

Cartilha de Verão



2024

Aproveite os dias de
calor com segurança!



Confira as dicas

CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO RIO DE JANEIRO | CREMERJ

Diretoria

Walter Palis Ventura

Presidente

Luiz Fernando Nunes

Vice-Presidente

Marcelo Veloso Peixoto

Segundo Vice-Presidente

Yuri Salles Lutz

Secretário Geral

Ricardo Farias Júnior

1º Secretário

Sylvio Sergio Neves Provenzano

2º Secretário

Joel Carlos Barros Silveira Filho

Tesoureiro

Katia Telles Nogueira

Primeira Tesoureira

Luiz Zamagna

Diretor de Sede e Representações

Roberto de Castro Meirelles de Almeida

Corregedor

Benjamin Baptista de Almeida

Vice-Corregedor

Conselheiros

Alexandre Otavio Chieppe

Ana Cristina Baptista da Silva Figueiredo

Ana Cristina Russo Marques Vicente

André Luís dos Santos Medeiros

André Luiz Lopes Costa

Antônio Abílio Pereira de Santa Rosa

Antonio Rodrigues Braga Neto

Beatriz Rodrigues Abreu da Costa

Benjamin Baptista de Almeida

Célia Regina da Silva

Cesar Figueiredo Veiga

Edilbert Pellegrini Nahn Junior

Fernando Jorge dos Santos Barros

Glaucia Maria Moraes de Oliveira

Guilherme Castelliano Nadais

Gustavo Khaled Vasconcellos da Silva Delgado

Joel Carlos Barros Silveira Filho

José Galvão Alves

José Ramon Varela Blanco

Julio Cesar Peclat de Oliveira

Katia Telles Nogueira

Luiz Fernando Nunes

Luiz Flavio Vinciprova Fonseca

Luiz Zamagna

Marcelo Batista Rizzo

Marcelo Erthal Moreira de Azeredo

Marcelo Veloso Peixoto

Margareth Martins Portella

Mariangela Barbi Gonçalves

Paulo Gallo de Sá

Raphael Câmara Medeiros Parente

Renata Christine Simas de Lima

Ricardo Farias Júnior

Roberto de Castro Meirelles de Almeida

Roberto Fiszman

Rodrigo Maia da Costa

Rômulo Capello Teixeira

Ronaldo Contreiras de Oliveira Vinagre

Sylvio Sergio Neves Provenzano

Walter Palis Ventura

Yuri Salles Lutz

Zelina Maria da Rocha Caldeira



CREMERJ

CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Nada de dengue, chikungunya e zika!

A luta contra o mosquito *Aedes aegypti* continua, por isso evite água parada. Use repelentes (atentando para o período indicado de re-aplicação, principalmente em crianças e gestantes).

Lembre-se: o Zika vírus é um dos responsáveis por causar má formação ao feto, como a microcefalia.



Sintomas: febre, dores musculares, dores ao movimentar os olhos, mal-estar, falta de apetite, dor de cabeça e manchas vermelhas no corpo.

Desidratação, que nada!

Beber água é sempre importante, mas, durante o verão, essa prática deve ser reforçada. A ingestão de outros tipos de líquido, como sucos, também é bem-vinda. Aumente a atenção com crianças e idosos. Se estiver em ambientes de praia ou de piscina, banhar-se também auxilia na hidratação.

Lembre-se: para os bebês, a oferta do leite materno deve ser intensificada nos dias mais quentes. Este alimento é completo e garante a hidratação da criança.



Sintomas: vômito, diarreia, sudorese excessiva, queimaduras e insuficiência renal. Casos mais graves podem causar sensação de confusão ou de tontura.



Fora, micoses e reações alérgicas!

As micoses são causadas por diversos fungos, que podem atingir pele, cabelos e unhas, e são mais comuns no calor, por conta da maior incidência a ambientes como praia e piscina e do suor. As mais comuns são a pitiríase versicolor (pano branco), frieiras e reações alérgicas. Também existem as brotoejas. Para se proteger, é importante enxugar bem a pele e mantê-la limpa.



Sintomas: descamação no couro cabeludo, unhas amareladas ou com deformações, manchas brancas pelo corpo que causem irritações, feridas entre os dedos dos pés e coceiras no pescoço.

Insolação, sai pra lá!

Causada por situações de exposição prolongada ao sol e ao calor. Acontece em ambientes muito quentes ou em situações que causem aumento rápido da temperatura corporal. Para evitar, é importante estar hidratado, vestir roupas leves e usar protetor solar. Crianças e idosos estão mais favoráveis ao quadro. Portanto, o horário recomendado para os pequeninos, mesmo que eles estejam devidamente protegidos, é até às 10h ou a partir das 16h.

Lembre-se: a exposição excessiva ao sol é um dos fatores de risco para desenvolver doenças na pele como alguns tipos de câncer.



Sintomas: dores de cabeça, tontura, náusea, pele quente e seca, pulso rápido, temperatura elevada, distúrbios visuais, confusão mental, fraqueza muscular e palidez.



Sem intoxicação alimentar!

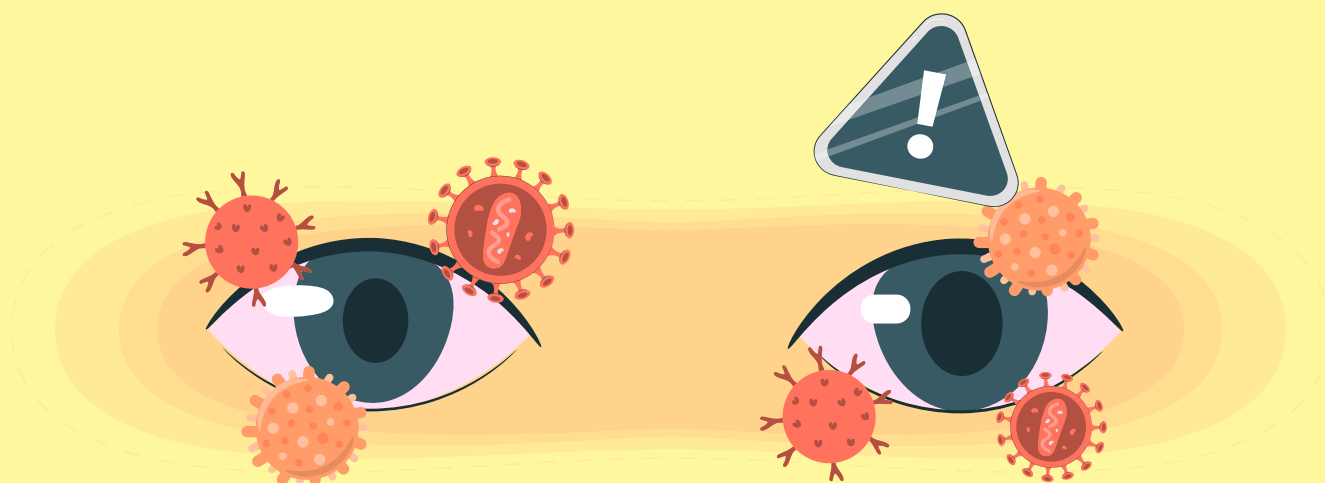
Também conhecida como gastroenterocolite aguda. Temperaturas elevadas podem comprometer a conservação de alimentos, além de favorecer a proliferação de micro-organismos nocivos à saúde, como bactérias (salmonela e estafilococos) e vírus (rotavírus), causando a intoxicação. Além dos alimentos, o consumo de água imprópria é outro fator de contaminação. Para se prevenir, prefira comer alimentos que possam ficar expostos ao calor e os higienize adequadamente.



Sintomas: náuseas, vômitos, diarreia, febre, dor abdominal, cólicas, mal-estar, desidratação, perda de peso e queda da pressão arterial.

Conjuntivite em mim não!

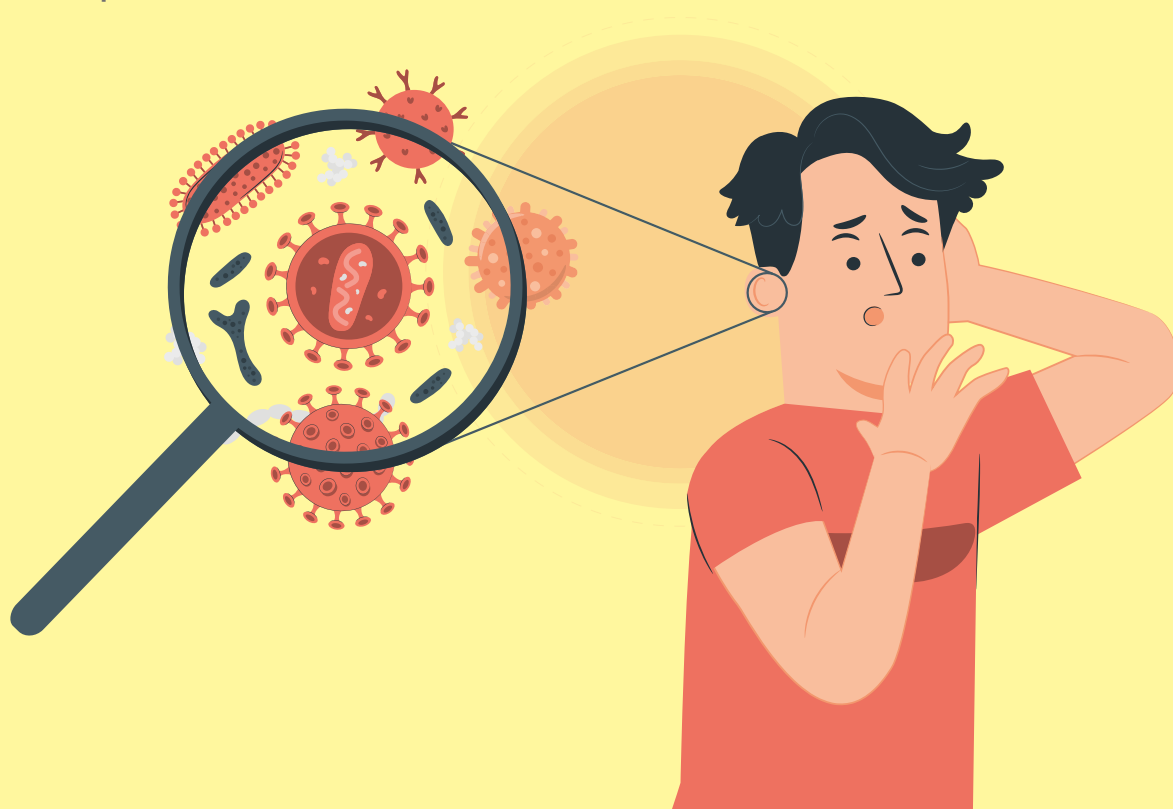
É uma doença inflamatória de fácil transmissão. Atinge a membrana que recobre os olhos (conjuntiva), causa grande incômodo e exige tratamento imediato. Pode ser alérgica, viral, bacteriana ou por irritação química. Somente as infecciosas (virais e bacterianas) são contagiosas e as virais são mais comuns no verão.



Sintomas: olhos vermelhos, secreção, lacrimejamento, pálpebras inchadas e sensação de areia nos olhos. Para evitar, é importante lavar frequentemente as mãos e o rosto; não compartilhar toalhas de rosto; e trocar diariamente roupas de cama.

Tchau, otite!

A otite externa, ou otite dos nadadores ou de verão, é uma infecção que fica no canal que liga nossa orelha ao tímpano. Costuma ser causada por bactérias e fungos e o motivo mais comum é o contato com a água. Também pode surgir de lesões causadas pelo uso inadequado de cotonetes.



Sintomas: dor, secreção e perda auditiva se o canal estiver inchado ou fechado. Para evitar, use protetores de silicone especializados para ouvido em praia ou piscina; enxugue o canal do ouvido com a ponta de uma toalha macia e sem esfregar; dispense o uso de hastes flexíveis no ouvido.

Importante

Se mesmo tomando os cuidados, sentir algum sintoma, procure um atendimento médico!

- a) Somente durante uma consulta, o médico poderá fazer um diagnóstico, pedindo, se necessário, exames complementares, além de indicar o tratamento adequado para cada caso.
- b) Não se automedique! A automedicação pode causar sérios prejuízos à saúde. Use corretamente a medicação recomendada pelo médico, após uma consulta.

O verão não combina com doença! Aproveite essa estação com alegria e responsabilidade. Não descuide da saúde!



**É o CREMERJ
com você!**



CREMERJ

CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

