

ATIVIDADE FÍSICA

Exercícios regulares ajudam a manter a saúde cardiovascular, muscular e óssea, mas devem ser realizados com cuidado no calor.

- Escolha horários mais frescos para realizar atividades, como antes das 10h ou após as 16h.
- Use roupas adequadas e leve uma garrafa de água para manter-se hidratado.
- Evite atividades intensas durante picos de calor.

Dica: Caminhadas em locais sombreados, como parques ou praças, são excelentes opções.

COMUNICAÇÃO E REDE DE APOIO

Os idosos nem sempre percebem ou comunicam desconfortos rapidamente, o que pode atrasar intervenções necessárias.

- Pergunte regularmente como o idoso está se sentindo.
- Explique sinais de alerta como fraqueza, tontura, ou sensação de calor excessivo.
- Envolve a rede de apoio (familiares, cuidadores ou amigos) nas orientações de cuidados diários.

SINAIS DE ALERTA NO VERÃO

Fique atento aos seguintes **sintomas**, que podem indicar complicações devido ao calor:

- Fraqueza ou cansaço excessivo.
- Tontura ou sensação de desmaio.
- Pele seca ou urina muito concentrada.
- Febre, vômito ou diarreia.

O QUE FAZER?

Procure atendimento médico ao identificar esses sinais, especialmente em casos de piora súbita.



GUIA DE ORIENTAÇÕES SOBRE CUIDADO AO IDOSO NO CALOR

O verão e as altas temperaturas exigem atenção redobrada com a saúde dos idosos, que são mais vulneráveis às mudanças climáticas. Confira as principais orientações para garantir o bem-estar durante os dias quentes.

HIDRATAÇÃO É FUNDAMENTAL

Os idosos possuem menor percepção de sede devido a alterações no sistema de regulação hídrica. Isso os torna mais propensos à desidratação, mesmo em situações onde perdem líquido, como pela transpiração.

CUIDADOS PRÁTICOS

- Incentive o consumo regular de líquidos (água, sucos naturais ou água de coco) ao longo do dia.
- Monitore sinais de desidratação: boca seca, tontura, fraqueza, urina escura ou em menor quantidade.
- Evite bebidas com cafeína e álcool, pois aumentam a desidratação.

IMPACTOS DA DESIDRATAÇÃO

- Redução da diurese e piora da função renal.
- Ressecamento da pele, facilitando o surgimento de lesões.
- Alteração do trânsito intestinal, contribuindo para constipação.

CUIDADOS COM A PELE

A pele do idoso é mais fina e menos elástica, tornando-se vulnerável ao ressecamento, feridas e infecções.

CUIDADOS PRÁTICOS

- Aplique hidratantes corporais após o banho para manter a pele saudável.
- Use protetor solar com FPS adequado, reaplicando a cada 2 horas em caso de exposição direta ao sol.
- Observe a pele diariamente em busca de alterações como vermelhidão, feridas ou ressecamento excessivo.



DICA

Reforce o uso de roupas que protejam a pele, como blusas de manga longa leves e chapéus de aba larga.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

No calor, os alimentos estragam mais rapidamente, aumentando o risco de intoxicação alimentar. Além disso, uma alimentação equilibrada é essencial para manter a saúde geral.

- Prefira alimentos frescos e refeições caseiras preparadas com higiene.
- Evite deixar alimentos cozidos expostos por muito tempo.
- Garanta que a dieta inclua frutas, legumes e proteínas magras, que ajudam na reposição de nutrientes perdidos pelo calor



SINAIS DE ALERTA

Náuseas, vômitos, diarreia ou febre podem ser sintomas de intoxicação alimentar.

VESTUÁRIO ADEQUADO

A escolha da roupa influencia diretamente no conforto térmico, ajudando o corpo a regular a temperatura.

- Opte por roupas leves, soltas e de tecidos naturais como algodão, que permitem a circulação de ar.
- Evite roupas de materiais sintéticos, que podem causar irritações na pele e dificultar a transpiração.
- Incentive o uso de chapéus e óculos escuros para proteger do sol.



LACOSGRUPO.COM

MEDICAMENTOS

Alguns medicamentos, como diuréticos e anti-hipertensivos, podem alterar o equilíbrio hídrico do organismo.

- Revise a lista de medicamentos com o médico, especialmente durante o verão, para evitar efeitos colaterais como desidratação.
- Certifique-se de que os medicamentos estejam armazenados em locais frescos e protegidos da luz.
- Esteja atento a sinais como tontura ou pressão arterial muito baixa.



AMBIENTE FRESCO

O calor excessivo pode causar desconforto, desidratação e até **hipertermia**, especialmente em idosos.

- Mantenha o ambiente ventilado e fresco, com janelas abertas nos períodos mais frescos (manhã e noite).
- Use ventiladores ou ar-condicionado, mas evite temperaturas muito baixas (ideal acima de 22 °C).
- Prefira cortinas ou persianas claras para reduzir a entrada direta de luz solar.



TENHA UM TERMÔMETRO AMBIENTAL EM CASA PARA MONITORAR A TEMPERATURA INTERNA.