



@cuidados.alzheimer

Insolação no verão: sinais de alerta na terceira idade





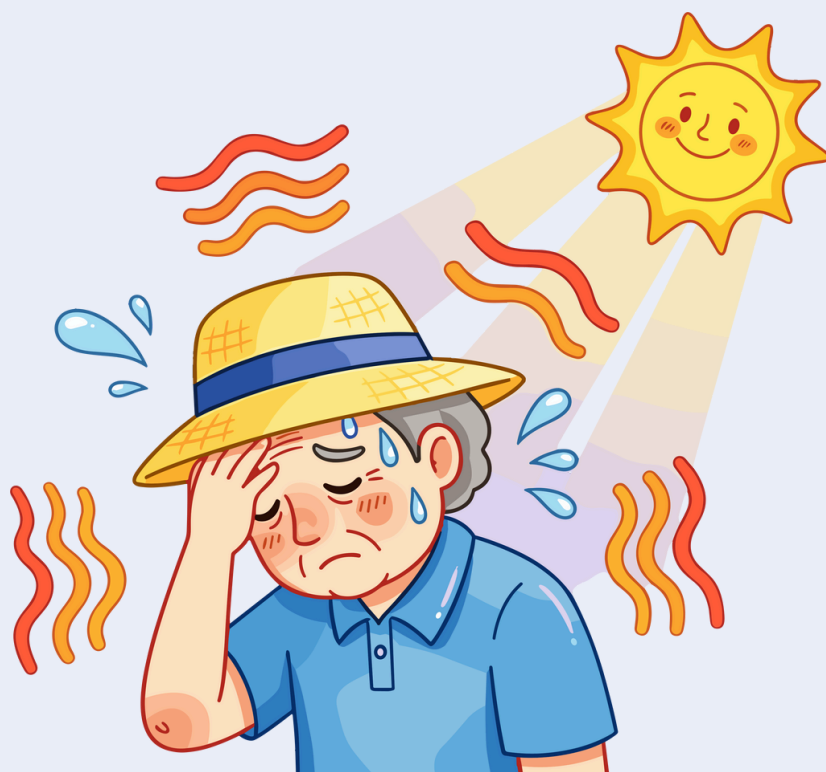
Durante o verão, as altas temperaturas e o **excesso de exposição ao sol** podem representar riscos à saúde, especialmente para os idosos. A insolação ocorre quando a **temperatura corporal ultrapassa os 40°C** e o corpo não consegue resfriar adequadamente, podendo causar **sintomas graves** se não for identificada a tempo.

O idoso está mais vulnerável à insolação porque, com o envelhecimento, ocorre uma diminuição da capacidade do organismo de regular a temperatura corporal, o que dificulta a **adaptação ao calor excessivo**. Além disso, a percepção da sede tende a ser menor, favorecendo a desidratação. O uso contínuo de alguns medicamentos e a presença de doenças crônicas também contribuem para aumentar os riscos, tornando necessária uma **atenção redobrada** durante os dias mais quentes.



Principais sinais da insolação:

- Temperatura corporal elevada;
- **Pele quente**, seca ou muito avermelhada;
- Dor de cabeça intensa;
- **Tontura, fraqueza ou confusão mental;**
- Náuseas e **vômitos;**
- Batimentos cardíacos acelerados.



O que fazer ao identificar os sinais de insolação?

- Levar a pessoa para um **local fresco e ventilado**;
- Oferecer água, se estiver consciente;
- Afrouxar roupas apertadas;
- Procurar **atendimento de saúde imediatamente**.



Para prevenir a insolação durante o verão, é fundamental **evitar a exposição ao sol nos horários mais quentes do dia**, manter uma boa hidratação ao longo do dia, **utilizar roupas leves e claras** e permanecer, sempre que possível, em **ambientes arejados e ventilados**. A insolação é uma condição grave, mas que pode ser evitada com cuidados simples. Estar atento aos sinais e adotar medidas preventivas faz toda a diferença e pode salvar vidas, especialmente na terceira idade.



Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



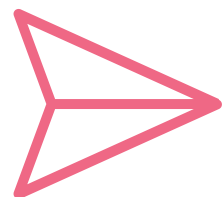
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 8^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 9^o
Período



Referências Bibliográficas:

BRASIL. Insolação. Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/i/insolacao>

Sociedade Brasileira de Medicina da Família e Comunidade. Cuidados com a Insolação durante as ondas de calor. SBMFC, 2025. Disponível em: <https://sbmfc.org.br/noticias/cuidados-com-a-insolacao-durante-as-ondas-de-calor/>