

## Sol e calor: conselhos úteis



### Recomendações gerais:

- ◆ Fazer uma exposição progressiva ao sol, começando por períodos curtos nos primeiros dias;
- ◆ Evitar a exposição solar entre as 11h00 e as 16h00;
- ◆ Aumentar a ingestão de água para não desidratar;
- ◆ Usar chapéu e óculos escuros;
- ◆ Usar roupa larga, leve e fresca;
- ◆ Usar protetor solar adequado ao seu fototipo e às características da sua pele (sempre índice de proteção > 30).

### Cuidados especiais com as crianças:

- ◆ Aplicar protetores solares minerais (apresentam menor risco de alergias e garantem uma ampla cobertura UVA e UVB);
- ◆ Evitar ao máximo a exposição solar em bebés com ≤ 6 meses;
- ◆ Evitar a exposição direta ao sol em crianças com < 3 anos;
- ◆ Oferecer água com regularidade;
- ◆ Usar chapéu de abas largas e t-shirt opaca.

### Estas medidas de proteção devem ser tomadas mesmo que:

- ◆ O céu esteja nublado;
- ◆ Permaneça debaixo de um toldo ou guarda sol;
- ◆ Haja vento ou esteja dentro de água, num barco ou colchão.



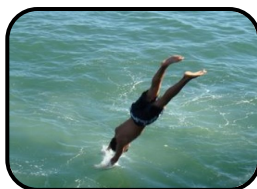
### Aplicar o protetor solar:

- ◆ 30 min antes da exposição solar;
- ◆ a cada 2 h;
- ◆ sempre após o banho;
- ◆ de forma generosa, não esquecendo os lábios, os pavilhões auriculares, couro cabeludo (nas pessoas calvas), pescoço, mãos e pés.

**ATENÇÃO**

## Mergulhe em Segurança

A lesão do canal medular (canal que contém o tecido nervoso que faz a ligação entre o cérebro e o nosso corpo) resultante de um mergulho na água, é frequente durante o período do Verão, especialmente em idades mais jovens, podendo resultar em défices motores e/ou sensoriais graves e irreversíveis.



### Cuidados a ter para prevenir acidentes:

- ◆ Verificar sempre a profundidade do local onde vai mergulhar;
- ◆ Não mergulhar de cabeça quando o nível da água é inferior a 1,20m. Na praia, no lago ou no rio, o risco é maior porque há uma grande variabilidade na profundidade;
- ◆ Não ingerir bebidas alcoólicas se for mergulhar;
- ◆ Não mergulhar em águas desconhecidas;
- ◆ Não participar ou permitir brincadeiras durante o mergulho;
- ◆ Ao executar o mergulho, aproximar as mãos com os braços estendidos, de modo a proteger a cabeça e o pescoço.

**LEMBRE-SE QUE “NEM SEMPRE HÁ ÁGUA DEBAIXO DE ÁGUA”!**

## Picada do Peixe-aranha



O peixe-aranha costuma esconder-se debaixo da areia sendo responsável por um grande número de picadas em Portugal. A sua barbatana dorsal contém espinhos que se eriçam e libertam veneno ao toque do pé humano.

Os sintomas da picada podem ir de dor intensa (durante 2 a 24 horas), edema (inchaço), náuseas ou vómitos, até uma reação alérgica (neste caso, encaminhar a pessoa de imediato para o hospital).

Após a picada deve lavar o local com soro fisiológico, espremer o local da picada utilizando luvas e mergulhar o pé ou outra zona afetada em água quente (cerca de 30 minutos).

Se após o procedimento a dor e o inchaço persistirem procurar ajuda de um profissional de saúde.

Enfermeira Vera Sousa

# O que fazer perante uma carraça?



As carraças são parasitas externos que se alimentam exclusivamente do sangue dos seus hospedeiros (cães, gatos, humanos, etc).

Pessoas que praticam atividades profissionais ou lúdicas ao ar livre, ou que estejam em contacto frequente com animais, estão mais expostas ao risco de serem picadas.

## Como prevenir a picada, quando frequentar áreas de risco?

- ◆ Reduzir as áreas corporais expostas e usar roupas claras;
- ◆ Inspeccionar cuidadosamente o seu corpo. Se detetar alguma carraça fixa no seu corpo, deve remove-la (ver indicações a seguir);
- ◆ Se tiver animais, inspecione-os diariamente e proteja-os com produtos específicos.

## Como remover uma carraça?

- ◆ Prender a carraça com o polegar ou o indicador (protegendo as mãos com luvas, roupa ou tecido), o mais próximo possível da pele.;
- ◆ Puxar até que a carraça se solte e desinfetar o local da picada;
- ◆ Colocar a carraça removida num recipiente fechado e entrega-la no serviço de saúde;
- ◆ Se não conseguir remover, ou se após tentativa de remoção permanecer na ferida uma parte da carraça, dirija-se ao seu médico assistente.

Em caso de aparecimento de sintomas como febre, dores de cabeça, musculares ou articulares ou alterações na pele, após uma picada de carraça, contacte o seu médico.

## Passatempo

7				3			2
		4				1	9
		5	2		9		
	2			1	5		7
	9		4	7			8
			7		4	8	
3		2				5	
9			3				1

## O QUE NÃO SE DEVE FAZER!:

- NÃO rodar a carraça pelo hipostoma
- NÃO tentar queimar a carraça ou aproximar uma fonte de calor
- NÃO tentar matar, sufocar ou lubrificar a carraça com óleo, álcool, vaselina ou material semelhante
- NÃO perfurar o corpo da carraça

Joana Bouça, Médica Interna de MGF

# Benefícios da Atividade Física

A atividade física e os desportos saudáveis constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias prejudiciais para a saúde.

## Vantagens da Atividade Física:

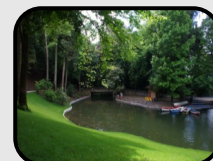
- ◆ Reduz o risco de morte prematura;
- ◆ Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC (1/3 de todas as causas de morte);
- ◆ Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- ◆ Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão arterial;
- ◆ Ajuda a controlar o peso e diminui o risco de se tornar obeso;
- ◆ Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fratura do colo do fémur nas mulheres;
- ◆ Reduz o risco de desenvolver dores lombares, pode ajudar o tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos;
- ◆ Ajuda no crescimento e manutenção dos ossos, músculos e articulações saudáveis;
- ◆ Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão;
- ◆ Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco (tabagismo, alcoolismo, alimentação não saudável e violência).

André Fernandes, Médico Interno de MGF

## Locais para fazer exercício ao ar livre em Braga

A cidade de Braga dispõe de vários espaços para realizar atividade física. Neste boletim, deixamos algumas sugestões:

- ◆ Ciclovia junto ao rio Este
- ◆ Campo da Rodovia
- ◆ Parque da Ponte
- ◆ Parque do Bom Jesus
- ◆ Mata do mosteiro S. Martinho de Tibães



Poderá consultar outros locais na página da internet da Câmara Municipal:

<https://www.cm-braga.pt/pt/1201/viver/ambiente/espacos-verdes>

## Contactos

Largo Paulo Orósio, 2º andar, 4700-036 Braga

Visite-nos no Facebook em *USF Manuel Rocha Peixoto*

253 209240

Fax: 253 209 241

[usfmrp@gmail.com](mailto:usfmrp@gmail.com)

Responsável pela publicação: André Fernandes. Colaboração: restantes elementos da equipa da USF Manuel Rocha Peixoto.