

INSOLAÇÃO: DIAGNÓSTICO E CUIDADOS INICIAIS

Caio Leal Carvalho¹ · Giovanna Sulzbacher Borghetti¹ · Leticia Aparecida Braga da Silva¹

Lucas Rangel Antunes Maciel¹ · Maria Paula Miranda Ferreira de Alencar Carvalho¹

Nathália Saboia Campos Borbon Novis Neves¹

1- Acadêmicos da Faculdade de Medicina da Universidade de Cuiabá, Cuiabá-MT.

INTRODUÇÃO: A insolação é uma condição de emergência clínica potencialmente fatal, sendo a mais perigosa dentre as doenças relacionadas ao calor. Ela ocorre quando a temperatura corporal sofre uma elevação brusca em um curto período de tempo e os mecanismos de perda de calor falham. Analisando a literatura médica brasileira, poucos materiais são encontrados sobre a insolação, havendo, assim, a necessidade de estudos científicos mais concisos, justificando a confecção do artigo. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão bibliográfica baseada na busca nos bancos de dados SCIELO, MEDLINE e PUBMED utilizando as palavras-chaves “*heatstroke*”, “*sunstroke*” e “insolação”, além da consulta de relatos de especialistas da *Mayo Clinic* e do *National Health Service (NHS-UK)*. **RESULTADOS:** Vários fatores afetam a capacidade do corpo de se resfriar, como a longa exposição a altas temperaturas, alta umidade do ar, o uso de roupas pesadas e exercício físico extenuante. Os fatores que predispõem aos riscos são os extremos de idades, atletas, soldados, atividade laboral em campo, doenças crônicas como diabetes, ingestão de álcool em excesso, bem como medicamentos (vasoconstritores, diuréticos, antidepressivos e antipsicóticos). O diagnóstico de insolação está relacionado a alguns sinais e sintomas: temperatura corporal $> 40^{\circ}\text{C}$, alterações neurológicas, pele hiperemiada e seca, náusea e vômito, taquifigmia, taquidispnéia e queimaduras solares. Diante disso, o *NHS-UK* alerta que a assistência médica deve ser imediata. A princípio, recomenda-se colocar o enfermo em um ambiente fresco e resfriá-lo. A principal complicação é dada pela desidratação intensa, logo a reposição de líquidos é essencial, são usadas também compressas frias em regiões de alto fluxo sanguíneo. **CONCLUSÕES:** Apesar dos cuidados médicos agressivos, a heliose pode deixar, principalmente, danos neurológicos permanentes. A fim evitá-la, recomendações são feitas pela *Mayo Clinic*: ingestão adequada de líquidos, uso de roupas leves, reposição de sais minerais, proteção solar, cautela ao uso das medicações já citadas, evitar lugares fechados sob incidência de raios solares, bebidas alcoólicas em excesso e a prática de atividades físicas durante picos de calor.