

Dados revelam aumento no número de busca por atendimentos médicos durante as festas de final de ano

O calor excessivo que os brasileiros estão passando com temperaturas que ultrapassam a marca dos 40 graus e sensações térmicas de mais de 50 graus exigem cuidados, especialmente durante as festas de final de ano.

Com a chegada das festas de final de ano, sabe-se que existe um aumento significativo nas admissões hospitalares, bem como nos atendimentos de telemedicina. As principais causas incluem intoxicações alimentares e alcoólicas, problemas cardíacos, crises em doenças crônicas e infecções respiratórias. O médico-gestor do aplicativo de telemedicina assíncrona – via chat, Olá Doutor, Rafael Machado, destacou dicas preventivas.

Intoxicações alimentares e alcoólicas: é comum o aumento dos casos neste período e recomenda-se moderação no consumo de alimentos e bebidas e atenção à higiene na preparação dos alimentos. Veja abaixo mais dicas.

- Hidratação: beba bastante água para evitar a desidratação;
- Dieta leve: consuma alimentos leves como torradas ou arroz, se puder comer;
- Descanso: repouse para permitir que seu corpo se recupere;
- Evite álcool: não consuma mais álcool se suspeitar de intoxicação;
- Monitoramento: se os sintomas forem leves, monitore-os em casa. Em caso de vômitos ou diarreia persistentes, procure um médico.

Problemas cardíacos: o estresse e o consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras e sal podem desencadear problemas cardíacos, especialmente em indivíduos com condições pré-existentes. Aconselha-se evitar excessos, manter uma alimentação equilibrada e continuar com os tratamentos prescritos.

- Descanso: sente-se ou deite-se em uma posição confortável;
- Medicação: se já diagnosticado com problemas cardíacos, tome sua medicação conforme prescrito;
- Evite esforços: não faça atividades físicas intensas;
- Sinais de alerta: fique atento a sintomas como dor no peito, falta de ar ou tonturas. Se estes

Dados revelam aumento no número de busca por atendimentos médicos durante as festas de final de ano

sintomas ocorrerem, procure atendimento médico imediatamente.

Crises de doenças crônicas: pacientes com doenças crônicas devem manter suas rotinas de medicamentos e cuidados, mesmo durante as festas.

Infecções respiratórias: com a temporada de gripes e resfriados coincidindo com as festas, é importante manter as práticas de higiene e evitar aglomerações, especialmente em ambientes fechados. O calor excessivo que estamos sofrendo pode gerar problemas. Fique atento:

- Ambientes fechados e ar-condicionado: em climas muito quentes, as pessoas tendem a permanecer em ambientes fechados com ar-condicionado. Esses espaços podem facilitar a propagação de vírus, especialmente se não houver ventilação adequada;
- Estresse no sistema imunológico: o calor extremo pode estressar o corpo e potencialmente enfraquecer o sistema imunológico, tornando as pessoas mais suscetíveis a infecções, incluindo vírus respiratórios;
- Desidratação e exaustão pelo calor: o calor excessivo pode levar à desidratação e exaustão pelo calor, o que também pode afetar negativamente o sistema imunológico;
- Mudanças nos padrões de viagem e atividade: o calor pode alterar os padrões de atividade e viagem das pessoas, potencialmente aumentando a exposição a vírus.

Para prevenir a gripe e outras doenças respiratórias, é importante manter uma boa higiene, como lavar as mãos regularmente, vacinar-se contra a gripe, manter uma boa ventilação em ambientes fechados e manter-se hidratado, especialmente em condições de calor excessivo.

Este período festivo requer uma atenção especial à saúde e ao bem-estar. A adoção de medidas preventivas e o uso da telemedicina podem ajudar a reduzir a superlotação dos hospitais e garantir um final de ano mais seguro e saudável para todos.

Sobre o Olá Doutor

Diferente de outras soluções baseadas em Inteligência Artificial, **o Olá Doutor é um**

Dados revelam aumento no número de busca por atendimentos médicos durante as festas de final de ano

aplicativo que garante que todos os atendimentos sejam realizados por médicos, desde o primeiro contato de acesso. O aplicativo de telemedicina assíncrona – com atendimentos por chat, garante a privacidade do paciente e a sua disponibilidade de tempo e já conta com mais de 175.000 mil downloads, mais de 40 mil pacientes cadastrados e a realização de mais de 1.200 consultas ao mês. Seguindo um crescimento de 20% ao mês.

O Olá Doutor permite às pessoas acessarem um médico em minutos, de qualquer lugar, sem precisar ligar a câmera, agendar consulta e enfrentar filas. O atendimento é realizado por médicos cadastrados no Conselho Federal de Medicina e é possível obter orientações, solicitações de exames, prescrição de medicamentos, receitas de remédios e atestados, quando o profissional da saúde achar necessário, 24 horas por dia e 7 dias por semana.