



Cuidados nas Férias II

Criaturas marinhas

Tudo o que precisa de saber sobre
estas criaturas inofensivas mas chatas



1

nota introdutória

Bem, começemos por constatar o mais óbvio: esta publicação não se destina a pessoas que fazem férias em sítios espectaculares, tipo Austrália. Convenhamos, sabemos muito pouco sobre serpentes marinhas e criaturas cartilagíneas com múltiplas filas de dentes e um apetite por surfistas (tubarões, certo?). Não, esta publicação destina-se a pessoas normais que enfrentam estoicamente os Verões no Atlântico Norte. (Algarve ainda é Atlântico, mesmo ali para os lados de Vila Real de Santo António).

nota introdutória

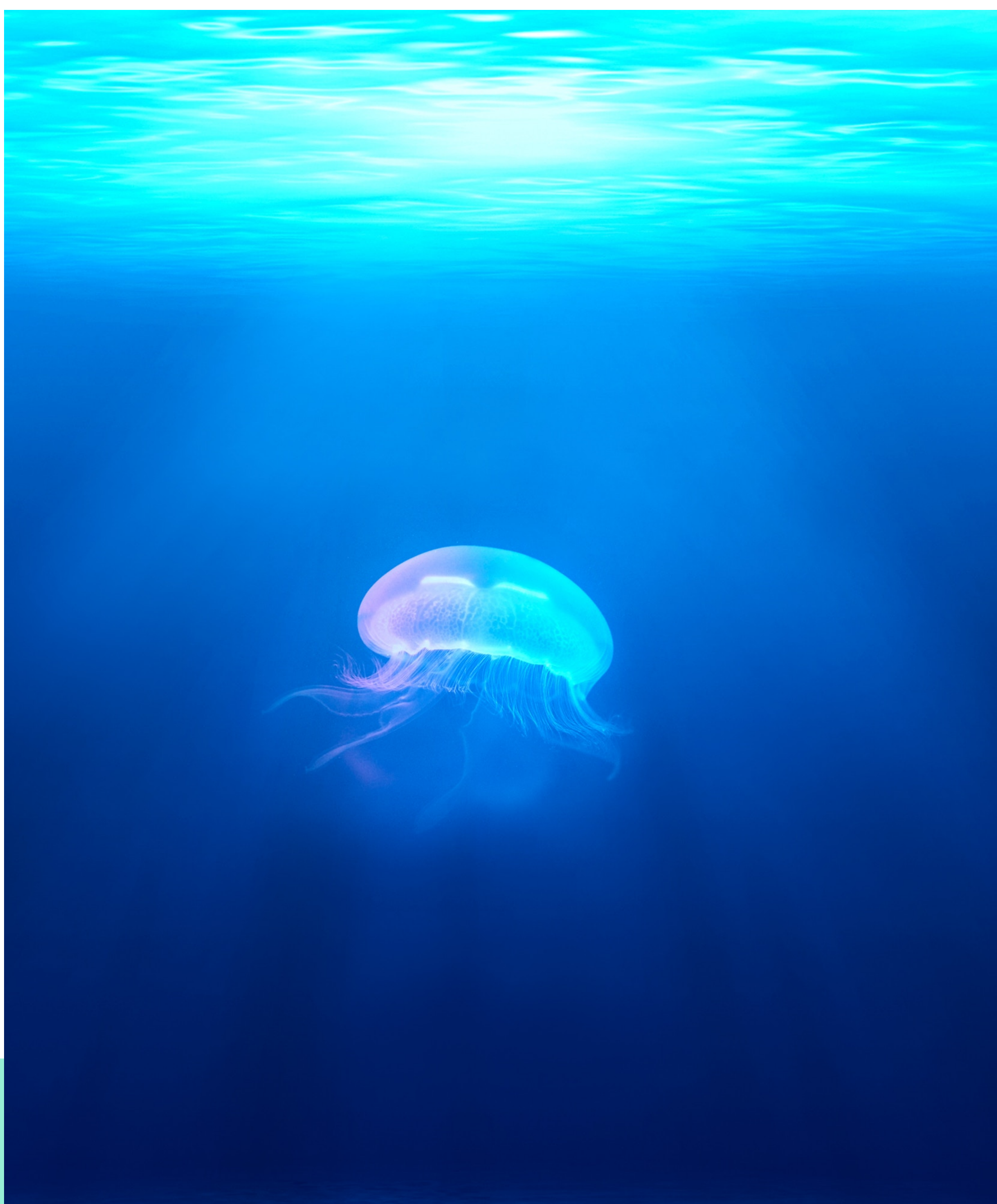


alforrecas & caravelas

Já existiam antes dos dinossauros e seguramente existirão depois dos seres humanos se extinguirem. Por isso, é uma questão de nos habituarmos a elas.

Aqui vale a pena uma pequena nota sobre a Caravela Portuguesa, que não sendo uma alforreca (não nada sozinha, apenas flutua), tem uns tentáculos filamentosos que podem atingir os 20m. Nesse contexto, é possível ter-se contacto com os tentáculos sem avistar sequer a bolsa flutuadora da Caravela Portuguesa. Em comparação com as comuns alforrecas, a queimadura química é linear e extremamente dolorosa. Frequentemente requer apoio médico. Parte boa: se há evidência da sua presença nas praias, pode ser hasteada a bandeira vermelha!

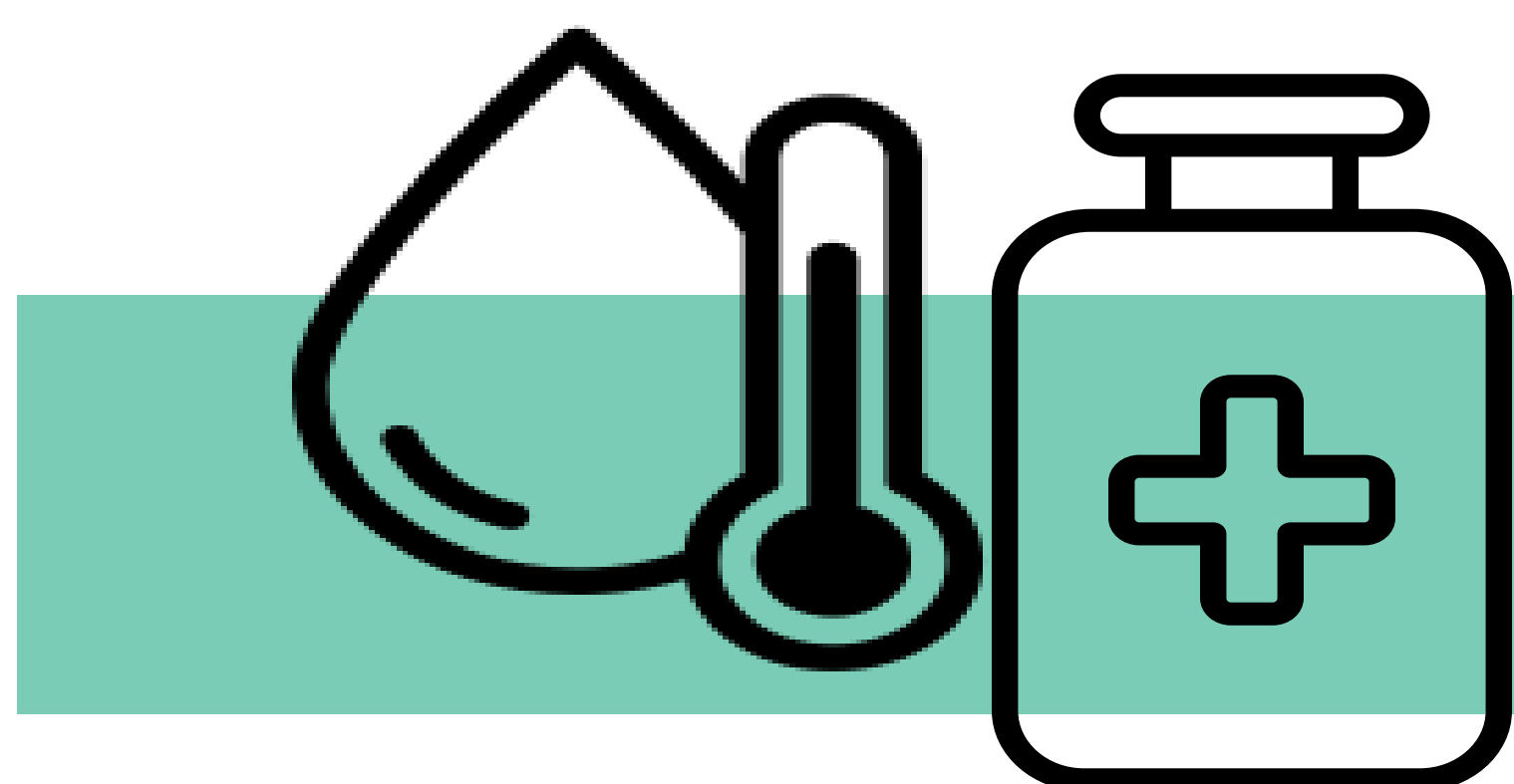
alforrecas & caravelas



limpeza

É nestas alturas que é muito prático ter um baldinho de brincar!

As alforrecas, ao contactar com a nossa pele, libertam umas pequenas vesículas com conteúdo tóxico. A primeira coisa que devemos fazer é falar a zona de contacto com água do mar. Parece estranho, mas garante que as vesículas não rebentem e libertem o seu conteúdo para a pele. A segunda estratégia é aplicar vinagre (ácido acético 5 a 10%), que ajuda a destacar as vesículas da pele, também sem as destruir. Não recomendamos que levem o galheteiro para a praia, mas em caso de complicação, falem com os nadadores salvadores. O vinagre faz parte da sua farmácia portátil!



tratar a dor

A imersão do local afectado em água quente - depois da limpeza, poderá ser água doce - alivia consideravelmente a dor, ao desnaturar as toxinas que entraram em contacto com a pele. A imersão deve ser feita por períodos de 30 minutos em água entre os 40-45°C. Na ausência de um termómetro, o adulto deve experimentar a água e escolher uma temperatura quente, mas tolerável. Adicionalmente, recomendamos a toma de paracetamol ou ibuprofeno, para melhor controlo sintomático.



dor incontrolável

Quando, apesar da imersão em água quente e analgesia simples, a dor permanece considerável, então, recomendamos que procurem o médico assistente, para um devido ajuste da analgesia.

anafilaxia

A anafilaxia é uma resposta alérgica grave ao contacto com a toxina libertada pelos tentáculos. Embora mais rara, temos que conhecer os sintomas que nos devem alarmar:

- Dificuldade respiratória súbita
- Náuseas, vómitos ou dor abdominal
- Palidez cutânea com palpitações
- Eritema/ vermelhidão disseminada pela superfície cutânea.

Se isto acontecer nas 4 a 6h após o incidente, contactem por favor o 112.

peixe aranha

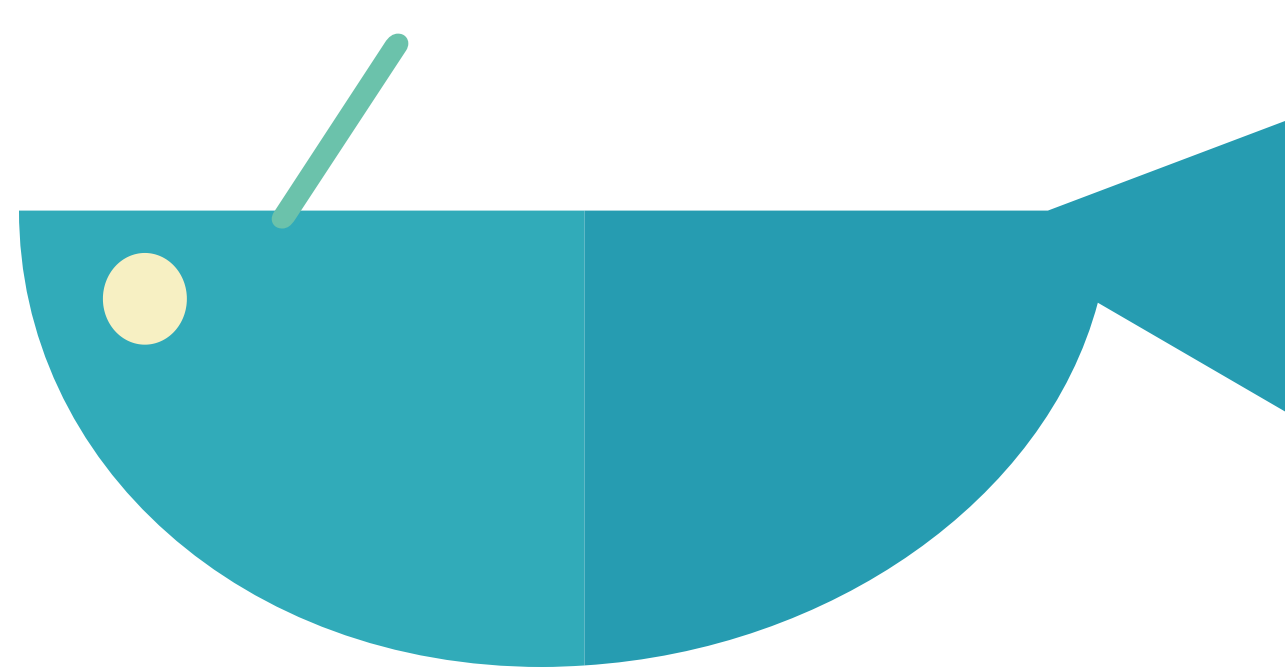


peixe aranha ou trachinus draco

Sim, é este peixe com um ar absolutamente antipático, que se esconde na areia e tem um enorme espinho dorsal (parece uma agulha hipodérmica).

É extremamente frequente no oceano Atlântico e mar Mediterrâneo.

A história é clássica: aproximamos-nos da orla da praia e subitamente sentimos uma picada no pé. O que daí resulta é um pé doloroso e muito inchado. Na prática, o que acontece é uma injeção de toxina nos tecidos moles subcutâneos.

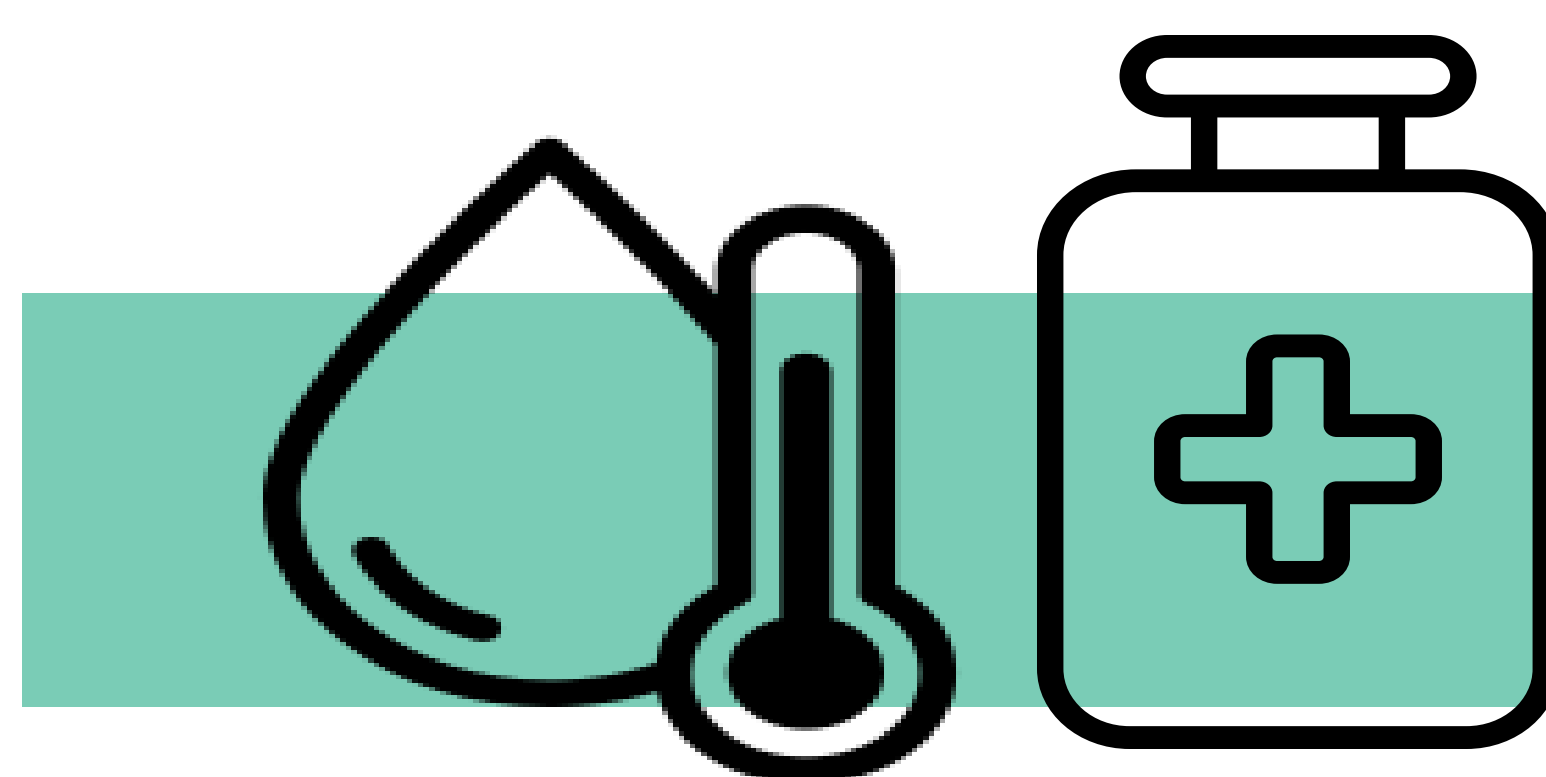


limpeza & inspecção

É fundamental a limpeza da zona afectada com água, que pode ser doce.

Uma boa inspecção da ferida permite identificar a permanência do espinho dorsal do peixe aranha.

Nesse caso, recomendamos que a criança seja vista por um profissional de saúde, para fazer a devida extracção. Se isso se confirmar, pode ser necessário fazer um curso de antibiótico.



tratar a dor

Para controlo da dor recomendamos a imersão do pé em água quente: sabemos que a água quente desnatura a toxina injectada pelo peixe aranha.

Adicionalmente, como é da praxe se os miúdos têm dor, devem fazer analgesia com paracetamol ou ibuprofeno.

E há outro aspecto revelante: como qualquer ferida, é importante saber se a criança tem a vacina do tétano devidamente actualizada.