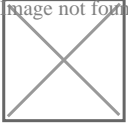


image not found or type unknown



Proteja-se contra o calor

Quais os principais problemas relacionados com o calor?

A exposição a períodos de calor intenso, particularmente durante vários dias consecutivos – ondas de calor – constitui uma agressão para o organismo, podendo obrigar a cuidados médicos de emergência. Situações extremas de exposição ao calor intenso podem provocar complicações graves para a saúde, por vezes, irreversíveis. Os principais problemas são:

- desidratação grave
- cãibras
- agravamento de [doenças crónicas](#)
- esgotamento devido ao calor
- insolação
- morte

Quais são as medidas de proteção adicionais em dias de temperaturas elevadas?

As medidas de proteção em caso de temperaturas elevadas têm o objeto

de prevenir complicações potenciadas pela exposição ao calor. Com efeito, é recomendado:

- procurar ambientes frescos e arejados
- beber água ou sumos naturais com regularidade e mesmo que não tenha sede
- evitar o consumo de bebidas quentes, alcoólicas, gaseificadas, com cafeína e ricas em açúcar
- evitar a exposição direta ao sol nas horas de maior calor, nomeadamente entre as 11 e as 17 horas
- aplicar protetor solar com fator 30 ou superior de 2 em 2 horas
- usar roupas leves, soltas e de cor clara e preferencialmente de algodão e utilizar chapéu e óculos de sol
- evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, como desporto ou atividades de lazer no exterior
- não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol
- fazer refeições leves e comer mais vezes ao dia
- ter uma atenção especial face aos grupos de pessoas mais vulneráveis ao calor

Quais as pessoas mais vulneráveis ao calor?

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do calor intenso e exigem uma atenção especial e medidas específicas para estarem protegidas, nomeadamente:

- crianças nos primeiros anos de vida
- pessoas com 65 ou mais anos
- portadores de [doenças crónicas](#)
- pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostos ao sol e/ou ao calor

praticantes de atividade física

pessoas isoladas e em carência económica e social

Quais os cuidados a ter com bebés?

Bebés e crianças pequenas são especialmente sensíveis aos efeitos do calor intenso e dependem dos adultos para se manterem seguros. Deve protegê-los do calor intenso com as seguintes medidas:

vestir com roupas leves, soltas e de cor clara

não esquecer o chapéu quando estiver ao ar livre

dar água com mais frequência e certifique-se de que bebe mais água do que o habitual

evitar a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11h e as 17h

aplicar protetor solar antes de sair de casa

nunca deixar o seu bebé/criança dentro de um carro estacionado ou outro local exposto ao sol, mesmo que por pouco tempo

Deve contactar o SNS 24 – [808 24 24 24](tel:808242424) - ou procurar assistência médica imediatamente sempre que identifique sinais de alerta como:

suores intensos

fraqueza

pele fria pegajosa e pálida

pulsação acelerada ou fraca

vómitos ou náuseas

desmaio

[diarreia](#)

[febre](#)

Quais os cuidados que devo ter

se tiver 65 ou mais anos?

Todas as pessoas com mais de 65 anos devem ter em conta as seguintes recomendações:

- beba água, mesmo quando não tem sede
- permaneça em ambientes frescos ou com ar condicionado
- evite a exposição direta ao sol
- use roupas leves, soltas e de cor clara e a utilização de chapéu e protetor solar
- faça refeições mais leves e coma mais vezes ao dia
- tenha o contacto de alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho)

Consulte o seu médico em caso de doença crónica ou se estiver a fazer uma dieta com pouco sal ou com restrição de líquidos.

Quais os cuidados que devo ter se tiver doença crónica?

Salvo indicação médica deve:

- beber água, mesmo não sentindo sede
- permanecer em ambientes frescos ou com ar condicionado
- evitar a exposição direta ao sol
- usar roupas leves, soltas e de cor clara e utilizar chapéu e protetor solar
- usar menos roupa na cama, em especial pessoas com fraca mobilidade ou acamadas
- ter alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho)

Se tiver algum sinal ou sintoma associados ao calor, contactar o SNS 24 – [808 24 24 24](tel:808242424) - ou procurar cuidados médicos de imediato. Deve ainda evitar a exposição dos medicamentos a temperaturas elevadas.

Quais os cuidados a ter nas pessoas com atividade no exterior?

Para as pessoas que mantêm atividades no exterior é recomendado:

beber água frequentemente

evitar consumir líquidos com muito açúcar e bebidas alcoólicas

usar equipamento leve e protetor solar desde que seja possível e seguro

nas pausas aproveite para arrefecer, se possível em locais com ar condicionado

tente desenvolver a sua atividade com outros colegas por perto

Quais as recomendações para quem pratica atividade física?

comece e termine a atividade física de forma lenta e gradual:-opte pela manhã cedo ou pelo final do dia e evite as horas de maior exposição solar, entre as 11h e as 17h

beba água frequentemente: antes, durante e no final da prática de atividade física. Se transpirar muito, opte por uma bebida com eletrólitos (bebidas para desportistas)

evite consumir líquidos com muito açúcar

realize atividade física com companhia

pare de imediato a atividade se sentir fraqueza ou sensação de desmaio

Quais os cuidados com pessoas

isoladas?

As pessoas isoladas devem contactar ou ser contactado de forma periódica (pelo menos 2 vezes ao dia), para saber sobre o seu estado de saúde. Para além disso, informe-se sobre as condições climatéricas e locais climatizados. Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#)-(DGS)

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/guia/proteja-se-contr-o-calor/>