

PRINCIPAIS RISCOS

Golpe de calor

Síntomas

- ✓ Febre alta
- ✓ Pele vermelha, quente e seca, sem suor
- ✓ Pulso rápido e forte
- ✓ Dor de cabeça
- ✓ Tonturas
- ✓ Náuseas
- ✓ Confusão
- ✓ Perda de consciência
- ✓ Contrações musculares

Atenção! Uma vítima de um golpe de calor corre risco de morte. São indispensáveis cuidados médicos de emergência.

Ligue 112

Esgotamento devido ao calor

Síntomas

- ✓ Grande transpiração
- ✓ Palidez
- ✓ Cãibras musculares
- ✓ Cansaço e fraqueza
- ✓ Dor de cabeça
- ✓ Náuseas, vômitos
- ✓ Desmaio
- ✓ Pele fria e húmida. Pulso fraco e rápido
- ✓ Respiração rápida e superficial

Se a vítima tiver problemas de coração ou tensão arterial alta, ou se os sintomas persistirem por mais de 1 hora, deve procurar-se ajuda médica imediata.

Ligue 112

Esteja atento às pessoas idosas ou isoladas, pois podem estar em situação de risco

Para mais informações, contacte:

Linha Saúde Pública

808 211 311

Sítio da DGS

www.dgsaude.pt

ONDAS DE CALOR

saiba
como proteger-se



Ministério da Saúde

EFEITOS GRAVES DO CALOR SOBRE A SAÚDE

A exposição a calor intenso em dias consecutivos - ondas de calor - constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir a desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento ou a um golpe de calor. Esta é a situação mais grave. Pode provocar danos à saúde irreversíveis ou até a morte.

São mais vulneráveis ao calor:

- ✓ As crianças nos primeiros anos de vida
- ✓ As pessoas idosas
- ✓ Os portadores de doenças crónicas (nomeadamente, doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo)
- ✓ As pessoas obesas
- ✓ As pessoas acamadas
- ✓ As pessoas com problemas de saúde mental
- ✓ As pessoas a tomar alguns medicamentos, como anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros
- ✓ Os trabalhadores manuais expostos ao calor
- ✓ As pessoas que vivem em más condições de habitação

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Beba líquidos e faça uma alimentação equilibrada

Aumente a ingestão de água ou sumos de fruta natural **sem açúcar**, mesmo sem ter sede.

Evite as bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína, ou com açúcar, porque podem provocar desidratação.

Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes.

Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não sentir ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis. Ofereça-lhes água e esteja atento e vigilante.

Se sofrer de doença crónica ou estiver a fazer uma dieta com pouco sal ou com restrição de líquidos, aconselhe-se com o seu médico, ou contacte a **Linha Saúde Pública: 808 211 311**.

Resfresque-se

Permaneça duas a três horas por dia num ambiente fresco. Se isso não for possível em sua casa, visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais que disponham de ar condicionado. Informe-se sobre a existência de "locais de abrigo climatizados" perto de si.

No período de maior calor, tome um banho de água tépida ou fria. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças).

Proteja-se do sol e do calor

Evite a exposição directa ao sol, em especial entre as 11 e as 16 horas.

Sempre que se expuser ao sol ou andar ao ar livre, **use protector solar** (igual ou superior a 15 nos adultos ou a 20 nas crianças e pessoas de pele clara e sensível).

Se tiver pele clara, use chapéu e óculos escuros. Proteja também a cabeça das crianças com chapéu de abas.

Procure que as pessoas idosas e os bebés não vão à praia nos dias de grande calor. As radiações solares podem provocar queimaduras da pele, mesmo debaixo de um chapéu de sol; a água do mar também reflecte os raios solares e não evita as queimaduras solares das zonas expostas. As queimaduras solares diminuem a capacidade de arrefecimento da pele.

Se tiver de viajar, e o carro não dispuser de ar condicionado, não feche completamente as janelas; leve água suficiente ou sumos sem açúcar, ou pare para os beber. Sempre que possível, viaje de noite.

Evite a permanência em viaturas expostas ao sol, sobretudo de crianças, doentes ou pessoas idosas.

Se possível, diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados.

Evite que o calor entre dentro das habitações. Corra as persianas ou portadas e mantenha o ar circulante. Abrir janelas durante a noite pode ajudar a diminuir a temperatura dentro de casa.

Use roupa solta, de preferência de algodão e de cores claras.

Use menos roupa na cama, sobretudo dos bebés e doentes acamados.

Procure e dê ajuda

Não hesite em pedir ajuda a um familiar ou a um vizinho, no caso de se sentir mal com o calor.

Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas, doentes ou com dependência, que vivam perto de si, e ajude-as a protegerem-se do calor.