



CALOR: A SAÚDE EM PERIGO

QUAIS OS RISCOS DO CALOR ?

A exposição a calor intenso é uma agressão para o organismo, podendo conduzir a desidratação, ou agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento ou a um golpe de calor.

Deve ter em atenção certos sintomas associados a um esgotamento por calor, tais como câibras musculares, cansaço, fraqueza, desmaio, náuseas e vômitos, respiração rápida e superficial, grande transpiração, palidez, pele fria e húmida, pulso fraco e rápido e dor de cabeça.



São mais vulneráveis ao calor:

- Crianças nos primeiros anos de vida
- Idosos
- Portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes e alcoolismo)
- Obesos
- Acamados
- Pessoas com problemas de saúde mental
- Pessoas que tomam medicamentos, tais como, anti hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros.

No caso de:

- Sofrer doença crónica ou estiver a fazer uma dieta com pouco sal ou restrição de líquidos
- Ter sintomas pouco habituais
- Consulte o seu médico ou
- Contacte a **SAÚDE 24**



PROCURE E DÊ AJUDA

- Não hesite em pedir ajuda a um familiar ou vizinho no caso de se sentir mal com o calor
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se.



COMO PROTEGER-SE DO CALOR?

- 1- Evite a exposição directa ao Sol, em especial, entre as 11 e as 16 horas;
- 2 - Na praia, mesmo debaixo do chapéu de sol não está protegido. A água do mar também reflecte os raios solares podendo provocar queimaduras solares;
- 3 - Sempre que se expuser ao Sol ou andar ao ar livre, use protector solar (índice>30)
- 4 - Use chapéu e óculos escuros (especialmente para pessoas de pele clara). Proteja a cabeça das crianças com chapéu de abas;
- 5 - Use roupa solta, de preferência de algodão e aplique sempre protector solar;
- 6 - Nos dias de grande calor, os bebés e os idosos não deverão ir à praia;
- 7 - Diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados



Refresque-se:

- Permaneça 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco. Se isso não for possível em sua casa, visite centros comerciais, museus, cinemas ou outros locais com ar condicionado.
- No período de maior calor tomar um banho de água tépida. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura.



Beba e faça uma alimentação equilibrada

- Aumente a ingestão de água ou de sumos de fruta naturais, **sem adição de açúcar**, mesmo sem ter sede
- Evite bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes

Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não sentir sede. **Ofereça lhes água!**



Em casa

- Evite que o calor entre. Corra as persianas ou portadas e mantenha o ar a circular.
- Abra as janelas durante a noite
- Use menos roupa na cama, sobretudo, dos bebés e doentes acamados.

Em viagem

- Se o carro não tiver ar condicionado não feche completamente as janelas.
- Leve água ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar.
- Sempre que possível viaje de noite

