



VERÃO E SAÚDE

Dormir bem em noites quentes

- ✓ Mantenha a casa fresca: feche as janelas e portadas durante o dia e abra as janelas à noite
- ✓ Beba líquidos durante o dia, preferencialmente água ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar
- ✓ Faça refeições ligeiras e com alimentos fáceis de digerir
- ✓ Evite bebidas estimulantes depois da 16h, se tiver dificuldade em dormir
- ✓ Evite o consumo de bebidas alcoólicas antes de se deitar
- ✓ Tome duche de água morna ou fria antes de se deitar porque tem um efeito relaxante
- ✓ Use roupa de cama de algodão, principalmente para crianças, idosos e doentes acamados
- ✓ Prefira roupa de dormir de algodão
- ✓ Mantenha-se informado sobre as previsões de temperatura. Consulte o IPMA <http://www.ipma.pt/pt/index.html>

Para mais informações:

DGS: <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/calor/recomendacoes-gerais.aspx>

ARS Alentejo: [http://www.arsalentejo.min-](http://www.arsalentejo.min-saude.pt/utentes/saudepublica/PlanosContingencia/Calor/Paginas/Calor.aspx)

[saude.pt/utentes/saudepublica/PlanosContingencia/Calor/Paginas/Calor.aspx](http://www.arsalentejo.min-saude.pt/utentes/saudepublica/PlanosContingencia/Calor/Paginas/Calor.aspx)

Se necessário ligue: Saúde 24 – 808 24 24 24

Em caso de emergência ligue: 112