

## Na Praia...

- Nos dias de grande calor, os bebés e os idosos não devem ir à praia;
- Evite a exposição directa ao sol, particularmente, entre as 11 e as 17 horas;
- Use sempre protector solar (índice>30), mesmo em dias nublados/encobertos e aplique-o de duas em duas horas. Quer na água do mar, quer debaixo do chapéu de sol, não está protegido, pois os raios solares são reflectidos e podem provocar queimaduras;
- Fique à sombra e use chapéu de preferência de abas largas e óculos de sol.

## Se estiver perante uma situação de mau estar devido ao excesso de calor, deve:

- Transportar a pessoa para a sombra ou para o interior de um local fresco e aliviar-lhe o excesso de roupa;
- Fazer o máximo de arejamento possível;
- Pulverizar o corpo com água fresca;
- Dar água se a pessoa estiver consciente;
- Contactar um médico;
- Ligar para o serviço Saúde 24: **808 24 24 24** ou o "Número Nacional de Emergência" (SOS): **112**



UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA  
Rua Rainha D. Amélia  
7800-514 Beja  
Telefone: 284 311 320  
Fax: 284 325 821

SEDE ULSBA:  
Rua Dr. António Fernando Covas Lima  
7801-849 Beja, Portugal  
Tel: (+351) 284 310 200 . Fax: (+351) 284 322 747  
ca@ulsba.min-saude.pt . [www.ulsba.pt](http://www.ulsba.pt)



ULSBA  
Unidade Local de Saúde  
do Baixo Alentejo, EPE



PROTEJA-SE  
DO CALOR

A protecção começa em si!

## CONSELHOS ÚTEIS PARA SE PROTEGER DO CALOR

Em dias de muito calor siga as seguintes recomendações:

### **Ingira líquidos com frequência. Previna a desidratação!**

- Mesmo que não sinta sede beba com frequência água ou sumos naturais sem adição de açúcar;
- As crianças, os idosos e as pessoas doentes podem não sentir sede. Incentive-as a ingerir líquidos!

### **Evite bebidas que aumentem a desidratação, nomeadamente:**

- Alcoólicas que são rapidamente absorvidas num organismo desidratado, podendo levar mais facilmente a estados de embriaguez;
- Gaseificadas, com cafeína, ricas em açúcar ou quentes.

### **Às Refeições...**

- Faça refeições ligeiras, com pouca gordura e com poucos condimentos;
- Coma poucas quantidades de cada vez, mas várias vezes ao dia.

Caso sofra de doença crónica ou esteja a fazer uma dieta com pouco sal ou restrição de líquidos, deve aconselhar-se com o seu médico ou contactar o serviço

Saúde 24 - 808 24 24 24



### **O Vestuário...**

Utilize de preferência:

- Roupas leves de algodão e de cores claras;
- Chapéu de abas largas e óculos de sol com protecção contra a radiação UVA e UVB.

### **Evite vestir:**

- Fibras sintéticas e lã porque aumentam a transpiração;
- Cores escuras porque absorvem maior quantidade de calor.

### **Em Casa...**

- Feche as janelas nas horas de maior calor e abra-as à noite, quando a temperatura baixar;
- Opte pelas divisões mais frescas;
- Utilize menos roupa na cama, sobretudo, dos bebés e doentes acamados;
- Se tiver o corpo muito quente não tome banho com água demasiado fria. Opte por um duche de água tépida.

### **Na Rua...**

- Sempre que possível caminhe pela sombra e descanse em lugares frescos;
- Use protector solar (índice >30);
- Evite estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol;
- Evite actividades que exijam esforço físico intenso, tais como desportos, compras e trabalhos de jardinagem, durante os períodos de maior calor.

### **Em Viagem...**

- Viaje nas horas de menor calor;
- Evite percursos longos;
- Evite a permanência em viaturas expostas ao sol.
- Ingira muitos líquidos (de preferência água e sumos naturais sem adição de açúcar);
- Proteja os passageiros do sol. Cubra as janelas do veículo com telas apropriadas, para não dificultar a condução;
- Não feche totalmente as janelas, a não ser que tenha o ar condicionado ligado;
- Redobre os cuidados com bebés, crianças e idosos:
  - \* Dê-lhes água frequentemente;
  - \* Vista-lhes roupa com as características recomendadas.
- Se transportar animais domésticos, dê-lhes água e não os deixe fechados.