

Situações especiais:

Esteja atento ao estado de saúde de pessoas isoladas, idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a proteger do calor.



As crianças com menos de 6 meses não devem ser sujeitas a exposição solar pelo que não se aconselha a sua ida à praia.



As pessoas que sofram de doença crónica ou estejam a fazer uma dieta com pouco sal ou com restrição de líquidos, devem seguir as recomendações específicas do seu médico.



Se viajar de carro escolha horas de menos calor. Não permita a permanência de pessoas dentro de viaturas expostas ao sol, especialmente se forem crianças ou idosos.



Quem está mais vulnerável?

- ✓ **Idosos e crianças nos primeiros anos de vida**
- ✓ **Portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo)**
- ✓ **Obesos**
- ✓ **Acamados e indivíduos isolados**
- ✓ **Pessoas com problemas de saúde mental**
- ✓ **Pessoas que tomam anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, anti-depressivos e neurolépticos**
- ✓ **Trabalhadores expostos ao sol e/ou ao calor**
- ✓ **Quem vive em más condições de habitação e sem ar condicionado**

Em caso de dúvidas:

Linha Saúde 24 (808 24 24 24)

www.dgs.pt

Elaborado por:

Rita Nair Diaz (IFGMGF)

Atualizado por:

João Lima (IFG)



CALOR

QUAIS OS PROBLEMAS PARA A SAÚDE?

O QUE FAZER?

COMO PREVENIR?

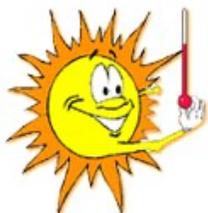


Torres Vedras

2022

Quais os problemas para a saúde?

Durante os períodos de calor intensos e sem as devidas precauções, pode haver um **agravamento de doenças crónicas** ou podem surgir **doenças relacionadas com o calor**, como as câibras, inchaço das mãos e pernas, desmaio, esgotamento devido ao calor e golpe de calor.



CÂIBRAS

O que fazer?

Descansar num **local fresco**.



Esticar os músculos e **massajar** suavemente.

Beber sumos de fruta natural sem adição de açúcar e/ou bebidas contendo eletrólitos (bebidas para desportistas).

ESGOTAMENTO DEVIDO AO CALOR

O que pode sentir?



Sede intensa, grande sudoreção, palidez, cansaço, dor de cabeça, febre ligeira, náuseas e vômitos e desmaio.

O que fazer?

Chamar de imediato o MÉDICO ou ligar para o número de emergência 112.

Mover o indivíduo para um **local fresco**.

Aplicar toalhas húmidas ou pulverizar o corpo com água fria, mantendo um **fluxo de ar** com uma ventoinha.

Deitar o indivíduo e **levantar-lhe as pernas**

Se estiver consciente, dar a **beber** líquidos.

GOLPE DE CALOR

O que pode sentir?

Febre muito alta, confusão ou perda parcial ou total **de consciência**.

O que fazer?

Chamar de imediato o MÉDICO ou ligar para o número de emergência 112.

Medidas de arrefecimento já referidas para o esgotamento pelo calor.



O atraso no tratamento pode causar COMPLICAÇÕES a nível do cérebro, rins e coração!

Como prevenir?

- ✓ Aumentar a ingestão de água ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar.



- ✓ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.
- ✓ Permanecer em ambientes frescos.
- ✓ Evitar, sempre que possível, esforços físicos.



- ✓ Evitar a exposição directa ao sol entre as 11 e as 17 horas.

- ✓ Utilizar roupa leve e de algodão; chapéu de abas largas; óculos com protecção contra radiação UVA e UVB e utilizar protector solar SPF ≥ 30.