

Calor - Recomendações para a população em geral

A exposição ao calor intenso pode ter efeitos negativos para a saúde, como a desidratação, o golpe de calor, esgotamento devido ao calor, câibras e, até mesmo, a morte. Felizmente, todas estas situações podem ser evitadas.

Cada pessoa reage de forma diferente à temperatura e os seus efeitos na saúde também são diferentes. A localização geográfica é outra variável a ter em conta.

É fundamental ter em atenção um conjunto de informações relevantes que podem proteger a sua saúde.

Recomendações principais:

- Mantenha o corpo hidratado e fresco;
- Mantenha-se protegido do calor;
- Mantenha a casa fresca;
- Mantenha-se especialmente atento e proteja-se se tiver algum problema de saúde;
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros.

O corpo humano troca calor com o exterior, principalmente através da transpiração, por processos de irradiação, de convecção e de evaporação. Pelo que a hidratação, o arrefecimento e a não exposição ao calor são condições fundamentais de proteção da sua saúde.

Em situações de calor intenso (Alerta Vermelho), são referenciados locais de “abrigo climatizado”. Estes abrigos são locais identificados onde poderá encontrar uma temperatura ambiente que permitirá o seu arrefecimento corporal. Saiba onde nos seus serviços de saúde.

Memorize esta sigla **IHA – Informação, Hidratação, Arrefecimento**. De uma forma simples poderá recordar os principais cuidados a ter face ao calor.

Principais cuidados a ter em situações de calor extremo: Informação - IHA

- Mantenha-se informado relativamente às condições climatéricas para poder adotar os cuidados necessários;

- Consulte o sítio www.dgs.pt esteja atento aos meios de comunicação social e caso seja necessário procure o seu médico ou utilize a Linha Saúde 24;
- Conheça os sinais/sintomas relativos à desidratação, golpe de calor, esgotamento devido ao calor e em caso de emergência ligue 112;
- Evite estar em zonas de poluição elevada uma vez que as temperaturas elevadas e a poluição do ar estão, muitas vezes associadas;
- Preocupe-se com os outros e peça-lhes que se preocupem consigo. Se tiver familiares ou amigos com mais de 65anos ou isolados tente ligar-lhes pelo menos duas vezes por dia;
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor;
- Sempre que trabalhar ou tiver alguma atividade no exterior faça-o acompanhado porque em situações de calor extremo poderá ficar confuso ou perder a consciência;
- Tenha especial atenção, entre outros grupos, a doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida;
- Não deixe animais de estimação no carro “estacionado”, pois eles também podem desenvolver doenças relacionadas com o calor;
- Sempre que possível procure um “abrigo climatizado” num local próximo de si.

Medicamentos e calor

A utilização de espaços com ambientes frescos em situações de calor intenso é fundamental para a redução da taxa de mortalidade relacionada com o calor intenso, sobretudo entre doentes crónicos ou doentes cuja medicação interfere com a termorregulação. Reveste-se de importância fundamental considerar estas situações, bem como a da exposição dos medicamentos a temperaturas elevadas, que poderá levar à alteração das propriedades dos mesmos.

Hidratação - IHA

- Beba água mesmo quando não tem sede;
- Se beber sumos opte por sumos de fruta natural sem açúcar;
- Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar;
- Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia. São de evitar as refeições pesadas, muito quentes e muito condimentadas.

Arrefecimento - IHA

- Utilize ar condicionado sempre que possível;
- Evite que a sua casa aqueça demasiado. Nos horários de maior calor, corra as persianas ou portadas. Ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa do que a interior, deixe que o ar circule pela casa;
- Evite a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa;
- Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas;
- Em espaços interiores, procure frequentemente locais frescos e arejados;
- No período de maior calor tome um duche 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);
- No exterior, procure locais à sombra, frescos e arejados;

- Use roupas leves, claras e soltas e não se esqueça do chapéu e dos óculos com proteção contra a radiação UVA e UVB;
- Sempre que estiver ao ar livre, use protetor solar com índice de proteção igual ou maior que 30. Renove a sua aplicação de 2 em 2 horas ou de acordo com a indicação da embalagem;
- Evite atividades físicas no exterior, principalmente nos horários mais quentes;
- Evite atividades físicas que exijam muito esforço, principalmente nos horários mais quentes;
- Evite permanecer em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas. Leve água suficiente para a viagem e, sempre que possível, viaje de noite.

Muito importante:

Tentar permanecer duas a três horas por dia num ambiente fresco ou com ar condicionado pode evitar as consequências nefastas do calor, particularmente no caso de crianças, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas. Se não dispõe de ar condicionado, visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco. Evite as mudanças bruscas de temperatura.

Para se proteger dos efeitos negativos do calor intenso tenha sempre em atenção a sigla IHA.

Para mais informações ligue para a Linha Saúde 24: 808 24 24 24.

Em caso de emergência ligue para o 112.