



Chegou o calor!

Saiba como aproveitar o bom tempo de forma saudável.

As temperaturas mais altas convidam à realização de atividades ao ar livre, contudo, períodos prolongados de calor, também designados *ondas de calor*, podem ter efeitos nocivos na saúde e exigem precauções especiais.

O que são ondas de calor?

Calor extremo é definido como temperaturas mais quentes e/ou húmidas que a média para uma dada altura do ano. Porque alguns sítios são mais quentes que outros, dependem do valor médio numa localização particular. Humidade e nevoeiro podem aumentar a sensação de calor.

A exposição a períodos de calor extremo, durante vários dias consecutivos – ondas de calor – constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir à desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento ou a um golpe de calor, situação muito grave e que pode provocar danos irreversíveis na saúde, ou mesmo levar à morte.

O que são doenças relacionadas com o calor?

As doenças relacionadas com o calor ocorrem quando o nosso organismo não é capaz de baixar a temperatura corporal adequadamente. O nosso organismo normalmente arrefece-se através da sudorese, contudo durante períodos de calor extremo isto pode não ser suficiente. Nestes casos a temperatura corporal sobe mais rapidamente que a capacidade do organismo de arrefecer, o que pode causar lesões em vários órgãos vitais.

Quem está mais vulnerável?

Os idosos, as crianças pequenas, pessoas com doenças crónicas e pessoas com problemas de saúde mental.

Também as pessoas acamadas, a tomar alguns medicamentos, como anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, os trabalhadores expostos ao sol e/ou calor e ainda as pessoas que vivem em más condições habitacionais.

É importante sublinhar que mesmo adultos saudáveis podem ser afetados se participarem em atividades físicas extenuantes durante os períodos de calor.

Como prevenir as doenças relacionadas com o calor?

Mantendo-se fresco, hidratado e informado!

Mantenha-se hidratado!

Nos dias de calor intenso aumente a ingestão de água, ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede (as pessoas que sofrem de doença crónica, ou que estejam a fazer uma dieta com pouco sal, ou com restrição de líquidos, devem aconselhar-se com o seu médico, ou contactar a Linha SNS 24: 808 24 24 24).

- ✓ Evite bebidas alcoólicas e bebidas com elevados teores de açúcar.
- ✓ Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não sentir ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis - ofereça-lhes água e esteja atento e vigilante.
- ✓ Faça refeições leves e mais frequentes. São de evitar as refeições pesadas e muito condimentadas.

Mantenha-se fresco!

Permaneça 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. Informe-se sobre a existência de locais de "abrigo climatizados" perto de si.

- ✓ 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).
- ✓ Evitar a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. Sempre que se expuser ao sol, ou andar ao ar livre, use um protetor solar com um índice de proteção elevado (igual ou superior a 30) e renove a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas) e se estiver molhado ou se transpirou bastante. Quando regressar da praia ou piscina volte a aplicar protetor solar, principalmente nas horas de calor intenso e radiação ultravioleta elevada.
- ✓ Ao andar ao ar livre, use roupas que evitem a exposição direta da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar. Use chapéu, de preferência, de abas largas e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB.
- ✓ Evite a permanência 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. Levar água suficiente ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar, para a viagem e, parar para os beber. Sempre que possível viajar de noite.
- ✓ Nunca deixe crianças, doentes ou pessoas idosas dentro de veículos expostos ao sol.
- ✓ Sempre que possível, diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados. Evite atividades que exijam esforço físico durante os períodos de maior calor.
- ✓ Use roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão.
- ✓ Use menos roupa na cama, sobretudo quando se tratar de bebés e de doentes acamados.
- ✓ Evite que o calor entre dentro da habitação. Correr as persianas, ou portadas e manter o ar circulante dentro de casa. Ao entardecer, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior do edifício, provocar correntes de ar, com precaução.

- ✓ Não hesite em pedir ajuda a um familiar ou a um vizinho no caso de se sentir mal com o calor.
- ✓ As pessoas idosas não devem ir à praia nos dias de grande calor. As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição directa de crianças com menos de três anos. As radiações solares podem provocar queimaduras da pele, mesmo debaixo de um chapéu-de-sol; a água do mar e a areia da praia também reflectem os raios solares e estar dentro de água não evita as queimaduras solares das zonas expostas. As queimaduras solares diminuem a capacidade da pele para arrefecer.

Mantenha-se informado!

1. Conheça as previsões do estado do tempo e alertas para períodos de calor intenso na sua localidade.
2. Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor.
3. Planeie cuidadosamente as atividades no exterior para os períodos do dia em que a temperatura é mais baixa, como a manhã ou o final da tarde.



Elaborado com base na informação disponibilizada pela Direcção-Geral da Saúde (<https://www.dgs.pt/saude-ambiental-calor/verao-em-seguranca.aspx>) e do Centers for Disease Control and Prevention (<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>)