

Recomendações para grupos vulneráveis



Recomendações para grupos vulneráveis

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do calor intenso e exigem uma atenção especial e medidas específicas para estarem protegidas, nomeadamente:

- Crianças nos primeiros anos de vida
- Pessoas com 65 ou mais anos
- Portadores de doenças crónicas
- Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostos ao sol e/ou ao calor
- Praticantes de atividade física
- Pessoas isoladas e em carência económica e social

Crianças nos primeiros anos de vida

Bebés e crianças pequenas são especialmente sensíveis aos efeitos do calor intenso e dependem dos adultos para se manterem seguros. Proteja-os do calor intenso.

Principais cuidados a ter:

- Vestir a criança com roupas leves, soltas e de cor clara. Não esquecer o chapéu quando estiverem ao ar livre
- Dar água com mais frequência e certificar-se de que bebe mais água do que o habitual
- Evitar a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas
- Aplicar protetor solar antes de sair de casa
- Nunca deixar o seu bebé/criança dentro de um carro estacionado ou outro local exposto ao sol, mesmo que por pouco tempo
- Consultar o seu médico se a criança tiver diarreia ou febre e ter especial cuidado com a hidratação
- Procurar assistência médica imediatamente sempre que identifique sinais de alerta como: suores intensos; fraqueza; pele fria, pegajosa e pálida; pulsação acelerada ou fraca; vômitos ou náuseas; desmaio

Pessoas com 65 ou mais anos

O calor é especialmente perigoso para as pessoas idosas, que pode ter menos perceção nas alterações associadas ao calor. É frequente não sentir sede o que leva a uma menor ingestão de líquidos. Por outro lado, o organismo pode não ter a mesma capacidade para realizar a termorregulação necessária para prevenir os efeitos negativos do calor intenso na saúde.

Principais cuidados a ter:

- Beber água, mesmo quando não tem sede
- Permanecer em ambientes frescos ou com ar condicionado
- Sempre que necessário procurar locais climatizados

- Evitar a exposição direta ao sol
- Usar roupas leves, soltas e de cor clara e a utilização de chapéu e protetor solar
- No período de maior calor tomar um duche de água tépida
- Fazer refeições mais leves e comer mais vezes ao dia
- Evitar a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa
- Ter contacto de alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho)
- Consultar o seu médico em caso de doença crónica ou se estiver a fazer uma dieta com pouco sal ou com restrição de líquidos

Portadores de doenças crónicas

As pessoas com doença crónica são mais vulneráveis aos efeitos do calor, pelo que é necessário ter cuidados especiais. É o caso das pessoas com diabetes, doença cardíaca, vascular, respiratória, renal, mental e ainda das que tomam medicamentos que diminuem a sensação de calor ou provocam retenção de água ou de sal (anti-hipertensores, antidepressivos, antipsicóticos e medicamentos para a doença de Parkinson, entre outros).

Principais cuidados a ter, salvo indicação médica:

- Beber água, mesmo não sentindo sede
- Permanecer em ambientes frescos ou com ar condicionado
- Evitar a exposição direta ao sol
- Usar roupas leves, soltas e de cor clara e utilizar chapéu e protetor solar
- Usar menos roupa na cama, em especial pessoas com fraca mobilidade ou acamadas
- No período de maior calor, tomar um duche de água tépida
- Evitar a utilização do forno ou outros aparelhos que aqueçam a casa
- Ter alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho)
- Se tiver algum sinal ou sintoma associados ao calor, procurar cuidados médicos de imediato
- Evitar a exposição dos Medicamentos a temperaturas elevadas

Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostos ao sol e/ou ao calor

Pessoas directamente expostas ao calor, têm maior risco de desidratação ou problemas associados ao calor.

Principais cuidados a ter:

- Beber água frequentemente
- Evitar consumir líquidos com muito açúcar e bebidas alcoólicas
- Usar equipamento leve e protetor solar desde que seja possível e seguro
- Nas pausas aproveite para arrefecer, se possível em locais com ar condicionado
- Tente desenvolver a sua atividade com outros colegas por perto
- Procure apoio médico de imediato se algum dos seus colegas se sentir mal

Praticantes de atividade física

Mesmo as pessoas saudáveis podem sofrer as consequências negativas do calor intenso. Se costuma realizar atividade física, não descure os cuidados a ter em situação de calor intenso.

Principais cuidados a ter:

- Começar e terminar a atividade física de forma lenta e gradual
- Optar pela manhã cedo ou pelo final do dia e evite as horas de maior exposição solar, entre as 11h e as 17h

- Beber água frequentemente: antes, durante e no final da prática de atividade física. Se transpirar muito, opte por uma bebida com eletrólitos (bebidas para desportistas)
- Evitar consumir líquidos com muito açúcar
- Realizar atividade física com companhia
- Parar de imediato a atividade se sentir fraqueza ou sensação de desmaio

Pessoas isoladas e em situação de carência económica e social

No que respeita a pessoas isoladas e em situação de carência económica e social que necessitem de apoio institucional ou de apoio de pessoas próximas, devem ser consideradas as recomendações gerais, sendo de destacar alguns cuidados específicos.

Principais cuidados a ter:

- Contactar de forma periódica, verificando o estado de saúde das pessoas isoladas, em carência económica e social, frágeis ou com dependência. Deverá ser realizado um contacto pelo menos duas vezes por dia
- Informar sobre locais climatizados
- Informar sobre as condições climatéricas