

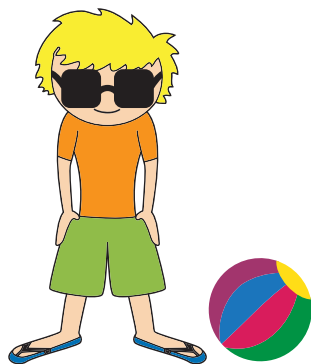
## Golpe de calor

### Sintomas

- febre;
- cor anormal da pele;
- sonolência ou agitação atípicas;
- sede intensa e/ou perda de peso;
- perturbações da consciência;
- recusa ou impossibilidade de beber.

### Como atuar:

- colocar a criança numa divisão fresca, dar-lhe imediatamente e regularmente líquidos;
- se estiver consciente, fazer baixar a febre através de um banho com água 1 ou 2° abaixo da temperatura corporal;
- no caso da criança sofrer de doença crónica, aplicar as recomendações do médico assistente.



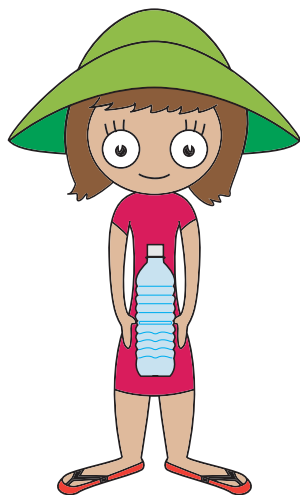
## Queimadura Solar

### Sintomas

- vermelhidão de pele;
- sensibilidade dolorosa da pele;
- pele inchada.

### Com atuar...

- aplicar compressas frias e húmidas;
- retirar, se possível, objectos que possam armazenar calor (anéis, brincos, colares, metais);
- proteger a zona queimada com gaze, lenço ou pano limpo.



### Para mais informações

Contacte a Linha Saúde 24 - tel. 808 24 24 24  
Consulte "Especial Verão" em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)  
Saiba o nível de radiação UV em [www.meteo.pt](http://www.meteo.pt)

### Consulte também em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

"Recomendações sobre o vestuário apropriado em períodos de temperaturas elevadas"  
"Recomendações para creches e infantários"

1899-2011  
111 anos

Direção-Geral da Saúde  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



Ministério da Saúde

Este folheto foi elaborado no âmbito do Módulo CALOR do Plano de Contingência para Temperaturas Extremas Adversas e contou com a colaboração da Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo [www.apcc.online.pt](http://www.apcc.online.pt)

Design: Sofia Martins | Ilustrações: Olga Ruas e Vítor Galvão | E-mail: [solvdesign@gmail.com](mailto:solvdesign@gmail.com)

1899-2011  
111 anos

Direção-Geral da Saúde  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



Ministério da Saúde

## CALOR E RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA cuidados a ter com as crianças



## As crianças e os bebés constituem um grupo muito vulnerável ao calor intenso.

Devido ao calor a criança transpira intensamente, o que pode ser muito grave para a sua saúde.

Por isso é necessário dar-lhe líquidos, de preferência, água, com muita frequência.

## É importante que os adultos responsáveis pelas crianças conheçam:

- os problemas inerentes a situações de calor e radiação ultravioleta intensas
- as medidas de prevenção a ter com as crianças em casa e na rua.

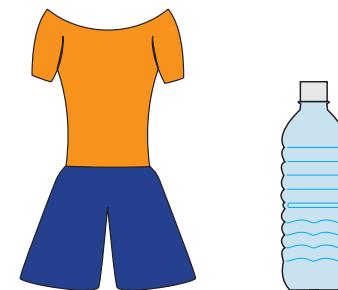
**As crianças, normalmente, precisam de ajuda para se hidratar.**



## Prevenção/Calor

Em situações de calor intenso deverão ser tomados os seguintes cuidados:

- beber mais água e/ou sumos de fruta naturais do que habitual e tomar refeições leves e frescas;
- usar vestuário largo, leve e fresco;
- proporcionar ambientes refrescantes (feche persianas e promova a circulação do ar);
- evitar ir para o exterior durante os períodos de calor;
- não manter crianças dentro de carros estacionados;
- assegurar o aprovisionamento de água e gelo.



**Assegure à criança uma boa hidratação e vista-a com roupas largas e frescas.**



## Prevenção/Radiações



**Consulte o nível de radiação ultravioleta em [www.meteo.pt](http://www.meteo.pt). Quando o valor for elevado há cuidados a respeitar:**

- usar roupas largas, leves e frescas, evitando a exposição direta da pele;
- usar chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UVA e UVB;
- usar protetor solar com um índice elevado ( $\geq 30$ ) antes de sair para a rua e renová-lo de forma constante, sobretudo, após o banho ou transpiração;
- procurar sombras e locais frescos;
- evitar a exposição solar entre as 11h e as 17h;
- atenção especial em caso de nevoeiro ou vento.

Os bebés com menos de 6 meses não devem ser sujeitos a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de 3 anos.

**Assegure que a criança veste roupas de tecido leve mas opaco (quanto mais transparente menos protege). Coloque protetor solar regularmente.**