

## QUAIS OS RISCOS DO CALOR ?

A exposição a calor intenso é uma agressão para o organismo, podendo conduzir a desidratação, ou agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento ou a um golpe de calor.

Deve ter em atenção certos **sintomas** associados a um esgotamento por calor, tais como câibras musculares, cansaço, fraqueza, desmaio, náuseas e vómitos, respiração rápida e superficial, grande transpiração, palidez, pele fria e húmida, pulso fraco e rápido e dor de cabeça.

Se a vítima tiver problemas de coração ou tensão arterial alta, ou se os sintomas persistirem por mais de 1 hora, deve procurar ajuda médica imediata.

LIGUE 112

## O RISCO MAIS GRAVE

O golpe de calor é a situação mais grave e pode provocar danos irreversíveis à saúde e até levar à morte.

Os **principais sintomas** são febre alta, dores de cabeça, tonturas, pulso rápido e forte, náuseas, confusão, perda de consciência, contracções musculares e pele vermelha, quente e seca, sem suor.

### ATENÇÃO!

Uma vítima de um golpe de calor corre risco de morte. São indispensáveis cuidados médicos de emergência.

LIGUE 112

Para mais informações contacte:

SAÚDE 24  
808 24 24 24

Sítio da DGS  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

## CALOR: A SAÚDE EM PERIGO

Saiba como proteger-se



Direcção-Geral da Saúde  
Divisão de Saúde Ambiental



- Crianças nos primeiros anos de vida
- Idosos
- Portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes e alcoolismo)
- Obesos
- Acamados
- Pessoas com problemas de saúde mental
- Pessoas que tomam medicamentos, tais como, anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros.

No caso de:

- Sofrer doença crónica ou estiver a fazer uma dieta com pouco sal ou restrição de líquidos
- Estar a tomar medicamentos
- Ter sintomas pouco habituais

- Consulte o seu médico ou

- Contacte a SAÚDE 24

808 24 24 24

### Proteja-se do Sol e do calor

- Evite a exposição directa ao Sol, em especial, entre as 11 e as 16 horas
- Na praia, mesmo debaixo do chapéu de sol não está protegido. A água do mar também reflecte os raios solares podendo provocar queimaduras solares
- Sempre que se expuser ao Sol ou andar ao ar livre, use protector solar (índice > 30)
- Use chapéu e óculos escuros (especialmente para pessoas de pele clara). Proteja a cabeça das crianças com chapéu de abas
- Use roupa solta, de preferência de algodão e aplique sempre protector solar
- Nos dias de grande calor, os bebés e os idosos não deverão ir à praia
- Diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados

### Beba e faça uma alimentação equilibrada

- Aumente a ingestão de água ou de sumos de fruta naturais, **sem adição de açúcar**, mesmo sem ter sede
- Evite bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes

Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não sentir sede. **Ofereça-lhes água!**

### Refresque-se

- Permaneça 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco. Se isso não for possível em sua casa, visite centros comerciais, museus, cinemas ou outros locais com ar condicionado.
- No período de maior calor tomar um banho de água tépida. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura.

### Em casa

- Evite que o calor entre. Corra as persianas ou portas e mantenha o ar a circular
- Abra as janelas durante a noite
- Use menos roupa na cama, sobretudo, dos bebés e doentes acamados.

### Em viagem

- Se o carro não tiver ar condicionado não feche completamente as janelas
- Leve água ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar
- Sempre que possível viaje de noite
- Evite a permanência em viaturas expostas ao Sol, em especial, de crianças, doentes ou idosos

## PROCURE E DÊ AJUDA

- Não hesite em pedir ajuda a um familiar ou vizinho no caso de se sentir mal com o calor
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor

**AJUDE A PASSAR ESTA MENSAGEM !**