

Plano Sazonal: Verão e Saúde

15 de maio a 30 de setembro



Objetivo: prevenir e minimizar os efeitos do calor os efeitos negativos do calor intenso na saúde da população em geral e dos grupos de risco em particular



CALOR: SAIBA COMO PROTEGER-SE MAIS VALE PREVENIR, QUE REMEDIAR

CALOR: A SAÚDE EM PERIGO



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.

SIGA AS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE

ACeS Pinhal Litoral/USP de Leiria - Plano Sazonal: Verão e Saúde



CALOR: SAIBA COMO PROTEGER-SE MAIS VALE PREVENIR, QUE REMEDIAR

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A POPULAÇÃO



- 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

Memorize a sigla **IHA** – **Informação, Hidratação, Arrefecimento**

SIGA AS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE

ACeS Pinhal Litoral/USP de Leiria - Plano Sazonal: Verão e Saúde



CALOR: SAIBA COMO PROTEGER-SE MAIS VALE PREVENIR QUE REMEDIAR



GRUPOS VULNERÁVEIS

Tenha especial atenção, entre outros grupos:

- a doentes crónicos
- crianças
- idosos
- pessoas com mobilidade reduzida

SIGA AS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE



**CALOR: SAIBA COMO PROTEGER-SE
MAIS VALE PREVENIR QUE REMEDIAR**

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A POPULAÇÃO

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.

SIGA AS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE

ACeS Pinhal Litoral/USP de Leiria - Plano Sazonal: Verão e Saúde



CALOR: SAIBA COMO PROTEGER-SE MAIS VALE PREVENIR QUE REMEDIAR

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA



Mesmo as pessoas saudáveis podem sofrer as consequências negativas do 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

SIGA AS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE



CALOR: SAIBA COMO PROTEGER-SE MAIS VALE PREVENIR QUE REMEDIAR

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA PESSOAS QUE DESENVOLVEM ATIVIDADE NO EXTERIOR, EXPOSTOS AO SOL E/OU AO CALOR



Pessoas diretamente 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

SIGA AS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE



CALOR: SAIBA COMO PROTEGER-SE MAIS VALE PREVENIR, QUE REMEDIAR

CALOR E RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA

Proteja-se da exposição
directa ao sol

Use vestuário largo, leve e
fresco, de tecido opaco

Beba mais água ou sumos e
faça refeições leves e
frequentes

Evite a permanência em
viaturas expostas ao sol



SIGA AS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE