

ACES PINHAL LITORAL

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA DE LEIRIA

Concelho de Leiria

PLANO SAZONAL: VERÃO E SAÚDE RECOMENDAÇÕES GERAIS





FONTE: DGS

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A POPULAÇÃO



A exposição ao calor intenso pode ter efeitos negativos para a saúde, como a desidratação, o golpe de calor, esgotamento devido ao calor, câibras e, até mesmo, a morte. Felizmente, todas estas situações podem ser evitadas.

Cada pessoa reage de forma diferente à temperatura e os seus efeitos na saúde também são diferentes. A localização geográfica é outra variável a ter em conta.

É fundamental ter em atenção um conjunto de informações relevantes que podem proteger a sua saúde.

RECOMENDAÇÕES PRINCIPAIS:

- 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

O corpo humano troca calor com o exterior, principalmente através da transpiração, por processos de irradiação, de convecção e de evaporação. Pelo que a hidratação, o arrefecimento e a não exposição ao calor são condições fundamentais de proteção da sua saúde.

Em situações de calor intenso (Alerta Vermelho), são referenciados locais de “abrigo climatizado”. Estes abrigos são locais identificados onde poderá encontrar uma temperatura ambiente que permitirá o seu arrefecimento corporal. Saiba onde nos seus serviços de saúde.

Memorize esta sigla **IHA – Informação, Hidratação, Arrefecimento**. De uma forma simples poderá recordar os principais cuidados a ter face ao calor.



PRINCIPAIS CUIDADOS A TER EM SITUAÇÕES DE CALOR EXTREMO:



Informação - IHA

- Mantenha-se informado relativamente às condições climatéricas para poder adotar os cuidados necessários
- Consulte o sítio www.dgs.pt, esteja atento aos meios de comunicação social e caso seja necessário procure o seu médico ou utilize a Linha Saúde 24
- Conheça os sinais/sintomas relativos à desidratação, golpe de calor, esgotamento devido ao calor e em caso de emergência ligue 112
- Evite estar em zonas de poluição elevada uma vez que as temperaturas elevadas e a poluição do ar estão, muitas vezes associadas
- Preocupe-se com os outros e peça-lhes que se preocupem consigo. Se tiver familiares ou amigos com mais de 65anos ou isolados tente ligar-lhes pelo menos duas vezes por dia
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor
- Sempre que trabalhar ou tiver alguma atividade no exterior faça-o acompanhado porque em situações de calor extremo poderá ficar confuso ou perder a consciência
- Tenha especial atenção, entre outros grupos, a doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida
- Não deixe animais de estimação no carro “estacionado”, pois eles também podem desenvolver doenças relacionadas com o calor
- Sempre que possível procure um “abrigo climatizado” num local próximo de si



MEDICAMENTOS E CALOR



A utilização de espaços com ambientes frescos em situações de calor intenso é fundamental para a redução da taxa de mortalidade relacionada com o calor intenso, sobretudo entre doentes crónicos ou doentes cuja medicação interfere com a termorregulação. Reveste-se de importância fundamental considerar estas situações, bem como a da exposição dos medicamentos a temperaturas elevadas, que poderá levar à alteração das propriedades dos mesmos. [Saiba mais...](#)

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



ARREFECIMENTO – IHA



- Utilize ar condicionado sempre que possível
- Evite que a sua casa aqueça demasiado. Nos horários de maior calor, corra as persianas ou portadas. Ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa do que a interior, deixe que o ar circule pela casa
- Evite a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa
- Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas
- Em espaços interiores, procure frequentemente locais frescos e arejados
- 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)
- No exterior, procure locais à sombra, frescos e arejados
- Use roupas leves, claras e soltas e não se esqueça do chapéu e dos óculos com proteção contra a radiação UVA e UVB
- Sempre que estiver ao ar livre, use protetor solar com índice de proteção igual ou maior que 30. Renove a sua aplicação de 2 em 2 horas ou de acordo com a indicação da embalagem
- Evite atividades físicas no exterior, principalmente nos horários mais quentes
- Evite atividades físicas que exijam muito esforço, principalmente nos horários mais quentes
- Evite ficar 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. Leve água suficiente para a viagem e, sempre que possível, viaje de noite



MUITO IMPORTANTE:



Tentar permanecer 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.

Para se proteger dos efeitos negativos do calor intenso tenha sempre em atenção a sigla IHA.

Para mais informações ligue para a Linha Saúde 24: 808 24 24 24.

Em caso de emergência ligue para o 112.



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 constantemente 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 se apresentar sintomas 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 se apercebem menos das alterações associadas ao calor. É frequente não sentir sede o que leva a uma menor ingestão de líquidos. Por outro lado, o organismo já não tem a mesma capacidade para fazer a termoregulação necessária para prevenir os efeitos negativos do calor intenso na saúde.

Principais cuidados a ter:

- Beber muita água, mesmo quando não tem sede
- Permanecer em ambientes com ar condicionado, tanto quanto possível
- Sempre que possível procurar um “abrigo climatizado” num local próximo
- 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 ou fria
- Fazer refeições mais leves e comer mais vezes ao dia. São de evitar as refeições pesadas, muito quentes e muito condimentadas
- Evitar a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa
- Ter sempre 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

Para ter conhecimento dos locais de “abrigo climatizado” para arrefecimento, consulte os serviços de saúde.



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 muita água, mesmo não sentindo sede
- Sempre que possível procurar um “abrigo climatizado” num local próximo
- 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 ou fria
- Evitar a utilização do forno ou outros aparelhos que aqueçam a casa
- Ter sempre alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho)
- Se tiver algum sinal ou sintoma associados ao calor, procurar cuidados médicos de imediato



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 de abrigo e “abrigos climatizados”
- Informar sobre as condições climatéricas



PROBLEMAS DE SAÚDE GRAVES

A exposição ao calor intenso pode desenvolver condições clínicas que merecem cuidados de saúde.

É importante reconhecer os sinais e sintomas, de forma a tomar as medidas necessárias o mais rápido possível:

CÃIBRAS POR CALOR



As **cãibras** podem acontecer pela simples exposição ao calor intenso, durante ou após atividade física em que se transpira muito, ou por uma hidratação inadequada sem reposição dos minerais perdidos na transpiração.

Embora não seja uma situação grave, pode necessitar de tratamento médico. As cãibras são especialmente perigosas em pessoas com problemas cardíacos ou com dietas com restrição de sal.

SINTOMAS:

Manifestam-se por espasmos musculares dolorosos do abdómen e das extremidades do corpo (pernas e braços).

O que fazer?

- Pare a atividade física, se for o caso, e descanse num local fresco;
- Estique os músculos e massage-os suavemente;
- Beba sumos de fruta natural sem adição de açúcar e/ou bebidas contendo eletrólitos (bebidas para desportistas);
- Procure ajuda médica se as cãibras persistirem.



Para evitar todas estas situações provocadas pela exposição ao calor intenso proteja-se da exposição solar e procure locais frescos, ou com ar condicionado, durante o período de maior calor.

GOLPE DE CALOR



O **golpe de calor** é uma situação muito grave. Acontece quando o sistema de controlo da temperatura do corpo deixa de trabalhar. O corpo deixa de produzir suor e não arrefece. A temperatura corporal pode, em 10-15 minutos, atingir os 39°C, provocando deficiências cerebrais ou até mesmo a morte se a pessoa não for socorrida rapidamente.

SINTOMAS:

Os sintomas incluem febre alta, pele vermelha, quente, seca e sem produção de suor, pulso rápido e forte, dor de cabeça, náuseas, tonturas, confusão e perda parcial ou total de consciência.

O QUE FAZER?

- Ligar para o número de emergência 112, seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada:
 - Levar a pessoa para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;
 - Aplicar toalhas húmidas ou pulverizar água fria para arrefecer o seu corpo;
 - Arejar o ambiente à sua volta com uma ventoinha ou mesmo com um abanador.

ATENÇÃO! Se a pessoa não estiver consciente, não dê líquidos.

O golpe de calor requer ajuda médica imediata uma vez que o tratamento demorado pode resultar em complicações a nível do cérebro, rins e coração.

**ESGOTAMENTO DEVIDO AO CALOR**

O **esgotamento** devido ao calor acontece quando o corpo perde muita água por causa da transpiração. Esta situação pode ser especialmente grave nas pessoas idosas e nas pessoas com tensão alta.

SINTOMAS:

Os sintomas incluem sede intensa, suor excessivo, palidez, câibras musculares, cansaço e fraqueza, dor de cabeça, náuseas, vômitos e desmaio. A temperatura do corpo pode estar normal, abaixo do normal ou ligeiramente acima do normal. As pulsações alternam entre lenta e rápida e a respiração fica rápida e superficial.

O QUE FAZER?

Chamar de imediato um médico ou ligar para o número de emergência 112, seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada:

- Levar a pessoa para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;
- Mantê-la deitada com as pernas levantadas;
- Aplicar toalhas húmidas ou pulverizar água fria para arrefecer o seu corpo;
- Dar a beber sumos de fruta natural sem açúcar e/ou bebidas contendo eletrólitos (bebidas para desportistas), se estiver consciente.

Mantenha-se sempre atento aos avisos das Autoridades de Saúde, do Instituto do Mar e da Atmosfera e da Autoridade Nacional de Proteção Civil. Em caso de alerta devido às altas temperaturas, redobre os cuidados.