

Calor: A Saúde em Perigo

Programa Temperaturas Extremas Adversas Plano de Contingência Saúde Sazonal: Módulo Verão ACeS Cávado I – Braga

Objectivo: Minimizar os perigos do calor extremo na população desportista.

Concelho: Braga

Alerta: Amarelo

DATA: 10/2022

A prática regular e moderada da actividade física pode trazer benefícios substanciais para a saúde da população. Contudo, nos meses de Verão, em que esta prática ocorre mais frequentemente no exterior, o aumento das temperaturas e dos níveis de alguns poluentes pode tornar a actividade física mais extenuante, aumentando os seus riscos.

Efeitos graves do calor:

•Desidratação

•Agravamento de doenças crónicas

•Esgotamento por calor:

Alteração do metabolismo que contribui para perda excessiva de água.

Sintomas: sede intensa; grande sudação; palidez; câibras musculares; cansaço e fraqueza; dor de cabeça, náuseas, vómitos e desmaio.

O que fazer: Ligar para o **112**, seguindo os procedimentos até sua chegada. Dar de beber sumos de fruta natural, sem açúcar, **se estiver consciente**.

•Golpes de calor:

Situação grave que pode levar a deficiências cerebrais irreversíveis ou até mesmo morte.

Sintomas: 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 **112**, seguindo os procedimentos até sua chegada. Arejar o indivíduo agitando o ar vigorosamente. **Não dar líquidos, se o indivíduo não estiver consciente**.

•Câibras por calor:

Pode resultar de períodos de exercício físico intenso expostos ao calor extremo. São especialmente perigosas em pessoas com problemas cardíacos ou dietas pobres em sal.

Sintomas: Espasmos musculares dolorosos do abdómen e nas pernas e braços.

O que fazer: Parar o exercício, se for o caso, e descansar num local fresco e calmo. Beber sumos de fruta natural, sem adição de açúcar. Ligar para a **Linha Saúde 24: 808 24 24 24**, se câibras persistirem.

Sinais de Alerta :

- Grande fraqueza e/ou grande fadiga;
- Tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões;
- Náuseas, vómitos, diarreia;
- Cãibras musculares;
- Temperatura corporal elevada;
- Pressão sanguínea baixa no final do exercício (exaustão pelo calor).

Ações a Desenvolver:

- Remover a pessoa do local onde está a praticar exercício;
- Deitá-la num local fresco;
- Levantar as pernas para aumentar a pressão sanguínea;
- Remover excesso de roupa;
- Arrefecer o corpo molhando a pele e ventilando vigorosamente;
- Dar água a beber, *se a pessoa estiver consciente*;
- *Não utilizar aspirina ou paracetamol*;
- Contactar o serviço **Saúde 24 – 808 24 24 24** ou o **Número Nacional de Socorro – 112**.

Medidas Gerais de Prevenção:

- **Aclimatizar o corpo de forma adequada:**
 - A exposição do corpo ao calor deve ser feita de forma regular, em geral esta adaptação demora 2 a 3 semanas até estar concluída.
- **Ajustar a intensidade do treino e da competição à condições ambientais**
- **Hora da actividade física:**
 - Os horários de treino devem evitar as horas mais quentes do dia (entre as 11 e as 17h). Se for necessário treinar nestas horas, deve-se reforçar a ingestão de água.
- **Conhecer o percurso, as condições climatéricas e a qualidade do ar:**
 - O exercício físico deve ser realizado preferencialmente em percursos com sombras, evitando a constante exposição à luz solar.
- **Vestuário:**
 - A roupa deve ser leve e facilitar a perda de calor.
 - O calçado também deve permitir a perda de calor e deve ter bom isolamento ao nível da sola.
- **Bebidas/Alimentação:**
 - O atleta deve beber cerca de 2 copos de água 2 horas antes do exercício e durante cada 15/20 minutos.
 - Deve ser evitada a ingestão de mais de 2 litros de água antes da prática de actividade física.
 - Quando o exercício for de intensidade elevada, e tiver uma duração igual ou maior a 60 minutos devem ser ingeridos 2 a 3 copos de água ou bebida desportiva, por hora;
 - Ao terminar a prática desportiva deve ser compensado o défice de água;
 - Comer regularmente, 5 a 6 refeições por dia, com grandes quantidades de frutas e vegetais.
- **Protecção solar:**
 - Utilizar sempre protector solar com factor de protecção igual ou superior a 30 e renovar a sua aplicação.
- **Outros:**
 - Deverá fazer várias pausas durante o período de exercício, preferencialmente em zonas de sombra ou em locais com ar condicionado.