

## 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 em geral.**

**Concelho: Braga**

**Alerta: Amarelo**

**DATA: 10/6/2022**

#### Grupos de risco:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Pessoas idosas;
- Portadores de doenças crónicas;
- Pessoas obesas;
- Pessoas acamadas;
- Pessoas com problemas de saúde mental;
- Trabalhadores expostos ao sol e/ou ao calor;
- Pessoas com más condições de habitabilidade.

#### 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.

## Medidas Recomendadas:

### • Proteja-se do sol e do calor:

- Evite a exposição directa ao sol, especialmente entre as 11 e as 16 horas.
- Sempre que se expuser ao sol use protector solar de índice de protecção elevado (igual ou superior a 30), renovando-o com frequência.
- Sempre que andar ao ar livre, use roupas que evitem a exposição directa da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar.
- Use chapéu, com abas largas e óculos que ofereçam protecção contra radiação UVA e UVB.
- A roupa deve ser larga, leve e fresca, de preferência de algodão.
- Sempre que possível, diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados.

### • Beba e faça uma alimentação equilibrada:

- Aumentar a ingestão de água, sumos de fruta natural sem açúcar adicionado, **mesmo sem ter sede, principalmente em recém-nascidos, crianças, idosos ou doentes crónicos.**
- Evitar bebidas alcoólicas e bebidas com elevados teores de açúcar.
- Faça refeições leves e frescas.
- *Indivíduos com doenças crónicas, dietas com pouco sal ou com restrição de líquidos, devem aconselhar-se no seu médico, ou contactar a **Linha Saúde 24: 808 24 24 24.***

### • Refresque-se:

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

### • Em casa:

- Evite que o calor entre, corra as persianas, ou portadas e mantenha o ar circulante dentro de casa.
- Abra as janelas durante a noite.
- Use menos roupa na cama, sobretudo, nos bebés e doentes acamados.

### • Em viagem:

- Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas.
- Leve água e sumos de fruta naturais sem adição de açúcar.
- Sempre que possível viaje de noite.
- Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas.