

## 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 nos turistas.**

**Concelho: Braga**

**Alerta: Amarelo**

**DATA:**

Portugal é um dos países europeus mais contemplados pelo sol, sendo por isso um frequente destino turístico. No Verão, com as temperaturas elevadas existentes e os altos índices de radiação UV é necessário sensibilizar os turistas para os cuidados e medidas a adoptar perante o calor.

#### **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 actividade física intensa 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 :

- Febre;
- Sede e dores de cabeça;
- Vermelhidão da pele;
- Pele inchada e/ou dolorosa;
- Modificação do comportamento habitual;
- Grande fraqueza e/ou fadiga;
- Tonturas, vertigens, perturbações de consciência, convulsões;
- Náuseas, vômitos, diarreia;
- Cãibras musculares.

## Medidas Gerais de Prevenção:

### Conhecer os grupos de risco:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Pessoas idosas;
- Portadores de doenças crónicas;
- Pessoas com excesso de peso;
- Pessoas com problemas de saúde mental.

### Proteger da exposição directa ao sol:

- Evitar exposição directa ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas;
- Utilizar protectores solares com factor de protecção elevado (igual ou superior a 30), bem como protecção para cabeça e olhos (chapéu e óculos de sol);
- Permanecer, pelo menos, 2 a 3 horas por dia num local fresco, como hotel, parques e jardins, centros comerciais, cinemas museus ou outros locais com climatização, principalmente quando as temperaturas são mais elevadas
- Os bebés com menos de 6 meses não devem ser sujeitos a exposição solar, devendo esta ser evitada em crianças com menos de 3 anos.

### Bebidas:

- Consumir apenas água da rede pública ou engarrafada;
- Não tomar banho ou consumir água em fontes ou lagos ornamentais.

### Vestuário:

- Dar preferência a roupas largas e claras. Optar pelos tecidos de algodão.

### Actividade Física:

- Evitar actividades de maior esforço físico durante os períodos com temperaturas mais elevadas.

### Em viagem:

- Evitar a permanência nas viaturas expostas ao sol, particularmente as crianças e idosos;
- Evitar viajar nas horas de maior calor;
- Se o veículo não dispõe de ar condicionado, não fechar totalmente as janelas;
- Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas.

## Acções a Desenvolver:

- Transportar o individuo para a sombra ou para um local fresco e aliviar-lhe o excesso de roupa;
- Pulverizar o corpo com água fresca;
- Dar água, se a pessoa estiver consciente;
- Contactar o serviço **Saúde 24 – 808 24 24 24** ou o **Número Nacional de Socorro – 112**.