

PREVENÇÃO DOS EFEITOS DO CALOR

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:

- 1. Crianças nos primeiros anos de vida**
- 2. Pessoas com 65 ou mais anos**
- 3. Portadores de doenças crónicas**
- 4. Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostos ao sol e/ou ao calor**
- 5. Praticantes de atividade física**
- 6. Pessoas isoladas e em carência económica e social**

1. 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.
- Utilizar chapéu quando está ao ar livre
- Dar água com mais frequência 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 sempre que identifique sinais de alerta como: suores intensos; fraqueza; pele fria, pegajosa e pálida; pulsação acelerada ou fraca; vômitos ou náuseas; desmaio

2. Pessoas com 65 ou mais anos

O calor é especialmente perigoso para as pessoas idosas, que pode ter menos perceção nas alterações associadas ao calor. É frequente não sentir sede o que leva a uma menor ingestão de líquidos. Por outro lado, o organismo pode não ter a mesma capacidade para realizar a termorregulação necessária para prevenir os efeitos negativos do calor intenso na saúde.

Principais cuidados a ter:

- Beber água, mesmo quando não tem sede
- Permanecer em ambientes frescos ou com ar condicionado



- Sempre que necessário procurar locais climatizados
- Evitar a exposição direta ao sol
- Usar roupas leves, soltas, de cor clara, chapéu e protetor solar
- No período de maior calor tomar um duche de água tépida
- Fazer refeições mais leves e comer mais vezes ao dia
- Evitar a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa
- Ter contacto de 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

3. 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 água, mesmo não sentindo sede
- Permanecer em ambientes frescos ou com ar condicionado
- 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
- Evitar a utilização do forno ou outros aparelhos que aqueçam a casa
- Ter alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho)
- Se tiver algum sinal ou sintoma associados ao calor, procurar cuidados médicos de imediato
- Evitar a exposição dos Medicamentos a temperaturas elevadas

4. 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:

- Beba água com frequência
- Evite beber líquidos com muito açúcar ou bebidas alcoólicas
- Utilize roupa de trabalho 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

5. Praticantes de atividade física

Principais cuidados a ter:

- Comece e termine a atividade física de forma lenta e gradual
- Opte pela manhã cedo ou pelo final do dia e evite as horas de maior exposição solar, entre as 11h e as 17h
- Beba água frequentemente: antes, durante e no final da prática de atividade física. Se transpirar muito, opte por uma bebida com eletrólitos (bebidas para desportistas)
- Evite consumir líquidos com muito açúcar
- Realize atividade física com companhia
- Pare de imediato a atividade se sentir fraqueza ou sensação de desmaio

6. Pessoas isoladas e em 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:

- Devem ser contactadas, pelo menos duas vezes por dia, para saber do estado de saúde
- Devem ser informadas sobre as condições climáticas e sobre os locais climatizados

Nota: Documento elaborado conforme site da Direção Geral da Saúde, www.dgs.pt