

## **ONDAS DE CALOR – RECOMENDAÇÕES PARA A POPULAÇÃO**

A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos - ondas de calor - constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir a desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento, ou a um golpe de calor, situação muito grave e que pode provocar danos irreversíveis à saúde, ou até a morte.

### **São mais vulneráveis ao calor:**

- As crianças nos primeiros anos de vida;
- As pessoas idosas;
- Os portadores de doenças crónicas (nomeadamente doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo);
- As pessoas obesas;
- As pessoas acamadas;
- As pessoas com problemas de saúde mental;
- As pessoas a tomar alguns medicamentos, como anti-hipertensores, anti-arrítmicos, diuréticos, anti-depressivos, neurolépticos, entre outros;
- Os trabalhadores manuais expostos ao calor;
- As pessoas que vivem em más condições de habitação.

### **Para a prevenção dos efeitos do calor recomendam-se as seguintes medidas:**

- Aumentar a ingestão de água, ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede.
- As pessoas que sofram de doença crónica, ou que estejam a fazer uma dieta com pouco sal, ou com restrição de líquidos, devem aconselhar-se com o seu médico, ou contactar o Serviço Saúde 24: 808 24 24 24
- Evitar bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar.
- Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não sentir, ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis - ofereça-lhes água e esteja atento e vigilante.
- Devem fazer-se refeições leves e mais frequentes. São de evitar as refeições pesadas e muito condimentadas.
- 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 que disponham de ar condicionado. Evite as mudanças bruscas de temperatura. Informe-se sobre a existência de locais de "abrigo climatizados" perto de si.

- 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).
- Evite a exposição directa ao sol, em especial entre as 11h e as 16 horas. Sempre que se expuser ao sol, ou andar ao ar livre, use um protector solar, com um índice de protecção elevado (superior a 30).
- Sempre que andem ao ar livre, crianças e pessoas de pele clara, devem usar chapéu, de preferência de abas largas e óculos escuros.
- Evite a permanência em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas; Leve água suficiente ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar, para a viagem, ou pare para os beber. Sempre que possível viaje de noite.
- Nunca deixe crianças, doentes ou pessoas idosas dentro de veículos expostos ao sol.
- Sempre que possível, diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados.
- Use roupa solta, de preferência de algodão e em conformidade com a [Circular Informativa nº 21/DA/08 de 07/08/2008](#).
- Use menos roupa na cama, sobretudo nos bebés e doentes acamados.
- Evite que o calor entre dentro das habitações. Corra as persianas, ou portadas e mantenha o ar circulante dentro de casa. Abrir janelas durante a noite pode ajudar a diminuir a temperatura dentro de casa.
- Não hesite em pedir ajuda a um familiar ou a um vizinho no caso de se sentir mal com o calor.
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor.
- As pessoas idosas e os bebés não devem ir à praia nos dias de grande calor. As radiações solares podem provocar queimaduras da pele, mesmo debaixo de um chapéu-de-sol; a água do mar também reflecte os raios solares e não evita as queimaduras solares das zonas expostas. As queimaduras solares diminuem a capacidade da pele para arrefecer.
- Evite actividades que exijam esforço físico

### **Efeitos graves do calor sobre a saúde - sintomas e medidas de prevenção**

Em condições normais, quando a temperatura ambiente sobe, o organismo, para manter a sua temperatura dentro de parâmetros normais, transpira. Mas se essa transpiração for excessiva, o corpo pode desidratar, situação que pode ser grave para a saúde. Pode também acontecer que o mecanismo da sudação não provoque o abaixamento da temperatura corporal e, nesse caso, uma alta temperatura corporal, a par de um grau excessivo de

desidratação, pode provocar danos irreversíveis no cérebro ou em outros órgãos, ou até a morte.

Em situações extremas de exposição ao calor, em especial durante vários dias consecutivos, podem surgir diversas perturbações no organismo, designadamente os chamados golpes de calor, os esgotamentos pelo calor e as câibras, situações que pela sua gravidade podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

### **Golpes de calor**

Esta situação ocorre quando o corpo não consegue controlar a sua própria temperatura. Os mecanismos da sudação falham e a temperatura sobe rapidamente, podendo, em 10-15 minutos, atingir os 39 graus Celsius, o que pode causar a morte ou uma deficiência crónica se não for prestado tratamento de forma rápida.

#### **Esta situação pode manifestar-se pelos seguintes sinais e sintomas:**

- Febre alta
- Pele vermelha, quente e seca, sem suor
- Pulso rápido e forte
- Dor de cabeça
- Tonturas
- Náuseas
- Confusão
- Perda de consciência

#### **Perante esta situação é necessário:**

Procurar um lugar fresco e usar os métodos possíveis para baixar a temperatura: banho de água fria ou tépida. Se houver contracções corporais involuntárias, não dar líquidos e procurar ajuda médica urgente (ligar 112).

### **Esgotamento devido ao calor**

Esta situação deve-se à perda excessiva de líquidos e de sal pela sudação. Torna-se especialmente grave nas pessoas idosas e nas pessoas com hipertensão arterial.

**Sinais e Sintomas:**

- Grande sudação
- Palidez
- Cãibras musculares
- Cansaço e fraqueza
- Dor de cabeça
- Náuseas, vômitos
- Desmaio
- A pele pode estar fria e húmida. O pulso fica fraco e rápido. A respiração torna-se rápida e superficial.

Se os sintomas forem graves, ou se a pessoa tiver problemas de coração ou tensão alta, deve procurar ajuda médica imediata. Se os sintomas não forem graves, ou enquanto o médico não chega, deve-se fazer arrefecimento, hidratação e proporcionar descanso.

Para evitar todas estas situações, proteja-se da exposição ao sol e procure locais frescos, ou com ar condicionado, durante o período de maior calor, em especial se estiver acompanhado de crianças pequenas, pessoas doentes ou pessoas idosas.

**Cãibras**

Embora menos grave que as anteriores, esta situação pode também necessitar de tratamento médico. Manifesta-se por espasmos musculares, em especial das pernas e abdómen e forte transpiração.

Normalmente afecta as pessoas que transpiram muito, devido a exercício físico intenso, podendo também acontecer, apenas, devido ao calor. As cãibras são especialmente perigosas nas pessoas com problemas cardíacos ou com dietas hipossalinas (pobres em sal).

**O que fazer:**

- Parar o exercício.
- Procurar um local fresco e calmo.
- Beber sumos de fruta natural sem adição de açúcar ou bebidas com minerais (bebidas dos desportistas).
- Procurar o médico se as cãibras não passarem ao fim de uma hora.

**Para mais informação contacte: SERVIÇO SAÚDE 24 (808 24 24 24)**