



PRESS RELEASE

CALOR: INFORMAÇÃO À POPULAÇÃO

O calor pode ter efeitos nocivos sobre a saúde das pessoas. Os principais **grupos de risco** são os bebés, os idosos, os doentes acamados, doentes crónicos (nomeadamente alcoólicos, insuficientes renais, insuficientes cardíacos, diabéticos), etc.

Em situações de muito calor a transpiração origina a perda de água e sais minerais, podendo levar a uma situação de grave desidratação. Quando exposto durante muito tempo a situações de calor extremo o organismo perde a capacidade de regular a temperatura (perda de calor), surgindo sintomas como a pele vermelha, quente e seca, pulsação rápida e fraca, temperatura corporal elevada (“hipertermia”), vómitos e perda da consciência.

Tendo em vista minorar os possíveis efeitos do calor sobre a saúde das populações, a Direcção-Geral da Saúde tem em vigor **de 15 de Maio a 30 de Setembro** o Plano Nacional de Contingência para as Ondas de Calor. Na Região Centro, a coordenação regional do Plano é da responsabilidade da Administração Regional de Saúde do Centro (ARS do Centro).

OS SERVIÇOS REGIONAIS DE SAÚDE PÚBLICA DA ARS DO CENTRO RECOMENDAM:

- **Beba água ou outros líquidos não açucarados com frequência. Evite bebidas alcoólicas**, gaseificadas, com cafeína ou ricas em açúcar: estas favorecem a perda de água na urina;
- **Se tem idosos em casa incentive-os a beber água e sumos de fruta natural**, mesmo que não tenham sede. Os idosos têm uma sensibilidade diminuída à desidratação (pelo que normalmente não sentem sede) além de que muitas vezes tomam medicamentos que fazem perder água na urina (caso dos diuréticos) ou que podem interferir com a regulação do calor (medicamentos do foro psiquiátrico);
- **Contacte com frequência os idosos e os indivíduos que vivem isolados**, em especial durante os períodos de maior calor. Disponibilize apoio e visite com frequência os seus familiares idosos ou acamados;
- **Prefira locais à sombra**, com ar circulante;
- **Mantenha-se em locais frescos e à sombra durante as horas de maior calor.** Durante a noite abra as janelas de casa para renovar o ar e arrefecer a casa;



PRESS RELEASE

CALOR: INFORMAÇÃO À POPULAÇÃO (continuação)

- **Faça refeições leves:** coma sopas frias ou tépidas, saladas e grelhados, comidas com pouca gordura e poucos condimentos;
- **Evite sair à rua nas horas de maior calor**, mas se tiver de o fazer proteja-se com um lenço ou um chapéu, e use um protector solar;
- **Vista roupas leves e soltas, claras, de algodão.** As cores escuras absorvem mais calor, e as fibras e a lã provocam transpiração podendo levar à desidratação;
- **Para perder calor tome um duche de água tépida ou fria** ou permaneça algumas horas em ambientes com ar condicionado (lembre-se de respeitar 3 horas após as refeições antes de tomar banho);
- **Se viajar faça-o nas horas de menor calor** ou à noite;
- **Evite permanecer em viaturas expostas ao sol**, principalmente nas horas de maior calor (em filas de trânsito, estacionamento, etc...) e caso viaje leve água (de preferência engarrafada);
- **Nunca deixe as crianças nos carros em períodos de maior calor** com as janelas fechadas, mesmo que o carro não esteja ao Sol: o Sol move-se ao longo do dia pelo que ao fim de algumas horas o seu carro pode ficar exposto;
- Abra as janelas do automóvel (caso o automóvel não disponha de ar condicionado); se viajar com crianças cubra as janelas com um pano de cor clara (por exemplo, uma fralda), vista-lhes pouca roupa e dê-lhes água frequentemente;
- **Evite os esforços físicos em períodos de maior calor e repouse em locais à sombra**, frescos e arejados;
- **Reduza a roupa da cama ao mínimo** em especial a dos bebés e doentes acamados;
- Na praia **evite a exposição ao Sol** nos períodos de maior intensidade de radiação solar (isto é, **entre as 11 a as 17 horas**) e proteja-se com chapéu, óculos escuros e cremes de protecção solar adequados ao seu tipo de pele;
- **As crianças são mais sensíveis aos efeitos do Sol: mesmo que à sombra, proteja-as com roupa apropriada e protectores solares nas zonas expostas;**
- Evite o abastecimento de combustíveis nas horas de maior calor e evite a utilização de tintas e vernizes com solventes orgânicos (substâncias voláteis).

Cumpra as recomendações dos profissionais de saúde e serviços de saúde pública. Esteja atento às informações da comunicação social.

Para mais informações, consulte o sítio da Direcção-Geral da Saúde em www.dgs.pt.