

## O CALOR

Cada vez mais somos confrontados com verões extremamente quentes, ou seja, cujas temperaturas máximas se revelam superiores à média normal para períodos de verão.

Se não forem tomadas precauções este excesso de calor pode levar a lesões irreversíveis, sobretudo devido à desidratação por ele provocada.

### **\*Todos estamos sujeitos a lesões pelo calor\***

Mas... há grupos que apresentam um risco aumentado, por serem fisiologicamente mais vulneráveis:

- Crianças (1<sup>os</sup> anos de vida);
- Idosos;
- Acamados;
- Doentes crónicos (doenças respiratórias e circulatórias).

## VAMOS ENTÃO FAZER PREVENÇÃO E PROTEGERMO-NOS DAS LESÕES POR CALOR

### **1. A ingestão de líquidos (para prevenir a desidratação)**

- Beber com regularidade água e/ou sumos naturais (mesmo que não sinta sede);

- Evitar bebidas gaseificadas, ricas em açúcares, com cafeína ou quentes;
- Forçar os idosos a ingerir pelo menos 1 litro de água por dia.



### **2. As refeições**

- Leves, com pouca gordura e condimentos;
- Pequenas porções de cada vez e repetidas várias vezes ao dia.



### **3. O vestuário**

- Usar roupas leves e preferencialmente de algodão;
- Preferir as cores claras (não absorvem “calor”);
- Evitar o uso de roupa sintética e de lã (aumentam a transpiração).



### **4. Em casa**

- Feche as persianas durante o dia;
- Abra as janelas à noite para que o ar circule e a casa possa refrescar;
- Não tome banho de água fria, mas antes tépida, para evitar choques térmicos no organismo.



### **5. Na rua**

- Use um chapéu de abas largas ou um lenço na cabeça;
- Use óculos de sol;
- Use protetor solar sempre com um índice de proteção superior a 30 e renove a aplicação de 2 em 2 horas;
- Evite a prática de exercício direta ao sol entre as 11 e as 17 horas.



## E... QUANDO JÁ ESTIVEMOS TEMPO DEMAIS EXPOSTOS A CALOR EXTREMO?

Podem surgir:

- Dores de cabeça;
- Febre;
- Sede;
- Vômitos/Diarreia;
- Fraqueza/Fadiga;
- Tonturas;
- Cãibras musculares;
- Vermelhidão na pele;
- Bolhas na pele.

## O QUE FAZER?

- Colocar a pessoa num local fresco e arejado;
- Retirar-lhe o excesso de roupa e tudo o que possa armazenar calor (brincos, anéis...);
- Pulverizar o corpo com água fresca ou mesmo aplicar compressas de água fresca (pode ser um pano turco embebido);
- Dar líquidos se a pessoa estiver consciente;
- Contactar o **112** ou linha de **saúde 24 (808 24 24 24)**.

Elaborado para:



# CALOR



**2022**