



## Ondas de calor



A exposição ao calor constitui uma agressão para o organismo podendo, consoante a intensidade, desencadear efeitos graves, como desidratação, agravamento de doenças crónicas, esgotamento, golpe de calor ou mesmo a morte. Existem grupos de risco, os quais quando expostos a episódios de calor, apresentam maior probabilidade de desenvolver esses sintomas.

Os principais **grupos de risco** são os bebés, os idosos, os doentes acamados e doentes crónicos (nomeadamente alcoólicos, insuficientes renais, insuficientes cardíacos, diabéticos), bombeiros e outros profissionais envolvidos em combates a incêndios.

**Em situações de muito calor** a transpiração origina a perda de água e sais minerais, podendo levar a uma situação de desidratação que pode ser grave. 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 pode chegar até à 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.

### **Assim, recomenda-se:**

- **Beber água ou outros líquidos não açucarados com frequência.** Evitar bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína ou ricas em açúcar, pois estas favorecem a perda de água na urina;
- **Incentivar os idosos 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);
- **Contactar com frequência os idosos e os indivíduos que vivem isolados**, em especial durante os períodos de maior calor. Disponibilizar apoio e visitar com frequência os seus familiares idosos ou acamados;
- **Preferir locais à sombra**, com ar circulante;
- **Manter-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;
- **Fazer refeições leves:** coma sopas frias ou tépidas, saladas e grelhados, comidas com pouca gordura e poucos condimentos;
- **Evitar 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;

- **Vestir 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 tomar um duche de água tépida ou fria** ou permanecer 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;
- **Evitar permanecer em viaturas expostas ao sol**, principalmente nas horas de maior calor (em filas de trânsito, estacionamento, etc.) e caso tenha de viajar leve água (de preferência engarrafada);
- **Nunca deixar 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;
- Abrir 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;
- **Evitar os esforços físicos em períodos de maior calor e repouse em locais à sombra**, frescos e arejados;
- **Reduzir a roupa da cama ao mínimo** em especial a dos bebés e doentes acamados;
- Na praia **evitar a exposição ao Sol** nos períodos de maior intensidade de radiação solar (isto é, **entre as 11 e as 17 horas**) e proteger-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;**
- **Evitar o abastecimento de combustíveis** nas horas de maior calor e evite a utilização de tintas e vernizes com solventes orgânicos (substâncias voláteis).
- Cumpra as orientações dos profissionais de saúde e serviços de saúde pública e esteja atento às informações da comunicação social.

Para mais informações, consulte o sítio da Direcção-Geral da Saúde em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).

Ou contacte a Unidade de Saúde Pública / Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha.



Fonte: <http://www.dgs.pt>

Elaborado pelos profissionais da Unidade de Saúde Pública do Agrupamento de Centros de Saúde do Baixo Vouga / Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha