

# CALOR E SAÚDE: PREVENIR PARA NÃO REMEDIAR

A Equipa de Monitorização e Intervenção na Resposta Sazonal em Saúde da Região de Saúde do Centro, no âmbito do Plano de Contingência para a Resposta Sazonal em Saúde - Verão, em vigor desde 1 de maio, recorda um conjunto de medidas básicas, visando proteger a sua saúde e dos seus perante temperaturas elevadas.

Estas medidas individuais de proteção da saúde são particularmente relevantes nas pessoas mais vulneráveis aos efeitos do calor: idosos, portadores de doenças crónicas, acamados, crianças de tenra idade e todos os que desenvolvem atividade, laboral ou de lazer, fisicamente intensa ou ao ar livre.

Assim, nos **dias de maior calor**:

- Evite a exposição solar entre as 11h00 e as 17h00.
- No exterior, use protetor solar com fator de proteção superior a 30.
- Use peças de roupa leves, de preferência de algodão, e de cor clara.
- Quando no exterior, utilize um chapéu de abas largas e óculos de sol.
- Evite esforços físicos intensos, em especial nos dias e horas de maior calor.
- Permaneça em locais frescos (à sombra) ou climatizados.
- Durante o dia, feche janelas e persianas; à noite, faça o oposto, aproveitando o ar fresco para arrefecer os edifícios.
- Beba água e sumos naturais de fruta, mesmo não tendo sede. Esta medida é especialmente importante nos **idosos**, porque não sentem sede, e nas crianças de tenra idade.
- Evite refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- Faça refeições ligeiras, à base de saladas.
- Conserve os medicamentos a uma temperatura e humidade apropriadas (local fresco e seco).
- Visite ou contacte com frequência idosos e outras pessoas vulneráveis vivendo sozinhas.

Atendendo a que a época é propícia a **viagens**, recomenda-se ainda:

- Os idosos e as crianças não devem permanecer no interior das viaturas.
- Não feche completamente as janelas. Lembre-se que o Sol roda e que a viatura, mesmo que inicialmente colocada à sombra, poderá ficar exposta ao Sol ao fim de algumas horas.
- Planeie a sua viagem. Caso a sua viatura não disponha de ar condicionado, evite as horas de maior calor e viaje de noite. Não se esqueça de levar água engarrafada.
- Reduza as atividades ao ar livre, em especial as que exigem esforço físico intenso, tais como desportos, durante o período do dia em que as temperaturas estão mais elevadas e a radiação ultravioleta é mais intensa (entre as 11h00 e as 17h00).
- Na praia, esteja atento às crianças e aos perigos de afogamento.
- Não consuma água de fontenários, mas apenas água da rede pública ou engarrafada.

## INCÊNDIOS FLORESTAIS

A época sazonal do Verão é propícia a incêndios florestais. Esteja informado e preparado, em especial se viver em zonas rurais ou se passar férias nestes locais.

- Mantenha-se dentro de casa, com as janelas e portas fechadas.
- Se tiver de ir ao exterior, ou sempre que a exposição ao ar exterior for inevitável, utilize máscara/respirador (N95). Em alternativa, cubra o nariz e a boca com um lenço de pano humedecido;
- Calafete portas e janelas com panos húmidos. Se dispuser de ar condicionado, ligue-o em modo de recirculação de ar;
- Evite a utilização de fontes de combustão dentro de casa (aparelhos a gás ou lenha, tabaco, velas, incenso, entre outros), porque vão degradar a qualidade do ar interior;
- Mantenha a medicação habitual (se tiver doenças associadas, como asma e doença pulmonar obstrutiva crónica - DPOC);
- Caso haja agravamento de queixas, como falta de ar, contacte o seu médico ou a linha [Saúde 24](tel:808242424) (808 24 24 24);
- Em todas as situações, mantenha-se informado, hidratado e fresco. Aceda ao sítio da [Proteção Civil](#) e cumpra as recomendações das autoridades competentes.

## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

[Direção-Geral da Saúde](#) – informação e alertas em saúde.

[Centro de Atendimento do SNS 24 \(808 24 24 24\)](#) – esta linha de apoio (custo de chamada local) fornece aconselhamento e orientação em saúde.

[Instituto Português do Mar e da Atmosfera](#) – disponibiliza, no seu sítio institucional, informação relativa a temperaturas observadas e previstas no nosso País, bem como ao índice de raios ultravioletas e à qualidade do ar.

[Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil](#) – disponibiliza informação relativa a [ocorrências](#) com impacte potencial em saúde pública, como é o caso dos incêndios florestais.

## PROTEJA A SUA SAÚDE, PROTEGENDO-SE DO CALOR

**Direção-Geral da Saúde | Delegação Regional do Centro**

Alameda Júlio Henriques, 3000-457 Coimbra

Tel: +351 239 796 802

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

Maio 2025\_LMA\_2