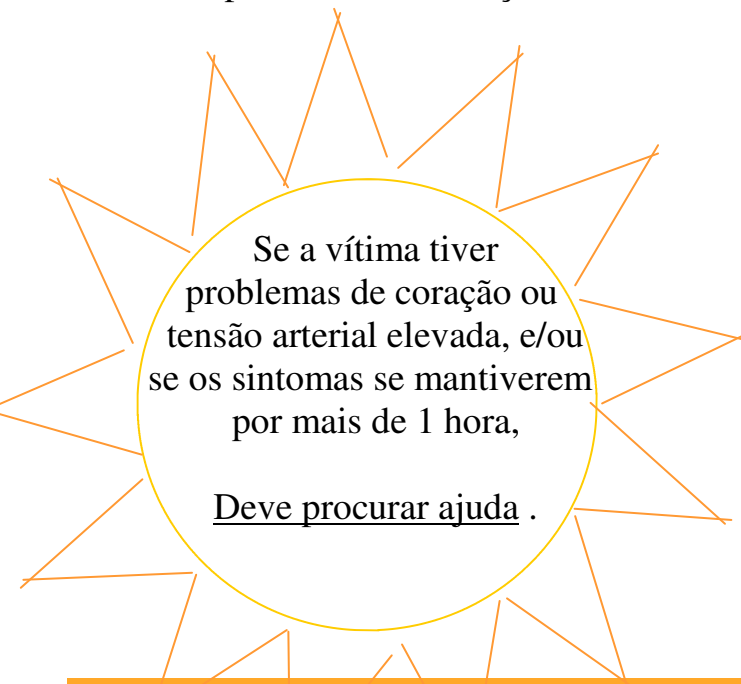


## QUAIS OS RISCOS DO CALOR?

A exposição a calor intenso é uma agressão para o organismo, podendo conduzir a desidratação, agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento ou a um golpe de calor.

Deve ter em atenção certos sintomas associados a um esgotamento por calor: câibras musculares, cansaço, fraqueza, desmaio, náuseas e vômitos, respiração rápida e superficial, transpiração abundante, palidez, pele fria e húmida, pulso fraco e rápido e dor de cabeça.



Se a vítima tiver problemas de coração ou tensão arterial elevada, e/ou se os sintomas se mantiverem por mais de 1 hora,

Deve procurar ajuda .

## O RISCO MAIS GRAVE?

O **golpe de calor** é a situação mais grave e pode provocar danos irreversíveis à saúde e até levar à morte.

Os principais sintomas são: febre alta, dores de cabeça, tonturas, pulso rápido e forte, náuseas, confusão, perda de consciência, contrações musculares e pele vermelha, quente e seca sem suor.

### ATENÇÃO:

Uma vítima de golpe de calor corre risco de morte. São indispensáveis cuidados de saúde de emergência.

### LIGUE 112

#### Bibliografia:

- Direcção-Geral de Saúde. (2007). *Calor: A saúde em Perigo, Divisão de Saúde Ambiental*

#### Contacte-nos:

Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco (UCCCB)

Centro de Saúde de S. Tiago  
Rua António Sérgio, n° 10, Apartado 110

6000-172 Castelo Branco  
Unidade Local de Saúde de Castelo Branco, EPE

272 340 290 | <http://ucccb.pt>

## CUIDADOS A TER COM O CALOR

Saiba como prevenir-se.



Unidade de Cuidados na Comunidade  
de Castelo Branco (UCCCB)



## SÃO MAIS VULNERÁVEIS AO CALOR:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Idosos;
- Portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo);
- Obesos;
- Acamados;
- Pessoas com problemas de saúde mental.

No caso de:

- Sofrer de doença crónica ou estiver a fazer uma dieta com pouco sal ou restrição de líquidos;
- Estar a tomar medicamentos;
- Ter sintomas pouco habituais.

Consulte a sua  
equipa de saúde, ou  
contacte a SAÚDE 24.

**808 24 24 24**

## PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

- Evite a exposição direta ao sol, em especial, entre as 11 e as 16 horas;
- Na praia, mesmo debaixo do chapéu de sol não está protegido. A água do mar também reflete os raios solares podendo provocar queimaduras solares;
- Sempre que se expuser ao sol ou andar ao ar livre, use protetor solar (índice >30);
- Use chapéu de abas largas e óculos escuros (especialmente para pessoas de pele clara). Proteja a cabeça das crianças com chapéu de abas;
- Use roupa solta, de preferência de algodão e aplique sempre protetor solar;
- Nos dias de grande calor, os bebés e os idosos não deverão ir à praia;
- Diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados.

### Beba e faça uma alimentação equilibrada

- Aumente a ingestão de água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede;
- Evite bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar;
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes;
- Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e doentes podem não sentir sede, ofereça água com frequência.

### Refresque-se

- Permaneça 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco. Se isso não for possível em sua casa, visite centros comerciais, museus, e outros locais com ar condicionado;
- No período de maior calor, tomar um banho de água tépida. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura.

### Em casa

- Evite que o calor entre. Corra as persianas ou portadas e mantenha o ar a circular;
- Abra as janelas durante a noite;
- Use menos roupa na cama, sobretudo, dos bebés e doentes acamados.

### Em viagem

- Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas;
- Leve água ou sumos naturais;
- Se possível, viaje de noite;
- Evite a permanência em viaturas expostas ao sol.

**Não hesite em pedir ajuda a um familiar ou vizinho no caso de se sentir mal com o calor.**

**Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor.**