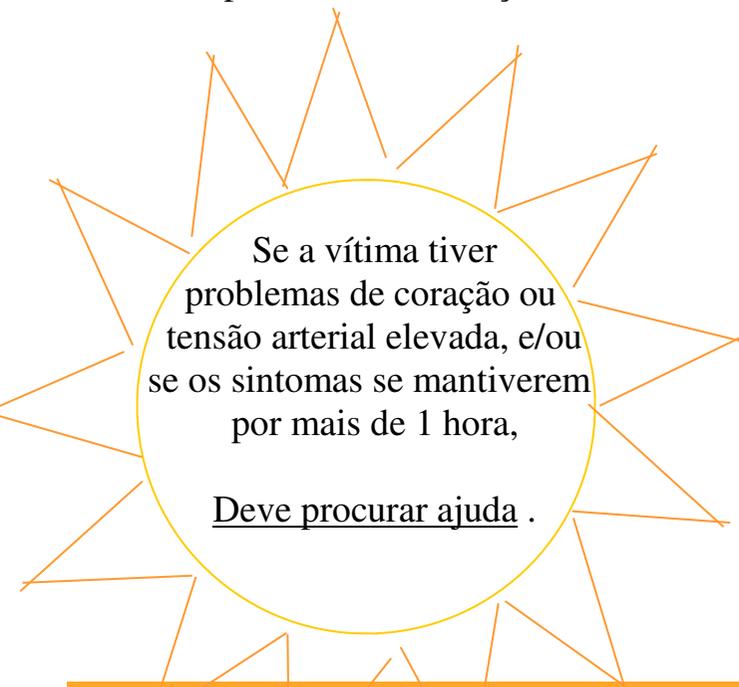


QUAIS OS RISCOS DO CALOR?

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.