QUAIS OS RISCOS DO CALOR ?

A exposição a calor intenso é uma agressão para o organismo, podendo conduzir a desidratação, ou 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, tais como cãibras musculares, cansaço, fraqueza, desmaio, náuseas e vómitos, respiração rápida e superficial, grande transpiração, palidez, pele fria e húmida, pulso fraco e rápido e dor de cabeça

Se a vítima tiver problemas de coração ou tensão arterial alta, ou se os sintomas persistirem por mais de 1 hora, deve procurar ajuda médica imediata.

LIGUE 112

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, contracções musculares e pele vermelha, quente e seca, sem suor.

ATENÇÃO!

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

LIGUE 112

Para mais informações contacte:

Serviço Saúde 24

808 24 24 24

Sítio da DGS

www.dgs.pt

Editor: Direcção-Geral da Saúde **Design:** Catarina Lourenço, Isabel Abreu, Lúcia Melo **Impressão:** Europress **Tiragem:** 100 000 exemplares Lisboa2006

CALOR:
A SAÚDE EM PERIGO

Saiba como proteger-se

Direcção-Geral da Saúde

Divisão de Saúde Ambiental

São mais vulneráveis ao calor:

- **Crianças nos primeiros anos de vida**
- **Idosos**
- **Portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes e alcoolismo)**
- **Obesos**
- **Acamados**
- **Pessoas com problemas de saúde mental**
- **Pessoas que tomam medicamentos, tais como, anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros.**

No caso de:

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

- **Consulte o seu médico ou**
- **Contacte o Serviço Saúde 24**

808 24 24 24

COMO PROTEGER-SE DO CALOR?

Proteja-se do Sol e do calor

- Evite a exposição directa 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 reflecte os raios solares podendo provocar queimaduras solares
- Sempre que se expuser ao Sol ou andar ao ar livre, use protector solar
- Use chapéu 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 de cores claras
- 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 de sumos de fruta natural, **sem açúcar**, mesmo sem ter sede
- Evite bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína ou com açúcar, porque podem provocar desidratação
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes

Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não sentir sede. **Ofereça-lhes água!**

Refresque-se

- Permaneça 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco. Se isso não for possível em sua casa, visite centros comerciais, museus, cinemas ou outros locais com ar condicionado.
- No período de maior calor refresque-se com um banho. 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 sem açúcar
- Sempre que possível viaje de noite
- Evite a permanência em viaturas expostas ao Sol, em especial, de crianças, doentes ou idosos

PROCURE E DÊ AJUDA

- Não hesite em pedir ajuda ao 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

AJUDE A PASSAR ESTA MENSAGEM !