

A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos – ondas de calor – pode levar a situações muito graves e que podem provocar danos irreversíveis na saúde ou inclusive levar à morte, tais como:

- Desidratação (perda de líquidos) situação muito grave em bebés, crianças e idosos;
- Agravamento de doenças crónicas;
- Esgotamento;
- Golpe de calor;
- Cãibras.

Assim, em caso de sentir:

- Febre alta, pele vermelha quente e seca, pulso rápido, dor de cabeça, náuseas, tonturas, confusão, desmaio, sede intensa;
- ou ainda palidez, grande sudação, cãibras musculares, cansaço e fraqueza, náuseas e vômitos,

**CHAMAR DE IMEDIATO UM MÉDICO OU LIGAR**

**112**



### Como ajudar a vítima até à chegada do médico ou ambulância

- Mover a pessoa para um local fresco;
- Refrescar a pessoa, aplicando toalhas húmidas ou pulverizando o corpo com água;
- Arejar o indivíduo, agitando o ar vigorosamente ou com um ventilador;
- Se não estiver consciente, não dar líquidos a beber;
- O golpe de calor requer ajuda médica imediata uma vez que o tratamento demorado pode resultar em complicações a nível do cérebro, rins e coração.

### Pessoas mais vulneráveis ao calor

- As crianças nos primeiros anos de vida;
- As pessoas idosas;
- Os portadores de doenças crónicas (nomeadamente doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo);
- As pessoas obesas;
- As pessoas acamadas;
- As pessoas com problemas de saúde mental;
- As pessoas que tomam alguns medicamentos, como antihipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros;
- Os trabalhadores expostos ao sol e/ou ao calor;
- As pessoas que vivem em más condições de habitação.



### Medidas de prevenção recomendadas para os efeitos do calor

- Aumentar a ingestão de água ou sumos de fruta natural sem açúcar, mesmo sem ter sede.
- Evitar bebidas alcoólicas e bebidas com açúcar.
- Dar a beber água aos recém-nascidos, crianças, pessoas idosas e a pessoas doentes - estes podem não sentir ou manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis - e esteja atento e vigilante.
- As pessoas que sofrem de doença crónica ou em dieta alimentar com pouco sal ou com restrição de líquidos, devem aconselhar-se com o seu médico ou contactar a Linha Saúde24: 808 24 24 24.
- Evitar as refeições pesadas e muito condimentadas.
- Permanecer 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco ou com ar condicionado (por exemplo, centros comerciais), pode evitar graves consequências provocadas pelo calor, particularmente no caso de crianças, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas.
- Evitar as mudanças bruscas de temperatura.
- No período de maior calor, tomar um duche de água tépida ou fria, mas ter cuidado com as mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças).
- Evitar a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. Sempre que se expuser ao sol ou andar ao ar livre, usar um protetor solar com um índice de proteção elevado (igual ou superior a 30) e renovar a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas) e se estiver molhado ou transpirou bastante. Quando regressar da praia ou piscina, voltar a aplicar protetor solar, principalmente nas horas de calor intenso e radiação ultravioleta elevada.
- Ao andar ao ar livre, usar roupas que evitem a exposição direta da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar. Usar chapéu, de preferência de abas largas, e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB.





## Faça já o download **gratuito** da App **Socorrismo – Cruz Vermelha**

Vários conteúdos sobre Primeiros Socorros  
e Emergências do dia-a-dia, no seu telemóvel!

Disponível nas lojas AppStore e Google Play

Faça também um **Curso de Socorrismo** na CVP.



- Sempre que possível, viajar de noite. Em caso de viajar de dia, evitar a permanência em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se o carro não tiver ar condicionado, não fechar completamente as janelas. Beber água suficiente ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar.
- Nunca deixar crianças, doentes ou pessoas idosas dentro de veículos expostos ao sol.
- Sempre que possível, diminuir os esforços físicos e repousar frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados.
- Evitar atividades que exijam esforço físico.
- Usar roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão.
- Usar menos roupa na cama, sobretudo quando se tratar de bebés e de doentes acamados.
- Evitar que o calor entre dentro das habitações. Correr as persianas, ou portadas, e manter o ar circulante dentro de casa. Ao entardecer, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior do edifício, provocar correntes de ar, tendo em atenção os efeitos prejudiciais desta situação.
- As pessoas idosas não devem ir à praia nos dias de grande calor.
- As crianças com menos de 6 meses não devem ser sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de 3 anos.
- As radiações solares podem provocar queimaduras da pele debaixo de um chapéu-de-sol, na areia da praia que reflete os raios solares e dentro de água. As queimaduras solares diminuem a capacidade da pele para arrefecer.

Mais informações

Linha de Saúde24: 808 24 24 24 | [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

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

# Ondas de Calor



## Cuidados a ter