



### Perigo:

⇒ Exposição ondas de calor...

### Risco:

- ⇒ Golpe de Calor;
- ⇒ Morte;
- ⇒ Cancro de Pele;
- ⇒ Queimaduras;
- ⇒ Lesões Oculares;
- ⇒ Lesões de Pele;
- ⇒ Insolação;
- ⇒ Sufocação;
- ⇒ Fadiga Física Extrema;

### Prevenção:

- ⇒ Proteja-se do Sol e do calor;
- ⇒ Beba e faça uma alimentação equilibrada;
- ⇒ Refresque-se;
- ⇒ Evite que o calor entre em casa;
- ⇒ Viaje nas horas de menor calor;
- ⇒ Em caso de sintomas adversos procure e dê ajuda.

### Sabia que...?

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

### Telefones úteis:

- ⇒ N.º de Emergência  
☎ 112
- ⇒ Linha de Saúde 24  
☎ 808 24 24 24
- ⇒ Serviço Municipal de Proteção Civil  
☎ 266 930 014  
✉ [protecaocivil@cm-vianadoalentejo.pt](mailto:protecaocivil@cm-vianadoalentejo.pt)
- ⇒ Bombeiros de Viana do Alentejo  
☎ 266 953 123

# Proteção Civil, Segurança e Saúde



## Tempo Quente e Ondas de Calor



# Tempo Quente e Ondas de Calor Autoproteção



Uma onda de calor caracteriza-se por temperaturas máximas superiores à média usual para a época, durante um período longo de dias.

Sem as devidas precauções pode provocar lesões irreversíveis, devido à desidratação, e, em alguns casos, levar à morte.

Qualquer pessoa pode ser suscetível aos efeitos do calor, particularmente durante uma onda de calor, mas são mais vulneráveis ao calor os seguintes grupos de risco:



- ⇒ 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.



**Em qualquer dia de muito calor, para evitar situações de desidratação ou aumento da temperatura corporal, siga as recomendações contidas neste folheto e divulgue-as.**

## Sabe como se proteger? Medidas preventivas

### Proteja-se do Sol e do calor

- ⇒ Use roupa solta e leve, de preferência de algodão e de cores claras (evite fibras sintéticas, lã e roupas de cor escura);
- ⇒ Evite a exposição direta ao Sol, em especial, entre as 11 e as 16 horas;
- ⇒ Nos dias de grande calor, os bebés e os idosos não deverão ir à praia;
- ⇒ Sempre que se expuser ao Sol ou andar ao ar livre, use protetor solar;
- ⇒ Na rua evite estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol;
- ⇒ Use chapéu e óculos escuros (especialmente para pessoas de pele clara). Proteja a cabeça das crianças com chapéu de abas;
- ⇒ Diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados.

### Beba e faça uma alimentação equilibrada

- ⇒ Pratique 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 aumentam a desidratação**;
- ⇒ Faça refeições leves, pouco condimentadas e várias vezes ao dia;
- ⇒ Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não sentir sede. Incentive e ofereça-lhes água (pelo menos mais de 1 litro de água por dia do que é habitual!)



### Resfresque-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. Feche as persianas ou portadas e mantenha o ar a circular com as janelas abertas;
- ⇒ Abra as janelas durante a noite para que o ar circule e arrefeça a casa;
- ⇒ Se tiver o corpo muito quente não tome banho com água demasiado fria. Tome duche com água tépida;
- ⇒ Use menos roupa na cama, sobretudo, dos bebés e doentes acamados.



### Em viagem de automóvel

- ⇒ Se o carro não tiver ar condicionado não feche completamente as janelas;
- ⇒ Viaje nas horas de menor calor;
- ⇒ Leve água ou sumos sem açúcar;
- ⇒ Sempre que possível viaje de noite;
- ⇒ Evite a permanência em viagens expostas ao Sol, em especial, de crianças, doentes ou idosos.



## PROCURE E DÊ AJUDA

- ⇒ Não hesite em pedir ajuda ao 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.



**Consulte diariamente a previsão do tempo e avisos meteorológicos em:**

<https://www.ipma.pt>

