

AVISO À POPULAÇÃO



ONDA DE CALOR / CALOR INTENSO

EFEITOS E VULNERABILIDADES

- Durante uma onda de calor a sobrecarga térmica do corpo humano pode agravar a morbidade e a mortalidade dos grupos de risco como os idosos, as crianças e doentes crónicos do foro cardiovascular ou outros com comportamentos de risco, como a exposição prolongada ao sol.

MEDIDAS PREVENTIVAS E DE AUTOPROTEÇÃO

Em dias de muito calor:

- Ingira água ou outros líquidos não açucarados com regularidade, mesmo que não sinta sede. Pessoas que sofram de epilepsia, doenças cardíacas, renais ou de fígado ou que tenham problemas de retenção de líquidos devem consultar um médico antes de aumentarem o consumo de líquidos;
- Se tem idosos em casa, incentive-os a beber pelo menos mais um litro de água por dia para além da que bebem normalmente. Eles vão rejeitar, mas deve insistir;
- Procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos;
- Em casa, durante o dia, abra as janelas e mantenha as persianas fechadas, de modo a permitir a circulação de ar. Durante a noite, abra bem as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça;
- Evite sair à rua nas horas de maior calor, mas se tiver de o fazer, proteja-se usando um chapéu ou um lenço;
- Vista roupas leves de algodão e de cores claras. As cores escuras absorvem maior quantidade de calor. Evite usar vestuário com fibras sintéticas ou lã uma vez que provocam transpiração, podendo levar à desidratação;
- Evite fazer exercício físico ou outras atividades que exijam muito esforço;
- Evite estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol;
- Se tiver oportunidade, desloque-se nas horas de maior calor para locais com ar condicionado;
- Um pequeno duche de água tépida arrefece o seu corpo rapidamente, aumentando o seu conforto. Se o seu corpo estiver muito quente, não deve tomar banho com água muito fria.

Na Piscina/ Praia:

- Vá à piscina/ praia apenas nas primeiras horas da manhã (até às 11 horas) ou ao fim da tarde (depois das 17 horas). Mantenha-se à sombra, use chapéu, óculos escuros e cremes de proteção solar. Uma exposição ao sol prolongada leva a queimaduras de pele que só por si aumentam a perda de líquidos;
- Aplique protetor solar com fator ≥ 30 a cada 2 horas.

Quando viajar:

- Viaje de preferência a horas de menos calor ou à noite. Quando viajar de automóvel, faça-o por períodos curtos. Se tiver de fazer grandes viagens, leve

AVISO À POPULAÇÃO



consigo água ou outros líquidos não alcoólicos e não açucarados em quantidades suficientes;

- Proteja os passageiros da exposição ao sol, cobrindo as janelas com telas apropriadas que não dificultem ou prejudiquem a condução;
- Nunca viaje com as janelas totalmente fechadas a não ser que tenha ar condicionado no seu carro;
- Se viajar com crianças, mantenha-as o mais arejadas possível, vestindo-lhes o mínimo de roupa e dando-lhes frequentemente água a beber;
- Se viajar com bebés, tenha em atenção que o leite é a sua refeição normal e que no intervalo entre as mamadas devem beber bastante água;
- Tenha atenção aos idosos que viajam consigo. Não devem vestir negro nem roupas de fibra sintética e devem também beber um suplemento de água;
- Coma poucas quantidades de cada vez e várias vezes ao dia. As refeições devem ser ligeiras, sopas frias ou tépidas, saladas, grelhados, comidas com pouca gordura e pouco condimentadas, acompanhadas de preferência com água, chá fraco ou outros líquidos não açucarados;
- Não beba bebidas alcoólicas uma vez que num organismo desidratado são absorvidas rapidamente, podendo levar a estados de embriaguez com maior facilidade.

Caraterização de uma onda de calor e das suas causas

- Uma onda calor ocorre quando a temperatura máxima diária é superior em 5° C, num lapso de tempo de pelo menos 6 dias consecutivos, ao valor médio diário no período de referência.

Para informações adicionais, por favor consultar:

- Instituto Português do Mar e da Atmosfera/previsão de temperaturas ([ver](#))
- Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil ([ver](#))
- Acompanhe também as recomendações (cuidados a ter com o frio) da Direção Geral da Saúde ([ver](#))