CALOR

Saiba como se proteger

PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

- Evite 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, aplique protetor solar (índice>30);
- Use roupa solta de algodão, chapéu e óculos escuros que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB;
- 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, mesmo sem ter sede;
- Evite bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar;
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes;
- Os recém-nascidos, crianças, pessoas idosas e pessoas doentes podem não sentir sede. Ofereça-lhes água!

REFRESQUE-SE

- Permaneça 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco, com ar condicionado Se isso não for possível em sua casa, visite centros comerciais, museus, cinemas ou outros locais com ar condicionado;
- No período de maior calor, tome 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;
- Opte pelas divisões mais frescas;
- 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 sempre água consigo;
- Viaje na horas de menor calor;
- Evite a permanência em viaturas expostas ao sol, em especial, de crianças, doentes ou idosos.

Adaptado de: DGS – Direcção Geral de Saúde

Riscos do calor

A exposição a calor intenso é uma agressão para o organismo

- **Desidratação;**
- **Agravamento de doenças crónicas;**
- **Esgotamento devido ao calor;**

Atenção a certos **sintomas** como: cãibras musculares, cansaço, fraqueza, desmaio, náuseas e vómitos, respiração rápida e superficial, grande transpiração, palidez, pele fria e húmida, pulso fraco e rápido, dor de cabeça.

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
- pele vermelha, quente e seca, sem suor.

Consulte o seu médico ou contacte a

LINHA SAÚDE 24 - 808 24 24 24