

“Primeiro de agosto, primeiro de inverno..?”

**...mas com
muito calor!**

A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos, constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir a alguns problemas para a saúde:

- Desidratação;
- Agravamento de doenças crónicas;
- Cãibras;
- Esgotamento devido ao calor;
- Golpe de calor.

Alguns grupos populacionais são mais vulneráveis ao calor e deverão ser alvo de maior atenção nos dias mais quentes:

- Grávidas e crianças nos primeiros anos de vida;
- Pessoas idosas;
- Portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes e alcoolismo);
- Pessoas obesas;
- Pessoas acamadas;
- Pessoas com problemas de saúde mental;
- Pessoas que tomam alguns medicamentos, tais como anti hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros;
- Trabalhadores expostos ao sol e/ou calor;
- Pessoas que vivem em más condições de habitação.

CUIDADOS A TER NOS PERÍODOS DE CALOR INTENSO

- Use roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão;
- Use chapéu, de preferência com abas largas, e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB;
- Evite a exposição direta ao sol, ainda que por curtos períodos;
- Utilize um protetor solar de acordo com o fototipo, mas sempre com índice de proteção elevado (igual ou superior a 30). Aplique-o 30 minutos antes de se expor ao sol e reaplique de duas em duas horas e após cada banho de mar ou piscina, mesmo em dias nublados; Este cuidado deve ser assegurado não só nas idas à praia mas sempre que se andar ao ar livre;

- Organize a atividade no exterior de forma a evitar a exposição nos períodos de maior radiação solar (entre as 11 e as 17 horas); As deslocações ao exterior, a zonas de grandes aglomerados de pessoas e sem climatização devem ser feitas fora das horas de maior calor, idealmente logo de manhã, especialmente se for uma pessoa com doença cardiovascular ou idosa;
- Diminua os esforços físicos e, sempre que possível, repouse em locais à sombra, frescos, arejados ou climatizados; Se não dispõe de ar condicionado, visite museus, centros comerciais, cinemas ou outros locais de ambiente fresco;
- Promova o descanso, no caso de doentes crónicos, com os membros inferiores elevados;
- As pessoas idosas não devem ir à praia nos dias de grande calor;
- As crianças com menos de seis meses não devem estar sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos. As radiações solares podem provocar queimaduras da pele, mesmo debaixo de um chapéu-de-sol; a água do mar e a areia da praia também refletem os raios solares e estar dentro de água não evita as queimaduras solares das zonas expostas; Redobre os cuidados com as crianças (por terem uma pele mais frágil), protegendo-as com t-shirt de manga comprida e, nos dias de muito calor, evite levá-las à praia;
- Evite o calor dentro da habitação. Feche tapassóis, persianas e mantenha o ar circulante dentro da casa;
- Use menos roupa na cama, sobretudo quando se tratar de bebés e de doentes acamados. Durma com roupas leves e largas;
- No período de maior calor tome um duche de água tépida ou fria. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia);
- Sensibilize as pessoas que vivem sozinhas, especialmente se forem idosas, para pedir a alguém que lhes telefone ou visite regularmente;
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor;
- Nunca deixe crianças, pessoas doentes ou pessoas idosas dentro dos veículos expostos ao sol;
- As grávidas deverão ter cuidados especiais. Devem assegurar as recomendações de hidratação, bem como evitar a exposição direta ao sol e moderar a atividade física;
- Os trabalhadores com atividade exterior devem proteger-se através de ingestão de água, refrescamento corporal e pausas regulares em locais mais frescos.

ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

- Aumente a ingestão de líquidos, sobretudo água ou sumos de fruta natural, bebendo

mesmo sem ter sede.

- Beba água:
 - Mulheres - 2 litros por dia
 - Homens - 2,5 litros por dia
- Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não manifestar sede, pelo que o risco de desidratação aumenta. Deverá ser-lhes oferecido água frequentemente;
- As pessoas que sofram de doença crónica, ou que estejam a fazer uma dieta com pouco sal, ou com restrição de líquidos devem aconselhar-se com o seu médico ou com a equipa de saúde que normalmente as seguem;
- Evite bebidas quentes, alcoólicas, gaseificadas, com cafeína, ou ricas em açúcar;
- Faça refeições leves e mais frequentes. Evite comer muito às refeições preterindo a comida “pesada”, gordurosa ou picante por serem de digestão difícil.

SEGURANÇA ALIMENTAR

- Conserve os alimentos no frio;
- Retire-os do frigorífico apenas no momento em que os vai consumir.
- Lave bem os alimentos e consuma preferencialmente alimentos frescos e cozinhados na hora;
- Não esqueça que os alimentos cozinhados/sobras também não devem ficar expostos à temperatura ambiente. Devem ser colocados no frigorífico no máximo até uma hora e meia após a sua preparação;
- Lave bem as mãos antes e depois de manusear os alimentos, assim como os utensílios utilizados para a preparação dos alimentos (talheres, tábuas de cozinha);
- Escolha corretamente os alimentos que leva para merendas fora de casa (evitar maioneses, molhos, fiambre, enchidos);
- Use caixas ou sacos térmicos no transporte de alimentos nos passeios e idas à praia;
- Utilize apenas água da rede pública ou engarrafada.



**Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM**