

Dias quentes, cuidados redobrados!

iSaúde

Durante a estação mais quente é importante saber como lidar da melhor forma com as ondas de calor, um fenómeno cada vez mais frequente, prevenindo o impacto negativo que estas podem ter na sua saúde.

O SENÃO DO VERÃO

Todos os anos, ansiamos pelo verão e pelas temperaturas mais elevadas, que nos permitem aproveitar passeios ao ar livre, a praia, o campo...

Mas as chamadas **ondas de calor** (períodos de calor intenso, que duram vários dias seguidos) podem colocar a nossa saúde em risco.



QUANDO O CALOR É DEMAIS

O nosso corpo tem mecanismos de regulação da **temperatura corporal interna** para que esta se mantenha constante (cerca de 37°C). No entanto, quando é sujeito a um calor extremo, pode perder esta capacidade e originar problemas de saúde, tais como:

- **Golpe de calor:** ocorre quando o nosso corpo deixa de produzir suor – mecanismo que usamos para nos arrefecer –, o que pode levar a que, em 10 a 15 minutos, a temperatura corporal atinja os 39° C;
- **Exaustão por calor:** pode surgir quando há perda excessiva de água e sais minerais pela transpiração;
- **Cãibras:** contrações involuntárias e dolorosas dos músculos da barriga, pernas e braços, devido à exposição ao calor intenso, transpiração excessiva e hidratação inadequada.

Devido à sua gravidade, **o golpe de calor e a exaustão por calor requerem ajuda médica imediata. Ligue para o 112!**



Estar informado é essencial!

Esteja atento às notícias sobre o estado do tempo e, se tiver dúvidas, aconselhe-se com o seu farmacêutico e/ou ligue para o SNS 24 (808 24 24 24).

UNS MAIS FRÁGEIS QUE OUTROS

O calor afeta todos, mas **há quem necessite de atenção e cuidados especiais:**

- Crianças nos primeiros anos de vida, grávidas e idosos;
- Pessoas com doenças crónicas (ex.: doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes e alcoolismo);
- Pessoas com obesidade, acamadas ou com problemas de saúde mental;
- Pessoas que tomam determinados medicamentos, como alguns anti-hipertensores e antidepressivos;
- Trabalhadores expostos ao sol e ao calor;
- Pessoas que vivem em más condições de habitação.

MAIS VALE PREVENIR



Beba líquidos com frequência, mesmo que não tenha sede, de preferência água ou sumos naturais



Evite bebidas alcoólicas, com cafeína ou açucaradas



Permaneça em ambientes frescos/climatizados pelo menos 2-3 horas/dia e mantenha janelas, persianas e estores fechados na altura de maior calor



Evite a exposição solar direta entre as 11h e as 17h



Utilize protetor solar com FPS ≥ 30, chapéu de abas largas e óculos de sol



Faça refeições leves, várias vezes ao dia



Refresque o corpo, sempre que necessário, evitando mudanças bruscas de temperatura



Use roupas de cor clara, leves e frescas



Evite atividades ao ar livre que exijam grande esforço físico e permanecer em viaturas, nas horas de maior calor