



## Prevenção dos efeitos do calor extremo



Com a finalidade contribuir para a prevenção e minimização dos efeitos do calor extremo na saúde, em 1 de maio de 2024 foi ativado o Plano de Contingência para a Resposta Sazonal em Saúde, que estará em vigor até 30 de setembro. A Unidade de Saúde Pública divulga, sempre que se justifique, ao Presidente do Conselho de Administração da ULS, às entidades colaboradoras e a população, o nível de aviso, ou alerta, de tempo quente, bem como outros fatores relevantes que possam vir a ter impacto na saúde da população e na procura dos serviços. Deve manter-se informado dos avisos e alertas a fim de adotar os cuidados necessários.

Em Braga prevê-se um aumento das temperaturas principalmente nos meses de verão pelo que as ondas de calor serão cada vez mais frequentes e intensas. Nos últimos anos foram registadas várias ondas de calor, com consequências graves sobre a saúde e a mortalidade.

A exposição ao calor intenso, em especial vários dias consecutivos, pode obrigar a cuidados de saúde, sendo os efeitos mais graves as câibras por calor, o golpe de calor e o esgotamento devido ao calor. Outros efeitos, especialmente a descompensação de doenças crónicas cardiovasculares, diabetes e asma, os problemas psicossomáticos e psicológicos e as queimaduras solares, são frequentes nos períodos de calor intenso.

São especialmente vulneráveis aos efeitos do calor intenso:

- Os idosos;
- As crianças nos primeiros anos de vida;
- As grávidas;
- Os portadores de doenças crónicas e as pessoas que tomam medicamentos para problemas cardiovasculares, respiratórios, renais, diabetes e alcoolismo;
- As pessoas obesas;
- As pessoas que consomem de álcool e drogas;
- Os doentes acamados;
- Os trabalhadores de exterior;
- Os desportistas;
- As pessoas que vivam sós e em habitações de baixa qualidade e com deficientes condições de climatização,
- As pessoas sem-abrigo.



Os efeitos do calor extremo na saúde podem ser prevenidos. A primeira medida para prevenir os efeitos do calor extremo na saúde é o **autocuidado**:

- Procure ambientes frescos e arejados, pelo menos 2 a 3 horas por dia;
- Beba água ou sumos naturais com regularidade, mesmo que não tenha sede;
- Evite o consumo de bebidas quentes, alcoólicas, gaseificadas, com cafeína e ricas em açúcar;
- Evite a exposição direta ao sol nas horas de maior calor, nomeadamente entre as 11 e as 17 horas;
- Aplique protetor solar com fator 30 ou superior de 2 em 2 horas;
- Use roupas leves, soltas e de cor clara, preferencialmente de algodão, e utilize chapéu de abas largas e óculos de sol;
- Evite atividades que exijam grandes esforços físicos, como desporto ou atividades de lazer no exterior;
- Não permaneça dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
- Faça refeições leves e coma várias vezes ao dia.

Deve prestar especial atenção às **peças vulneráveis**: proteja do sol as crianças menores de 3 anos. Proteja-as com roupa, chapéus, óculos e protetores solares de fator de proteção solar elevado, próprios para crianças e resistentes a água. Deve dar-lhes a beber água com frequência. As crianças com menos de 6 meses não devem ser expostas ao sol.

Contacte e assegure os cuidados necessários como hidratação e ambiente fresco às pessoas idosas e pessoas que vivam isoladas.

**No trabalho** adapte o horário de trabalho de forma a evitar trabalhar no exterior nas horas de mais calor, se tiver de o fazer tente ter colegas de trabalho por perto. Use roupas adequadas, protetor solar, hidrate-se com frequência e repouse em lugares frescos.

**Em casa** nos períodos de maior calor, feche as janelas e persianas; ao anoitecer deixe que o ar circule pela casa.

### Para se expor ao sol, lembre-se que:

A exposição excessiva ao sol é um perigo importante para a saúde. Nenhum protetor solar oferece proteção total frente os riscos derivados da radiação solar. Mesmo que utilize um fator de proteção elevado, não deve permanecer muito tempo ao sol. Deve usar protetor solar mesmo nos dias nublados. Utilize um protetor solar que proteja frente as radiações UVB e UVA. Tenha precauções especiais nas zonas do corpo mais sensíveis ao sol. Sempre que possível procure áreas com sombra para reduzir a exposição direta ao sol. Use guarda-sóis em locais com pouca sombra natural.



Para mais informação pode consultar o sítio da Direção-Geral da Saúde em: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)