



CALOR E SAÚDE: PREVENIR PARA NÃO REMEDIAR

O Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Centro (ARSC), no âmbito do Plano de Saúde Sazonal/Verão, em vigor desde 1 de maio, recorda um conjunto de medidas básicas, visando proteger a sua saúde e dos seus perante **temperaturas elevadas**.

Estas **medidas individuais de proteção da saúde** são particularmente relevantes nas pessoas mais vulneráveis aos efeitos do calor: idosos, portadores de doenças crónicas, acamados, crianças de tenra idade e todos os que desenvolvem atividade, laboral ou de lazer, fisicamente intensa ou ao ar livre.

Assim, nos dias de maior calor:

- Evite a exposição solar entre as 11h00 e as 16h00.
- No exterior, use protetor solar com fator de proteção superior a 30.
- Use peças de roupa leves, de preferência de algodão, e de cor clara.
- Quando no exterior, utilize um chapéu de abas largas e óculos de sol.
- Evite esforços físicos intensos, em especial nos dias e horas de maior calor.
- Permaneça em locais frescos (à sombra) ou climatizados.
- Durante o dia, feche janelas e persianas; à noite, faça o oposto, aproveitando o ar fresco para arrefecer os edifícios.
- Beba água e sumos naturais de fruta, mesmo não tendo sede. **Esta medida é especialmente importante nos idosos**, porque não sentem sede, e nas crianças de tenra idade.
- Evite refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- Faça refeições ligeiras, à base de saladas.
- Conserve os medicamentos a uma temperatura e humidade apropriadas (local fresco e seco).
- Visite ou contacte com frequência idosos e outras pessoas vulneráveis vivendo sozinhas.

Atendendo a que a época é propícia a viagens, recomenda-se ainda:

- Os idosos e as crianças não devem permanecer no interior das viaturas.
- Não feche completamente as janelas. Lembre-se que o Sol roda e que a viatura, mesmo que inicialmente colocada à sombra, poderá ficar exposta ao Sol ao fim de algumas horas.
- Planeie a sua viagem. Caso a sua viatura não disponha de ar condicionado, evite as horas de maior calor e viaje de noite. Não se esqueça de levar água engarrafada.
- Reduza as atividades ao ar livre, em especial as que exigem esforço físico intenso, tais como desportos, durante o período do dia em que as temperaturas estão mais elevadas e a radiação ultravioleta é mais intensa (entre as 11h00 e as 16h00).
- Na praia, esteja atento às crianças e aos perigos de afogamento.
- Não consuma água de fontenários, mas apenas água da rede pública ou engarrafada.

Para informações adicionais, o Departamento de Saúde Pública da ARSC recomenda as seguintes fontes:

Direção-Geral da Saúde – este serviço de saúde pública de âmbito nacional disponibiliza [material informativo](#), destinado à população em geral, no âmbito do Plano de Saúde Sazonal – Verão.

Centro de Atendimento do SNS 24 (808 24 24 24) – esta linha de apoio (custo de chamada local) fornece aconselhamento e orientação em saúde.

Instituto Português do Mar e da Atmosfera – disponibiliza, no seu [sítio institucional](#), informação relativa a temperaturas observadas e previstas no nosso País, bem como ao índice de raios ultravioletas e à qualidade do ar.

PROTEGER-SE DO CALOR É PROTEGER A SUA SAÚDE

CALOR E SAÚDE: PREVENIR PARA NÃO REMEDIAR