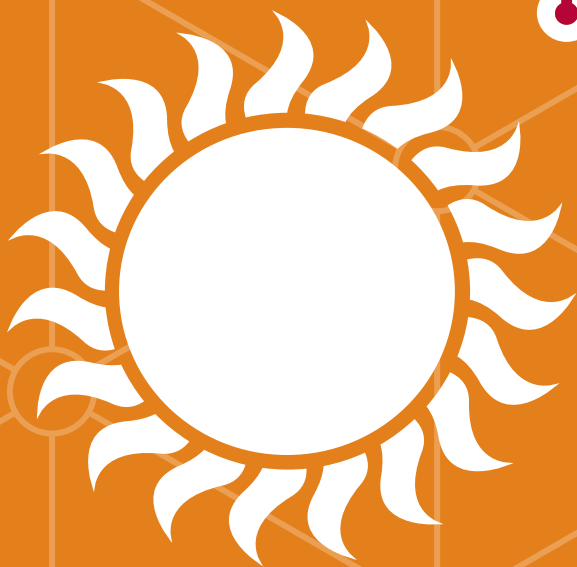




AMADORA  
Cidade



# CALOR



## RECOMENDAÇÕES GERAIS

O calor intenso caracteriza-se por temperaturas máximas muito elevadas que, sem as devidas precauções, podem afetar a saúde de qualquer pessoa, sendo as crianças, idosos, pessoas com doenças crónicas (respiratórias e circulatórias) e doentes acamados particularmente mais vulneráveis.

Em dias de muito calor, para evitar situações de desidratação e o aumento da temperatura corporal, siga as recomendações das autoridades.



# ESTAR PREPARADO

## CALOR? O QUE FAZER?

### 👉 INGESTÃO DE LÍQUIDOS

⚠️ Mesmo que não sinta sede beba com regularidade água e sumos naturais, pois estes fazem a reposição de sais minerais perdidos na sudação;

⚠️ Incentive os idosos a beberem, pelo menos mais um litro de água por dia, do que é habitual;

⚠️ Evite bebidas alcoólicas, pois estas aumentam a desidratação e são facilmente absorvidas por um organismo desidratado;

⚠️ Evite bebidas gaseificadas, com cafeína e demasiado açucaradas ou quentes, pois estas aumentam a desidratação;

⚠️ Pessoas com epilepsia, doenças cardíacas, renais ou de fígado, assim como pessoas com dietas ou restrição de líquidos, devem aconselhar-se junto do médico;

⚠️ Recém-nascidos, crianças, idosos e pessoas doentes podem não sentir ou não manifestar sede, por isso ofereça-lhes água regularmente e mantenha-se vigilante.



### 👉 EM CASA

⚠️ Tome banho de água tépida ou fria na hora de maior calor;

⚠️ Evite que o calor entre nas habitações;

⚠️ Abra as janelas durante a noite para diminuir a temperatura dentro da casa.



### 👉 NA RUA

⚠️ Sempre que sair à rua use protetor solar (com índices de 15, em adultos, e 20 ou mais em crianças), óculos escuros e chapéu; evite a exposição solar entre as 11 e as 16 horas;

⚠️ Evite esforços físicos desnecessários.



### 👉 REFEIÇÕES

⚠️ Devem ser feitas refeições leves e mais frequentes, evite refeições pesadas e muito condimentadas.



### 👉 EM VIAGEM

⚠️ Viaje nas horas de menos calor e redobre os cuidados com bebés, crianças e idosos;

⚠️ Evite percursos longos.



### 👉 VESTUÁRIO

⚠️ Use roupas de algodão e de preferência com cores claras, pois este tipo de roupa diminui a transpiração e absorve menos calor;

⚠️ Use menos roupa, sobretudo na cama de bebés e acamados.