

CALOR – RECOMENDAÇÕES



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.

1. 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, RENAIIS 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 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.



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.



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.



REFEIÇÕES

- * **DEVEM SER FEITAS REFEIÇÕES LEVES E MAIS FREQUENTES**, evite refeições pesadas e muito condimentadas.



2. TELEFONES DE EMERGÊNCIA | INFORMAÇÕES



LINHA SAÚDE 24
808 24 24 24



BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA
21 498 11 00



POLICIA DE SEGURANÇA PÚBLICA
21 492 95 90



AUTORIDADE DE SAÚDE DA AMADORA
21 490 62 30



SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL
21 436 90 15



CVP DELEGAÇÃO AMADORA
21 475 00 11

