



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Quais os efeitos da exposição ao calor intenso na saúde das pessoas?

O ser humano tem mecanismos fisiológicos adequados para o controlo da sua temperatura corporal. Quando a temperatura ambiente é superior à da pele, o corpo, em vez de perder calor, ganha-o, por irradiação e por condução. Nestas condições, os principais mecanismos biológicos que o corpo tem para se libertar do calor excessivo são a evaporação e a transpiração. Qualquer fator que impeça uma evaporação adequada quando a temperatura do ambiente é mais elevada do que a temperatura da pele, determinará uma elevação da temperatura corporal interna.

A exposição ao calor intenso pode ter efeitos negativos na saúde, como a desidratação e outras complicações que podem ser evitadas.

A reação de cada pessoa à temperatura e os seus efeitos na saúde podem ser diferentes, podendo variar de um ligeiro rubor, edema, síncope, câibras e exaustão por calor, até ao golpe de calor ameaçador para a vida.

O que posso fazer para evitar os efeitos do calor intenso na minha saúde?

Para proteger a sua saúde é fundamental estar informado e seguir as seguintes recomendações:

- Mantenha-se hidratado
- Mantenha-se protegido do calor
- Mantenha a casa fresca
- Mantenha-se atento e proteja-se se tiver algum problema de saúde
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros

Quais os cuidados que devo ter quando está calor mais intenso?

- Mantenha-se informado relativamente às condições climáticas para poder adotar os cuidados necessários
- Consulte o sítio www.dgs.pt, esteja atento aos meios de comunicação social e caso seja necessário contacte o SNS 24 – 808 24 24 24 e se indicado procure o seu médico.
- Conheça os sinais/sintomas da desidratação, golpe de calor e outras complicações. Em caso de emergência ligue 112.
- Preocupe-se com os outros e peça-lhes que se preocupem consigo

- Tenha especial atenção, entre outros, com os doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida.
- Evite estar em zonas de poluição elevada uma vez que as temperaturas elevadas e a poluição do ar estão, muitas vezes, associadas
- Sempre que trabalhar ou tiver alguma atividade no exterior faça-o acompanhado porque em situações de calor extremo poderá ficar confuso ou perder a consciência
- Não deixe animais de estimação no carro “estacionado”, pois eles também podem desenvolver doenças relacionadas com o calor
- Sempre que necessário procure locais climatizados

O que devo fazer para evitar a desidratação?

- Beba água mesmo quando não tem sede
- Se beber sumos opte por sumos de fruta natural sem açúcar
- Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar
- Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia. Evite refeições, muito quentes e muito condimentadas

Que medidas devo tomar para manter a casa mais fresca?

- No período de maior calor, corra as persianas ou portadas; ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa do que a interior, deixe que o ar circule pela casa
- Evite a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa
- Utilize ar condicionado se possível
- Se não tem ar condicionado, passe duas a três horas por dia num ambiente fresco ou com ar condicionado pode evitar as consequências negativas do calor, visitando centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco
- Evite as mudanças bruscas de temperatura

Que medidas devo tomar para ficar mais fresco e tolerar melhor o calor?

- Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas
- Evite atividades físicas no exterior, principalmente nos horários mais quentes
- Em espaços interiores, procure frequentemente locais frescos e arejados
- Evite atividades físicas que exijam muito esforço, principalmente nos horários mais quentes
- No período de maior calor tome um duche de água tépida. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças)
- No exterior, procure locais à sombra e frescos
- Use roupas leves, claras e soltas e não se esqueça do chapéu e dos óculos com proteção contra a radiação UVA e UVB

- Sempre que estiver ao ar livre, use protetor solar com índice de proteção igual ou maior que 30. Renove a sua aplicação de 2 em 2 horas ou de acordo com a indicação da embalagem

Que medidas devo tomar quando vou viajar de carro?

- Evite ficar em viaturas expostas ao sol:
 - nos períodos de maior calor
 - nas filas de trânsito
 - nos parques de estacionamento
- Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas
- Leve água suficiente para a viagem e, sempre que possível, viaje de noite

Quem está mais vulnerável ao calor?

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do calor intenso e exigem uma atenção especial e medidas específicas para estarem protegidas, nomeadamente:

- Crianças nos primeiros anos de vida
- Pessoas com 65 ou mais anos
- Portadores de doenças crónicas
- Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostos ao sol e/ou ao calor
- Praticantes de atividade física
- Pessoas isoladas e em carência económica e social

Quais os cuidados com crianças nos primeiros anos de vida?

Bebés e crianças pequenas são especialmente sensíveis aos efeitos do calor intenso e dependem dos adultos para se manterem seguros. Proteja-os do calor intenso e tenha em atenção os seguintes cuidados:

- Vestir a criança com roupas leves, soltas e de cor clara.
- Utilizar chapéu quando está ao ar livre
- Dar água com mais frequência e certificar-se de que bebe mais água do que o habitual
- Evitar a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas
- Aplicar protetor solar antes de sair de casa
- NUNCA deixar o seu bebé/criança dentro de um carro estacionado ou outro local exposto ao sol, mesmo que por pouco tempo
- Consultar o seu médico se a criança tiver diarreia ou febre e ter especial cuidado com a hidratação
- Procurar assistência médica imediatamente sempre que identifique sinais de alerta como: suores intensos; fraqueza; pele fria, pegajosa e pálida; pulsação acelerada ou fraca; vômitos ou náuseas; desmaio

Quais os cuidados com pessoas com 65 ou mais anos?

O calor é especialmente perigoso para as pessoas idosas, que pode ter menos percepção nas alterações associadas ao calor.

É frequente não sentir sede o que leva a uma menor ingestão de líquidos. Por outro lado, o organismo pode não ter a mesma capacidade para realizar a termorregulação necessária para prevenir os efeitos negativos do calor intenso na saúde pelo que deve ter os seguintes cuidados:

- Beber água, mesmo quando não tem sede
- Permanecer em ambientes frescos ou com ar condicionado
- Sempre que necessário procurar locais climatizados
- Evitar a exposição direta ao sol
- Usar roupas leves, soltas, de cor clara, chapéu e protetor solar
- No período de maior calor tomar um duche de água tépida
- Fazer refeições mais leves e comer mais vezes ao dia
- Evitar a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa
- Ter contacto de alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho)
- Consultar o seu médico em caso de doença crónica ou se estiver a fazer uma dieta com pouco sal ou com restrição de líquidos

Quais os cuidados com portadores de doenças crónicas?

As pessoas com doença crónica são mais vulneráveis aos efeitos do calor, pelo que é necessário ter cuidados especiais. É o caso das pessoas com diabetes, doença cardíaca, vascular, respiratória, renal, mental e ainda das que tomam medicamentos que diminuem a sensação de calor ou provocam retenção de água ou de sal (anti-hipertensores, antidepressivos, antipsicóticos e medicamentos para a doença de Parkinson, entre outros).

Principais cuidados a ter, salvo indicação médica:

- Beber água, mesmo não sentindo sede
- Permanecer em ambientes frescos ou com ar condicionado
- Evitar a exposição direta ao sol
- Usar roupas leves, soltas e de cor clara e utilizar chapéu e protetor solar
- Usar menos roupa na cama, em especial pessoas com fraca mobilidade ou acamadas
- No período de maior calor, tomar um duche de água tépida
- Evitar a utilização do forno ou outros aparelhos que aqueçam a casa
- Ter alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho)
- Se tiver algum sinal ou sintoma associados ao calor, procurar cuidados médicos de imediato
- Evitar a exposição dos Medicamentos a temperaturas elevadas

Quais as recomendações para quem tem atividades no exterior, expostas ao sol e/ou ao calor?

- Beba água com frequência

- Evite beber líquidos com muito açúcar ou bebidas alcoólicas
- Utilize roupa de trabalho leve e protetor solar desde que seja possível e seguro
- Nas pausas, aproveite para arrefecer, se possível em locais com ar condicionado
- Tente desenvolver a sua atividade com outros colegas por perto
- Procure apoio médico de imediato se algum dos seus colegas se sentir mal

Quais as recomendações para quem pratica atividade física?

- Comece e termine a atividade física de forma lenta e gradual
- Opte pela manhã cedo ou pelo final do dia e evite as horas de maior exposição solar, entre as 11h e as 17h
- Beba água frequentemente: antes, durante e no final da prática de atividade física. Se transpirar muito, opte por uma bebida com eletrólitos (bebidas para desportistas)
- Evite consumir líquidos com muito açúcar
- Realize atividade física com companhia
- Pare de imediato a atividade se sentir fraqueza ou sensação de desmaio

Quais as recomendações para Pessoas isoladas ou em situação de carência económica e social?

- Devem ser contactadas, pelo menos duas vezes por dia, para saber do estado de saúde
- Devem ser informadas sobre as condições climáticas e sobre os locais climatizados

Quais são os efeitos negativos do calor na saúde?

- A exposição ao calor intenso pode desenvolver condições clínicas que merecem cuidados de saúde.
- Os efeitos mais graves são as câibras por calor, o golpe de calor e o esgotamento devido ao calor. É importante reconhecer os sinais e sintomas, de forma a tomar as medidas necessárias o mais rápido possível

O que devo fazer se apresentar câibras por calor?

- As câibras podem acontecer pela simples exposição ao calor intenso, durante ou após atividade física em que se transpira muito, ou por hidratação inadequada sem reposição dos minerais perdidos na transpiração
- Embora não seja uma situação grave, pode necessitar de tratamento médico. As câibras são especialmente perigosas em pessoas com problemas cardíacos ou com dietas com restrição de sal
- Os sintomas manifestam-se por espasmos musculares dolorosos do abdómen e das extremidades do corpo (pernas e braços)

O que é e como pode surgir o golpe de calor?

- O golpe de calor é uma situação de saúde muito grave
- Acontece quando o sistema de controlo da temperatura do corpo deixa de trabalhar porque o corpo deixa de produzir suor e não arrefece
- Manifesta-se com alteração da temperatura corporal que, em 10-15 minutos, pode atingir os 39°C, provocando deficiências cerebrais ou até mesmo a morte, se a pessoa não for socorrida rapidamente
- Os sintomas incluem febre alta, pele vermelha, quente, seca e sem produção de suor, pulso rápido e forte, dor de cabeça, náuseas, tonturas, confusão e perda parcial ou total de consciência

O que devo fazer se uma pessoa apresenta sinais de golpe de calor?

- Ligue para o número de emergência 112
- Se a pessoa não estiver consciente, não dê líquidos
- Leve a pessoa para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado
- Aplique toalhas húmidas ou pulverizar água fria para arrefecer o seu corpo
- Areje o ambiente à sua volta com uma ventoinha ou mesmo com um abanador

O que é e como pode surgir o esgotamento devido ao calor?

- O esgotamento devido ao calor acontece quando o corpo perde muita água por causa da transpiração
- Os sintomas incluem sede intensa, suor excessivo, palidez, câibras musculares, cansaço e fraqueza, dor de cabeça, náuseas, vômitos e desmaio.
- A temperatura do corpo pode estar normal, abaixo do normal ou ligeiramente acima do normal. As pulsações alternam entre lenta e rápida e a respiração fica rápida e superficial.
- Pode ser especialmente grave nas pessoas idosas e nas pessoas com hipertensão arterial elevada

O que devo fazer se uma pessoa apresentar sinais de esgotamento devido ao calor?

- Ligue para o número de emergência 112
- Leve a pessoa para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado
- Mantenha-a deitada com as pernas levantadas
- Aplique toalhas húmidas ou pulverize-a com água fria para arrefecer o seu corpo
- Se estiver consciente, ofereça sumos de fruta natural sem açúcar e/ou bebidas contendo eletrólitos (bebidas para desportistas)

Qual o impacte na saúde da inalação de fumo resultante de incêndios florestais?

- O fumo resultante dos incêndios florestais possui altos níveis de partículas e toxinas que podem causar lesões a nível respiratório, cardiovascular e oftalmológico, entre outros
- Se a pessoa está perto do incêndio, a concentração de monóxido de carbono pode desencadear cefaleias, sensação de falta de ar, alterações visuais, irritabilidade, náuseas e fadiga, confusão, alucinação, ataxia, coma ou mesmo morte.
- O formaldeído e a acroleína são duas das principais causas da irritação ocular e respiratória e pode exacerbar a asma.

O que fazer para evitar a inalação de fumo resultante de incêndios florestais?

- Evite a exposição ao fumo, mantendo-se dentro de casa, com janelas e portas fechadas, em ambiente fresco
- Ligue o ar condicionado, se possível, no modo de recirculação de ar
- Evite a utilização de fontes de combustão dentro de casa (aparelhos a gás ou lenha, tabaco, velas, incenso, entre outros)
- Evite atividades no exterior
- Utilize máscara/respirador (N95) sempre que a exposição for inevitável
- Mantenha a medicação habitual (se tiver doenças associadas, como asma e doença pulmonar obstrutiva crónica - DPOC) e seguir as indicações do médico perante o eventual agravamento das queixas
- Mantenha-se informado, hidratado e fresco.
- Mantenha-se atento aos avisos das Autoridades de Saúde, do Instituto do Mar e da Atmosfera e da Autoridade Nacional de Proteção Civil. Em caso de aviso amarelo ou vermelho devido às altas temperaturas, redobre os cuidados.

Estou a amamentar. Devo dar água ao meu bebé?

Aos recém-nascidos em aleitamento materno, deverá ser aumentada a oferta da mama, e a mãe deve reforçar a ingestão de água.

Aos recém-nascidos com aleitamento artificial, é necessário reforçar a oferta de água entre as refeições.