

QUEM É MAIS VULNERÁVEL

- Pessoas com **doenças crónicas** - cardíacas, pulmonares, renais, diabéticos, Parkinson, Alzheimer, obesidade...
- Pessoas **isoladas e em carência económica e social**
- Pessoas que tomam **vários medicamentos**



SINAIS DE ALARME



O **calor extremo** pode ter consequências muito graves para a saúde, por isso, devemos estar **atentos aos sinais de alarme, em nós e nos outros!**

- Desmaio
- Diarreia Profusa
- Falta de ar
- Pulsação acelerada ou fraca
- Febre
- Tonturas
- Cansaço / Fraqueza
- Dor de cabeça
- Excesso de produção de suor
- Pele pálida e húmida, ou com rash semelhante a alergia



O QUE FAZER PERANTE ALGUÉM COM SINAIS DE ALARME?

- 1º Ir para um **lugar fresco**
- 2º **Remover toda a roupa desnecessária**, como casacos ou meias
- 3º **Hidratar**
- 4º **Arrefecer a pele**, por exemplo passando uma esponja molhada por debaixo dos braços ou no pescoço
- 5º Se a situação agravar, **ligue 112, Saúde 24 (808242424) ou procure o seu MÉDICO, de acordo com a gravidade.**

Tutoras: Prof. Dr.^a Ana Rodrigues, Dr.^a Daniela Costa, Dr.^a Joana Goulão e Dr.^a Marta Fournier

Da autoria de:

Cláudia Mateus Rebeca Pegado
João Sequeira Rita Andrade
Mariana Baltazar Sofia Basto
Patrícia Gomes

Referências:

-www.sns24.gov.pt - guia -
proteja-se-contr-o-calor
-www.nhs.uk - heatwave-
how-to-cope-in-hot-weather
-www.cdc.gov - heat-health



O calor **EXTREMO** e o seu **IMPACTO** nas Pessoas **Mais Velhas**





CALOR EXCESSIVO COMO O NOSSO CORPO RESPONDE?

O nosso corpo precisa de trabalhar mais para manter a temperatura normal:

- O **coração trabalha mais e transpiramos mais**: Os vasos do corpo dilatam e a tensão arterial baixa, e o coração começa a bater mais depressa. Transpiramos para arrefecer o corpo, mas isso faz-nos **perder** muita **água**.
- Estas compensações podem ser arriscadas, especialmente para *pessoas idosas, que têm menos sede, pessoas com problemas de coração, diabéticas ou com outras doenças crónicas, que podem desidratar com mais facilidade* → a desidratação e a tensão baixa causam cansaço e confusão, especialmente em quem já tem **problemas cognitivos**.



- **Procurar** ambientes frescos e arejados
- **Beber água ou sumos naturais**, regularmente (mesmo sem sede) - se a urina for clara é sinal de que está a beber água suficiente.
 - Tente, no mínimo **8 copos/dia**
- **Aplicar protetor solar** com fator 30 ou superior de **2 em 2 horas**
- Usar **roupas leves, soltas e de cor clara** e, preferencialmente, de algodão
- Usar **chapéu e óculos de sol**
- **Tomar banhos frescos**, sem água muito quente ou muito fria
- Fazer **refeições leves** e **comer mais vezes ao dia**
- Usar **ventoinhas** (se temperatura inferior a 35°C) ou manter-se em zonas com **ar condicionado**
- **Fechar** as cortinas ou estores das janelas durante o dia, e **abrir** apenas de **noite**



COMPORTAMENTOS A EVITAR DURANTE AS VAGAS DE CALOR

- **Evitar** o consumo de **bebidas** quentes, alcoólicas, gaseificadas, com cafeína e ricas em açúcar
- **Evitar** a exposição **direta ao sol** nas horas de maior calor (11h - 17h)
- **Evitar** atividades que exijam **grandes esforços físicos** nas horas de maior calor
- **Evitar** permanecer **dentro de viaturas** estacionadas e expostas ao sol
- **Evitar** usar **fornos ou fogões**

Fazer uma **caminhada** ao **final do dia** ou no **princípio da manhã** ou **exercícios de mobilidade em casa** são excelentes formas de exercício nestes dias de calor!

