

Perigos de calor

A exposição prolongada ao calor pode levar ao aparecimento de doenças, tais como:

- Cãibras por calor
- Esgotamento devido ao calor
- Golpes de Calor

Cãibras por calor

Espasmos musculares dolorosos do abdómen, pernas e braços.

O que fazer?

- Parar o exercício, se for o caso, e descansar num local fresco e calmo;
- Esticar os músculos e massajar suavemente;
- Beber sumos de fruta natural sem adição de açúcar e/ou bebidas contendo eletrólitos (bebidas para desportistas);
- Procurar ajuda médica se as cãibras persistirem.

Esgotamento devido ao calor — Sintomas:

- Sede intensa, sudorese excessiva, palidez;
- Cãibras musculares, cansaço e fraqueza, dor de cabeça;
- Náuseas, vômitos, desmaio;
- Temperatura corporal normal, abaixo do normal ou ligeiramente acima do normal;
- Pulso muito fraco, alterando entre fraco e rápido;
- Respiração rápida e superficial.

O que fazer?

Contactar 112, seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada:

- Mover a pessoa para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;
- Refrescá-la aplicando toalhas húmidas ou pulverizando com água fria o seu corpo;
- Deitá-la e elevar as pernas;
- Dar a beber sumos de fruta natural sem açúcar e/ou bebidas contendo eletrólitos (bebidas para desportistas), se estiver consciente.

Golpe de calor — Situação mais grave

Pode causar danos irreversíveis e levar à morte.

- Febre alta;
- Pele vermelha, quente, seca, sem produção de suor;
- Pulso rápido e forte;
- Dor de cabeça;
- Náuseas;
- Tonturas;
- Confusão;
- Perda parcial ou total de consciência.

O que fazer?

Contactar 112, seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada:

- Tal como no esgotamento devido ao calor, mover a pessoa para um local fresco e refrescá-la com toalhas húmidas;
- Arejar o indivíduo agitando o ar vigorosamente ou com um ventilador;
- Se não estiver consciente, não dar líquidos.

O golpe de calor requer ajuda médica imediata.

Bibliografia:

- <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/ministeriossaude/saude+publica/calor/calor.htm>

Elaborado por:

- Unidade de Saúde dos Serviços de Ação Social da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (SASUTAD)



SERVIÇOS DE
AÇÃO SOCIAL UNIVERSIDADE
DE TRÁS-OS-MONTES
E ALTO DOURO

Unidade de Saúde

Calor...

Saiba Proteger-se



Vila Real, Julho de 2014



SERVIÇOS DE
AÇÃO SOCIAL UNIVERSIDADE
DE TRÁS-OS-MONTES
E ALTO DOURO

O Calor...

A exposição ao calor intenso durante vários dias constitui uma ameaça para o nosso organismo, podendo provocar desidratação, insolação, queimaduras e também agravamento de doenças crónicas.



São mais vulneráveis ao calor:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Idosos;
- Portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes e alcoolismo);
- Obesos;
- Pessoas acamadas;
- Pessoas com problemas de saúde mental;
- Pessoas que tomam alguns medicamentos, tais como anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros;
- Trabalhadores expostos ao sol e/ou calor;
- Pessoas que vivem em más condições de habitação.

Proteja-se do calor, siga estas recomendações

- Beba água ou sumos naturais sem açúcar, mesmo sem sede;



- Evite bebidas alcoólicas gaseificadas, com cafeína, ou ricas em açúcar pois podem provocar desidratação;

- Faça refeições leves e frequentes. Evite refeições pesadas e condimentadas;

- Permaneça duas a três horas por dia num ambiente fresco, ou com ar condicionado. Se não dispõe de ar condicionado, visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco.

- Evite as mudanças bruscas de temperatura;

- No período de maior calor tome um duche de água tépida ou fria;

- Evite a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas;

- Sempre que se expuser ao sol ou andar ao ar livre, use um protetor solar com um índice de proteção elevado (igual ou superior a 30) e renove a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas) e se estiver molhado ou se transpirou bastante. Quando regressar da praia ou piscina volte a aplicar protetor solar, principalmente nas horas de calor intenso e radiação ultravioleta elevada;



- Use roupas que evitem a exposição direta da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar;

- Use chapéu, de preferência com abas largas, e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB;

- Evite a permanência em viaturas expostas ao sol, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas. Caso seja possível, prefira viajar à noite

- Sempre que possível, diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados;

- Evite atividades que exijam esforço físico;

- Use roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão;

- Use menos roupa de cama;

- Dentro das habitações, corra as persianas ou portadas para ajudar a manter o ar circulante dentro de casa;

- Caso se sinta mal com o calor não hesite em pedir ajuda a uma pessoa que esteja passar, a um amigo ou familiar;

- Os idosos não devem ir à praia nos dias de grande calor. As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos. As radiações solares podem provocar queimaduras da pele, mesmo debaixo de um chapéu-de-sol. A água do mar e a areia da praia também refletem os raios solares e estar dentro de água não evita as queimaduras solares das zonas expostas. As queimaduras solares diminuem a capacidade da pele para arrefecer.

