

RECOMENDAÇÃO 27/JUN/25

CALOR EM PORTUGAL

Referências: IPMA | Direção Geral de Saúde | Conselho de Administração da Universitas | Conselho de Direção do ISEC Lisboa

COMO PROTEGER-SE DO CALOR INTENSO

Com a previsão de subida das temperaturas, é fundamental adotar medidas para proteger a sua saúde, a dos que o rodeiam e também a dos seus animais de companhia.

Siga estas recomendações:

1. Hidratação é a Chave

- **Beba água abundantemente**, mesmo sem sentir sede. Aumente a sua ingestão habitual.
- **Opte por sumos de fruta naturais e sopas frias** para se refrescar e manter-se hidratado.
- **Evite bebidas alcoólicas, açucaradas ou com cafeína**, pois contribuem para a desidratação.

2. Proteja-se da Exposição Solar

- **Evite sair nas horas de maior calor**, especialmente entre as 11h e as 17h.
- **Use sempre protetor solar com fator 30 ou superior**, aplicando-o em todas as áreas expostas da pele. Renove a aplicação a cada 2 horas ou sempre que transpirar ou for à água.
- **Vista roupa leve, solta e de cores claras**. Complemente com um chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UV.

3. Adapte as Suas Atividades e Ambientes

- **Procure ambientes frescos, arejados ou climatizados**. Se a sua casa for muito quente, visite locais públicos com ar condicionado (como centros comerciais ou bibliotecas) durante as horas de maior calor.
- **Reduza os esforços físicos**, evitando atividades desportivas e de lazer intensas ao ar livre. Se precisar de as fazer, escolha o início da manhã ou o final da tarde.
- **Ao viajar de carro, escolha as horas de menor calor** e nunca deixe ninguém dentro de um veículo estacionado ao sol.

4. Atenção Redobrada aos Grupos Mais Vulneráveis

É **crucial dar atenção especial a**: crianças, idosos, grávidas, pessoas com doenças crónicas (respiratórias, cardiovasculares, renais, diabetes, etc.), com mobilidade reduzida ou que vivem isoladas.

- **Crianças:** Assegure que bebem água frequentemente e permanecem em locais frescos. Bebés com menos de 6 meses nunca devem ser expostos ao sol, nem de forma direta nem indireta.
- **Nunca, em nenhuma circunstância,** deixe uma criança dentro de um veículo estacionado, nem por um minuto. A temperatura no interior de um carro pode atingir níveis fatais rapidamente.
- **Doentes Crónicos:** Quem sofre de doenças crónicas ou toma medicação regular deve seguir as recomendações do seu médico assistente ou contactar a linha SNS 24 para ajustar os cuidados necessários durante os períodos de calor.

5. Cuidados com os Animais de Companhia

Os animais também sofrem com o calor e dependem de nós para se manterem seguros.

- **Assegure que têm sempre água fresca e limpa à disposição.** Pode adicionar cubos de gelo à água para a manter fresca por mais tempo.
- **Garanta que têm um local à sombra e fresco** para se abrigarem do sol, tanto dentro como fora de casa.
- **Evite passeios nas horas de maior calor.** O alcatrão e outras superfícies quentes podem queimar gravemente as suas patas. Dê preferência a passeios no início da manhã ou ao final do dia.
- **Nunca, em nenhuma circunstância,** deixe um animal dentro de um veículo estacionado, nem por um minuto. A temperatura no interior de um carro pode atingir níveis fatais rapidamente.
- **Esteja atento a sinais de golpe de calor:** respiração ofegante excessiva, salivação intensa, gengivas muito vermelhas, fraqueza, vômitos ou desorientação. Em caso de suspeita, contacte imediatamente o seu médico veterinário.

Existe legalmente “o especial dever de guarda e de manutenção do sentimento de segurança da comunidade”.

A saúde é um bem fundamental a preservar, para o qual todos devemos contribuir com as nossas ações, comportamentos e atitudes.