

Em casa e com calor, o que deve fazer

Índice

- 1. Calor intenso**
- 2. Em casa e com calor**
- 3. Previna a desidratação**
- 4. Sinais e sintomas a ter em atenção**
- 5. Previna as intoxicações alimentares**
- 6. Conclusões**

1.

Calor intenso

Calor intenso

A exposição ao calor intenso pode produzir efeitos negativos na saúde.

A partir dos 65 anos as pessoas passam a ser mais vulneráveis aos efeitos do calor, devendo, por isso, ter uma atenção especial e medidas específicas para estarem protegidos.

Outro grupo mais vulnerável aos efeitos do calor são as pessoas com doença crónica: diabetes, doença cardíaca, vascular, respiratória, renal e mental.

Alguns medicamentos podem interferir ou comprometer a eficácia da regulação do organismo ao calor, tais como:

- Anti-hipertensores
- Antiarrítmicos
- Diuréticos
- Antidepressivos
- Neurolépticos

2.

Em casa e com calor

Em casa e com calor

- Use roupas leves, de preferência em algodão e de cores claras
- Use menos roupa na cama e opte por lençóis de algodão branco
- Evite os esforços físicos exagerados
- Se sentir que a sua temperatura está a aumentar, molhe os pulsos, as têmporas e a nuca com água tépida
- A temperatura da habitação deverá ser amena. Durante a noite, feche as persianas e areje a casa
- O ar condicionado pode ser útil, mas deve evitar alterações bruscas de temperatura: programe uma temperatura com a qual se sinta bem, mas não demasiado baixa. Em alternativa, use ventoinhas com cabeça rotativa, para não haver um fluxo de ar direto.
- Permaneça nos locais menos expostos ao Sol



3.

Previna a desidratação

Previna a desidratação

- Beba bastante água, chás e sumos de fruta natural e sem açúcar, mesmo que não tenha sede – desde que não haja contra-indicação médica
- Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar
- Faça refeições frescas e leves, preferindo os alimentos ricos em fibras, sais minerais e vitaminas, como fruta e legumes frescos
- Evite as refeições muito quentes ou condimentadas.



4.

Sinais e sintomas a ter em atenção

Sinais e sintomas a ter em atenção

A desidratação é um estado de desequilíbrio do organismo devido a uma baixa no nível de líquidos (água, sais minerais e orgânicos) no corpo, apresentando sintomas, tais como:

- Sensação de aumento da temperatura corporal
- Boca e mucosas secas
- Pele áspera, pálida, fria e húmida
- Cansaço mental e físico
- Cefaleias
- Náuseas e vómitos
- Alterações visuais e auditivas
- Respiração acelerada e superficial
- Pulso fraco e rápido
- Caibras musculares
- Menos volume de urina e de coloração escura

5.

**Previna as intoxicações
alimentares**

Previna as intoxicações alimentares

O clima quente aumenta o risco de intoxicações alimentares, devido à maior facilidade dos alimentos se deteriorarem.

Muitas vezes é difícil identificar um alimento contaminado apenas pela sua cor, aspeto, cheiro ou sabor, pelo que existe necessidade de adotar medidas preventivas:

- Verifique o prazo de validade dos alimentos
- Lave cuidadosamente os alimentos que vão ser consumidos crus
- Após serem confeccionados, os alimentos devem ser consumidos num curto espaço de tempo (máximo 4 dias)
- Guarde o que sobrar no frigorífico, num recipiente fechado
- Reaqueça bem as sobras
- Não consuma ovos ou carne de aves que não estejam totalmente cozinhados



6.

Conclusões

Conclusões

**Viva o verão com saúde, segurança
e satisfação!**



Fonte: Direção-Geral da Saúde (DGS)