



Algumas medidas podem salvar vidas durante uma onda de calor

Durante os meses de Verão as temperaturas podem subir para níveis muito elevados: **As chamadas Ondas de Calor.**

Quando se verifica uma Onda de Calor é emitido Alerta Vermelho e devem adoptar-se cuidados de modo a evitar os seus efeitos sobre o organismo.

São mais vulneráveis ao calor, necessitando, por essa razão, de maior atenção:

- As crianças nos primeiros anos de vida
- As pessoas idosas
- Os portadores de doenças crónicas, nomeadamente os que sofrem de afecções cardíacas, respiratórias, renais, diabetes e doença mental
- As pessoas acamadas
- As pessoas obesas
- As pessoas a tomar determinados medicamentos

Algumas medidas

1.Reforçar a ingestão de líquidos

Em condições normais, quando a temperatura ambiente sobe, o corpo, para manter a sua temperatura dentro de parâmetros compatíveis com um estado saudável, transpira.

Mas se essa transpiração for excessiva, o corpo pode desidratar e dar origem a uma situação grave de saúde.

Pode também acontecer que o mecanismo da sudação não cause o abaixamento da temperatura corporal e, nesse caso, uma alta temperatura corporal, a par de um grau excessivo de desidratação, pode provocar danos irreversíveis no cérebro ou em outros órgãos.

É por isso fundamental aumentar a ingestão de líquidos, de preferência água ou sumos de fruta natural, ainda que não tenha sede.

Esta situação torna-se mais preocupante nas pessoas idosas que, habitualmente, não sentem sede, apesar de poderem ter algum grau de desidratação.

Recomenda-se que os idosos bebam pelo menos 10 copos de água por dia ou equivalente (tisanas, sumos).

Se, devido a algum problema, estiver a seguir uma dieta com restrição de líquidos deve aconselhar-se com o seu médico, sobre como proceder nestas situações.

Evite bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína e ricas em açúcar.

As bebidas alcoólicas como a cerveja, apesar da sensação de frescura e de “matar a sede”, aumentam a desidratação, pelo que são desaconselhadas.

2.Repôr sais minerais

Com a sudação perde-se uma quantidade importante de sal e minerais do organismo, podendo essa falta ser responsável por diversos sintomas como fraqueza, cansaço, dificuldade de concentração, câibras, entre outras. É por isso, muito importante que, para além de garantir a hidratação, se reponham os sais minerais e o sal.

Esta reposição pode ser feita através de sumos de frutas, que contêm sais minerais no seu estado natural, ou, caso não seja possível, através de substâncias prescritas pelo seu médico.

3.Tornar a habitação um local seguro

Baixar as persianas e fechar as janelas e batentes nas horas de maior calor.

Abrir as janelas pela noite para arejar e baixar a temperatura;

Colocar toldos nas janelas, portas, terraços e pátios;

O uso de ventoinhas não baixa a temperatura do ar, mas ao fazer circular o ar ajuda o suor a evaporar-se, baixando a temperatura do corpo.

Nos momentos de calor mais intenso, recomenda-se também, sempre que possível, um duche de água tépida ou fria.

Reduzir a roupa da cama ao mínimo, sobretudo no caso dos bebés e doentes acamados.

Vestir roupa de algodão, larga e de cor clara;

Em casa, especialmente quando se é portador de determinadas doenças crónicas do foro cardiovascular, aconselha-se a estar, durante alguns períodos de tempo, com os membros inferiores elevados

Nas horas de maior calor escolha a zona da casa mais fresca (rés do chão, quartos virados a norte, caves, etc).

4.Adequar as refeições

Faça refeições ligeiras e mais frequentes.

Prefira as sopas, caldos, gaspachos, saladas, legumes e fruta.

O melão, a melancia, as uvas, as ameixas são alimentos refrescantes e que hidratam repondo a água e os sais minerais.

Evite comer muito às refeições e evite, também, a comida “pesada” ou picante.

Depois de comer, esperar/descansar um pouco antes de começar com tarefas que exijam esforço físico.

5.Vigiar pessoas em risco

As pessoas em risco, por sofrerem de doença grave ou outra situação que as debilite nas situações de calor, devem ser vigiadas frequentemente, para que possam ser socorridas, se for necessário.

As pessoas que vivem sozinhas, especialmente se são idosas, devem pedir a alguém que lhes telefone, 2 vezes por dia, para saber se estão bem.

Esteja atento aos sinais de alarme como falta de apetite, secura de boca, urinar menos, dores de cabeça ou alterações de comportamento.

6.Programar saídas

Mantenha-se em casa o mais possível.

Se precisar de se deslocar a edifícios sem ar condicionado e onde possam existir aglomerados de pessoas, tente fazê-lo fora das horas de maior calor, idealmente logo de manhã, especialmente se sofrer de doença cardiovascular ou se for idoso.

É conveniente ir logo pela manhã ao Centro de Saúde, a repartições públicas, à missa, ao mercado e a outros locais.

Deve caminhar sempre pela sombra e levar uma garrafa de água.

7.Evitar a exposição ao sol

Evitar, se possível, a exposição ao sol, ainda que por períodos curtos.

Não permanecer em viaturas estacionadas ao sol, em especial, nas horas de maior calor.

Se for necessária a exposição ao sol, usar chapéu, roupa larga, de cores claras e, de preferência, de tecidos naturais pouco quentes (por exemplo: algodão) e pôr protector solar (com índice de protecção solar > 15).

Sempre que possível, procurar locais à sombra, frescos e arejados.

Descansar ou diminuir o esforço físico durante os períodos de maior calor.

Os bebés e as pessoas idosas não devem ir à praia nos dias de grande calor.

Problemas do Calor que podem ser EMERGÊNCIAS MÉDICAS

1. Golpe de calor

Esta situação ocorre quando o corpo não consegue controlar a sua própria temperatura. Os mecanismos da sudorese falham e a temperatura sobe rapidamente, podendo, em 10-15 minutos, atingir os 39 graus Celsius, o que pode causar a morte ou deficiência crónica se não for prestado tratamento de forma célere.

Sinais e sintomas:

- Temperatura corporal alta
- Pele vermelha, quente e seca, sem suor
- Pulso rápido e forte
- Dor de cabeça
- Tonturas
- Náuseas
- Confusão
- Perda de consciência

Perante esta situação é necessário:

- Procurar ajuda médica urgente através do número 112
- Baixar a temperatura corporal
- Procurar um lugar fresco e usar os métodos possíveis para baixar a temperatura: banho de água fria ou tibia, em banheira, com mangueira ou esponja.
- Se houver contracções corporais involuntárias, não dar líquidos e procurar ajuda médica urgente.

2. Esgotamento devido ao calor

Situação devida a perda excessiva de líquidos e de sal pela sudorese. Torna-se especialmente grave nos idosos e hipertensos.

Sinais e Sintomas:

- Grande sudorese
 - Palidez
 - Cãibras musculares
 - Cansaço e fraqueza
 - Dor de cabeça
 - Náusea, vómitos
 - Desmaio
 - A pele pode estar fria e húmida.
 - O pulso fica fraco e rápido.
 - A respiração torna-se rápida e superficial.
-

-
- Se os sintomas forem graves, ou se a pessoa tiver problemas de coração ou tensão alta, procurar ajuda médica imediata.
 - Se os sintomas não forem graves, ou enquanto o médico não chega, deve-se fazer arrefecimento, hidratação e proporcionar descanso.

3.Cãibras

Embora menos grave que as anteriores, esta situação pode também necessitar de tratamento médico.

Normalmente afecta as pessoas que suam muito, devido a exercício físico intenso, podendo também acontecer, apenas, devido ao calor.

As cãibras são especialmente perigosas nas pessoas com problemas cardíacos ou com dietas hipossalinas.

O que fazer:

- Parar o exercício
- Procurar um local fresco e calmo
- Beber sumos ou bebidas com minerais
- Procurar o médico se as cãibras não passarem ao fim de uma hora

Divulgue estas informações junto dos seus Colegas e Familiares.

Esteja atento aos Alertas e conselhos emitidos pelos meios de comunicação social (televisões, rádios, jornais).

Se tiver alguma dúvida sobre estas recomendações pode telefonar para a Linha de Saúde 24 (808 24 24 24)
