



### RISCOS NATURAIS – ONDAS DE CALOR

#### O que é uma onda de calor?

A onda de calor ocorre quando num intervalo de pelo menos, seis dias consecutivos a temperaturas máximas do ar é superior a 5.°C, ao valor médio de referência para aquele período, segundo a Organização Meteorológica Mundial (OMM).

Este fenómeno carece de cuidados para a saúde dos seres vivos, mas também cria condições favoráveis à propagação dos incêndios rurais.

Como consequência direta para o Homem, estas alterações provenientes do fenómeno externo alteram o nível do seu estado fisiológico, levando a grandes perdas de líquidos, a desidratação, através da transpiração que ocorre quando, o nosso corpo é exposto a temperaturas muito elevadas, e numa tentativa de retomar o equilíbrio térmico, aumenta a produção de suor, e assim perde uma maior quantidade de água e sais minerais essenciais ao bom funcionamento do organismo, em particular nos grupos de população idosa, crianças e pessoas com doenças de coração e vias respiratórias.

#### Medidas preventivas a adotar:

No sentido, de mitigar as consequências que este fenómeno pode causar, deve ter em conta as considerações emanadas pela Direcção-Geral da Saúde e pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera, respectivamente:

(<https://www.dgs.pt/saude-a-a-z.aspx?v=8e00381f-52ce-45fb-b5a0-35fe84fa926a#saude-de-a-a-z/ondas-de-calor>);

(<http://www.ipma.pt/pt/index.html>)

Pode ainda, consultar no nosso separador (Medidas Preventivas e de Autoproteção) as medidas de autoproteção apontadas pelas Autoridade Nacional de Proteção Civil. Contudo sublinhamos que deve ter em conta as seguintes considerações:

- Ingrida água ou outros líquidos não açucarados com regularidade, mesmo que não sinta sede. Pessoas que sofram de epilepsia, doenças cardíacas, renais ou de fígado ou que tenham problemas de retenção de líquidos devem consultar um médico antes de aumentarem o consumo de líquidos;
- Procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos;
- Em casa, durante o dia, abra as janelas e mantenha as persianas fechadas, de modo a permitir a circulação de ar, porém durante a noite, abra bem as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça;
- Vista roupas leves de algodão e de cores claras.
- Evite fazer exercício físico ou outras atividades que exijam muito esforço;
- Viaje de preferência a horas de menos calor ou à noite por períodos curtos.
- Proteja os passageiros da exposição ao sol, cobrindo as janelas com telas apropriadas, que não dificultem ou prejudiquem a condução;
- Se viajar com crianças mantenha-as o mais arejadas possível, vestindo-lhes o mínimo de roupa e dando-lhes frequentemente água a beber
- Coma poucas quantidades de cada vez e várias vezes ao dia, preferencialmente refeições ligeiras.
- Vá à praia apenas nas primeiras horas da manhã (até às 11h) ou ao fim da tarde (depois das 17h). Mantenha-se à sombra, use chapéu, óculos escuros e protetor solar.

Não se esqueça que os bebés e os idosos são especialmente sensíveis às ondas de calor.