

Verão é Prevenção

RECOMENDAÇÕES

A exposição ao calor intenso constitui uma agressão para o organismo, podendo desencadear efeitos graves como **desidratação**, **agravamento de doenças crónicas**, **esgotamento**, **golpe de calor** ou mesmo **morte**.



Vestuário:

- ⇒ Vestir **roupas leves de algodão**, de cores claras.
- ⇒ Usar chapéu e óculos de sol.

Na Rua:

- ⇒ Não sair ou realizar atividades físicas nas horas de maior calor (**entre as 11 horas e as 17 horas**), evitando a exposição solar.
- ⇒ Procurar locais frescos e com sombra.

Alimentação:

- ⇒ Beber água várias vezes ao dia.
- ⇒ Tomar refeições ligeiras, evitando gorduras e condimentos.
- ⇒ Consumir sopas (tépidas), caldos, leite e derivados e sumos de fruta natural.



Outros cuidados pessoais:

- ⇒ Tomar duches com água tépida com maior frequência que o habitual.
- ⇒ Manter a casa mais fresca ou climatizada.
- ⇒ Molhar a cara, pescoço e braços com água.
- ⇒ Evitar as bebidas alcoólicas, refrigerantes ou com açúcar.
- ⇒ Estar atento aos sintomas: dores de cabeça, cansaço, fraqueza, mal-estar, desorientação, alterações do sono.



SINAIS DE ALERTA:

- ⇒ Modificação do comportamento habitual
- ⇒ Grande fraqueza e/ou grande fadiga
- ⇒ Dificuldade recente em se mobilizar
- ⇒ Tonturas, vertigens, desmaios, convulsões, delírios
- ⇒ Náuseas, vômitos, diarreia
- ⇒ Cãibras musculares
- ⇒ Temperatura corporal elevada
- ⇒ Sede, dores de cabeça

O QUE FAZER?

- ⇒ Mudar para uma divisão climatizada
- ⇒ Avaliar a temperatura corporal
- ⇒ Refrescar o mais rapidamente possível
- ⇒ Pulverizar o corpo com água fresca
- ⇒ Dar água a beber, se a pessoa estiver consciente
- ⇒ Não tomar medicamentos sem orientação médica