

The image features a vibrant, high-contrast scene of a sunset or sunrise. A large, bright sun is positioned in the upper center, partially obscured by a dark, horizontal band. The sky is a deep, fiery red, with wispy clouds catching the light. Below the horizon, the water is depicted as a turbulent, molten sea of orange and red, with jagged, flame-like patterns. The overall composition is dramatic and intense, with a strong sense of heat and energy.

# Ondas de Calor

## Definição:

Uma onda de calor caracteriza-se por temperaturas superiores à média usual da época, durante um período longo de dias.

Sem as devidas precauções pode provocar lesões irreversíveis devido à desidratação e levar à morte em alguns casos.



# Quem está sujeito às ondas de calor ?

Qualquer pessoa pode ser susceptível aos efeitos do calor, particularmente durante uma onda de calor.

Mas os mais vulneráveis a esta subida da temperatura são:

- \* As crianças nos primeiros anos de vida;
- \* Idosos, que tenham determinadas doenças crônicas ( respiratórias e circulatórias p.e.);
- \* Doentes acamados;
- \* Pessoas que estejam a seguir uma dieta com restrição de líquidos devem vigiar atentamente a saúde.



*Em qualquer dia de muito calor,  
para evitar situações de desidratação  
ou aumento da temperatura corporal  
deve seguir as seguintes recomendações!*

# Ingestão de Líquidos

Nos dias em que a temperatura é mais elevada deve-se ter um especial cuidado com a desidratação ( falta de água no organismo).

Nesse sentido deve:

\* Mesmo que não sinta sede beber com regularidade água ou sumos naturais, que fazem a reposição de sais minerais perdidos na sudorese;

\* Incentivar os idosos a beberem, pelo menos, mais de um litro de água por dia que o habitual.



Deve evitar as bebidas que aumentam a desidratação, nomeadamente:

\* Alcoólicas que, para além da desidratação, são rapidamente absorvidas num organismo desidratado, podem facilmente levar ao estado de embriaguez.

\* Gaseificadas;

\* Com cafeína;

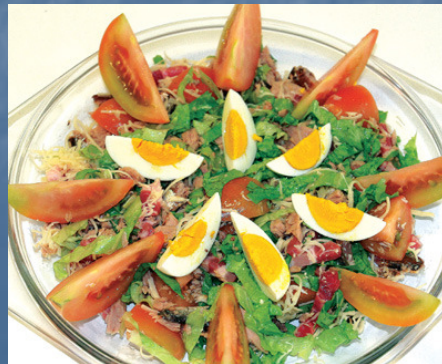
\* Ricas em açúcar ou quentes.



# Refeições

Nestes dias em que a temperatura é mais elevada do que o habitual e também nos dias mais quentes, faça refeições ligeiras com pouca gordura e sem condimentos.

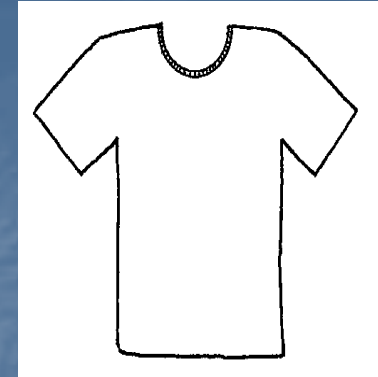
Deve também comer em poucas quantidades de cada vez, mas várias vezes ao dia.



# Vestuário

## Use :

- \* Roupas leves de algodão;
- \* Cores claras.



## Evite :

- \* Fibras e lã porque aumentam a transpiração;
- \* Cores escuras porque absorvem maior quantidade de calor;
- \* Que os idosos vistam de negro ou fibras sintéticas



## Em Casa

Durante o dia abra as janelas e mantenha as persianas fechadas para haver circulação de ar.

Durante a noite abra as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça.

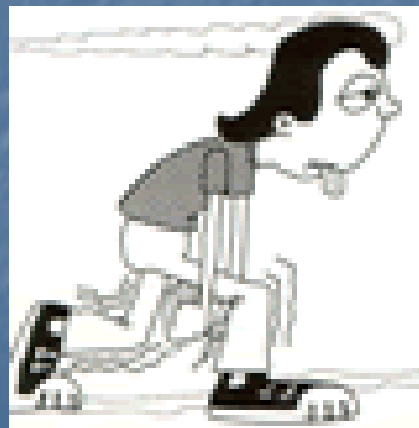
Se tiver o corpo muito quente não tome banho com água demasiado fria. Tome um duche com água tépida.

## Na Rua

- \* Proteja a cabeça com um chapéu ou lenço;
- \* Evite estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol;
- \* Se for à praia faça-o nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia. Fique à sombra, use chapéu de preferência de abas largas, óculos escuros e protector solar.

# Exercício Físico

Evite actividades que exijam muito esforço físico, nomeadamente alguns desportos, em ambientes quentes



# Viagem de Automóvel

- \* Viagem nas horas de menos calor;
- \* Evite percursos longos;
- \* Ingira muitos líquidos ( de preferência água ou sumos naturais);
- \* Proteja-se do sol. Cubra as janelas do veículo com telas apropriadas para não dificultar a condução;
- \* Não feche totalmente as janelas, a não ser que tenha o ar condicionado ligado.



# Viagem de Automóvel

Redobre os cuidados com bebés, crianças e idosos:

- \* Mantenha-os arejados;

- \* Vista-lhes roupa com as características recomendadas,;

- \* dê-lhes água frequentemente.

Se transportar animais domésticos dê-lhes água e não os deixe fechados.

**Utilizar um ventilador para arrefecer a temperatura corporal**

**Elevar os pés**

**Aplicar um pano humedecido em água**

**Em caso de desidratação !**

**Administrar líquidos**

**Fazer com que a pessoa repouse**



*Colabore,  
a protecção começa em si!*

