

O QUE É UMA ONDA DE CALOR?

Uma onda de calor corresponde a um período de alguns dias da época estival, com temperaturas máximas superiores à média usual para a época.

GRUPOS DE RISCO:



- ✓ Os **idosos são um grupo de risco**, porque os seus mecanismos de regulação da temperatura corporal já não funcionam tão bem como num adulto saudável, **desidratando com facilidade**. Por este motivo, podem ocorrer situações potencialmente graves (como o chamado

“golpe de calor”). De forma a evitar tais situações, deverá ter em atenção os seguintes conselhos:

- ✓ Geralmente, os idosos têm muita relutância em beber líquidos, pelo que devem ser incentivados a tal.



O QUE FAZER EM DIAS DE MUITO CALOR?



- ✓ Beba **diariamente pelo menos 1 litro e meio** de água, infusões de ervas ou refrescos sem açúcar;



- ✓ Procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos. Se tiver de sair à rua nas horas de maior calor, proteja-se com um chapéu ou lenço;

- ✓ Em casa, **durante o dia**, abra as janelas e mantenha as persianas fechadas, de modo a permitir a circulação de ar. **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. Evitar usar vestuário com fibras ou lã, pois provocam muita transpiração, podendo levar à desidratação;

- ✓ 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. Mantenha-se à sombra, use chapéu, óculos escuros e cremes de protecção solar;

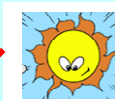


SE VIAJAR:



- ✓ Viaje de preferência a horas de menos calor;

- ✓ Se tiver de fazer grandes viagens, leve consigo água ou outros líquidos (leite, infusões de ervas ou refrescos sem açúcar) em quantidades suficientes;
- ✓ Nunca viaje com as janelas totalmente fechadas a não ser que o seu carro possua ar condicionado;



- ✓ Evite fazer exercício físico ou outras actividades que exijam muito esforço;



ALIMENTAÇÃO:

- ✓ As refeições devem ser ligeiras (sopas frias ou tépidas, saladas, legumes e hortaliças cozidas, e fruta da época);
- ✓ Coma poucas quantidades de cada vez e várias vezes ao dia.



Para esclarecer eventuais dúvidas contacte:

Serviço Saúde 24

808 24 24 24



**ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE
DO NORTE, I. P.**

AS ONDAS DE CALOR E AS PESSOAS IDOSAS



DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA