
12 Meses 12 Temas

Ondas de calor

SST – Maio 2019



Comarca do Porto

Onda de Calor – O que é?



De acordo com a Organização Meteorológica Mundial, considera-se que ocorre uma onda de calor quando, num intervalo de pelo menos 6 dias consecutivos, a temperatura máxima diária é superior em 5°C ao valor médio diário no período de referência.



Comarca do Porto

Vulnerabilidades

A exposição a ondas de calor – períodos de temperatura intensa durante vários dias – pode conduzir situações de desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, esgotamento ou golpe de calor agravamento e, inclusive, levar à morte.

Grupos populacionais mais vulneráveis ao calor

1. As crianças nos primeiros anos de vida;
2. As pessoas idosas;
3. Os portadores de doenças crónicas (nomeadamente doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo);
4. As pessoas obesas;
5. As pessoas acamadas;
6. As pessoas com problemas de saúde mental;
7. As pessoas a tomar alguns medicamentos, como anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, anti-depressivos, neurolépticos, entre outros;
8. Os trabalhadores expostos ao sol e/ou ao calor;
9. As pessoas que vivem em más condições de habitação.



Comarca do Porto

Medidas de Gerais de Prevenção e Proteção

De forma a minimizar os efeitos do calor intenso sugerem-se as seguintes medidas:

1. Aumente a ingestão de água, ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede. Evite a ingestão de bebidas alcoólicas;
2. Se sofrer de doença crónica, ou estiver a fazer uma dieta com pouco sal, ou com restrição de líquidos, deve aconselhar-se com o seu médico, ou contactar a Linha Saúde 24: 808 24 24 24;
3. Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não sentir, ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis - ofereça-lhes água e esteja atento e vigilante;
4. Faça refeições leves e mais frequentes. São de evitar as refeições pesadas e muito condimentadas;
5. Procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos ou com ar condicionado;
6. Se se encontrar no exterior, visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco. Evite as mudanças bruscas de temperatura;
7. Evite estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol;
8. No período de maior calor tome um duche de água tépida. Evite mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças);
9. Evite a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas;
10. Sempre que se expuser ao sol, ou andar ao ar livre, use um protetor solar com um índice de proteção elevado (igual ou superior a 30) e renove a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas) e se estiver molhado ou se transpirou bastante;
11. Utilize um chapéu de abas largas (ou um lenço), roupas largas, leves e frescas, preferencialmente, de algodão e de cores claras. Utilize, igualmente, óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB;
12. Evite fazer exercício físico ou outras atividades que exijam muito esforço;
13. Evite a permanência em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor e sobretudo em parques de estacionamento. Nunca deixe crianças, doentes, pessoas idosas ou animais dentro de veículos nestas condições. Se o veículo não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas;
14. Evite que o calor entre dentro das habitações. Corra as persianas, ou portadas e mantenha o ar circulante dentro de casa. Ao entardecer, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior do edifício, provoque correntes de ar, tendo em atenção os efeitos prejudiciais desta situação;



Comarca do Porto

15. Não hesite em pedir ajuda a um familiar ou a um vizinho no caso de se sentir mal com o calor;
16. Informe-se, periodicamente, sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajudá-as a protegerem-se do calor;
17. Lembre-se que as pessoas idosas não devem ir à praia nos dias de grande calor. As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição directa de crianças com menos de três anos. As radiações solares podem provocar queimaduras da pele, mesmo debaixo de um chapéu-de-sol. A água do mar e a areia da praia também reflectem os raios solares e estar dentro de água não evita as queimaduras solares das zonas expostas. As queimaduras solares diminuem a capacidade da pele para arrefecer.



Comarca do Porto

Efeitos graves do calor intenso sobre a saúde – sintomas e medidas de prevenção

A temperatura normal do corpo humano ronda os 37°C.

A sudorese, ou transpiração, é a resposta/regulação do corpo a temperaturas elevadas. Este processo é também conhecido por **termorregulação**.

A exposição a temperaturas intensas durante vários dias consecutivos pode resultar no surgimento de doenças relacionadas com o calor, como o golpe de calor, esgotamento ou exaustão devido ao calor e câibras por calor. Estas situações, pela sua gravidade, podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

1. Golpe de Calor

Corresponde a uma emergência médica. Quando exposto durante muito tempo a situações de calor extremo o organismo perde a capacidade de regular a temperatura. A temperatura interna sobe para valores muito elevados podendo provocar lesões internas graves.

1.1. Sintomas

Os sintomas incluem febre alta, pele vermelha, quente, seca e sem produção de suor, pulso rápido e forte, dor de cabeça, náuseas, tonturas, confusão e perda parcial ou total de consciência.

1.2. O que fazer?

Chamar de imediato um médico ou ligar para o número de emergência 112, seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada:

- 1.2.1. Mover o indivíduo para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;
- 1.2.2. Refrescar o indivíduo aplicando toalhas húmidas ou pulverizando com água fria o seu corpo;
- 1.2.3. Arejar o indivíduo agitando o ar vigorosamente ou com um ventilador;
- 1.2.4. Se não estiver consciente, não dar líquidos.

O golpe de calor requer ajuda médica imediata uma vez que o tratamento demorado pode resultar em complicações a nível do cérebro, rins e coração.



2. Esgotamento/Exaustão devido ao calor

A exposição a temperaturas muito elevadas e a grande perda de água e sais pode levar a uma situação de exaustão pelo calor. Esta situação pode ser especialmente grave nas pessoas idosas e nas pessoas com hipertensão arterial.

2.1. Sintomas

Os sintomas incluem sede intensa, grande sudação, palidez, câibras musculares, cansaço e fraqueza, dor de cabeça, náuseas e vômitos e desmaio. A temperatura do corpo pode estar normal, abaixo do normal ou ligeiramente acima do normal. O pulso fica filiforme alterando entre fraco e rápido e a respiração torna-se rápida e superficial.

2.2. O que fazer?

Chamar de imediato o médico ou ligar para o número de emergência 112, seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada:

- 2.2.1. Mover o indivíduo para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;
- 2.2.2. Refrescar o indivíduo aplicando toalhas húmidas ou pulverizando com água fria o seu corpo;
- 2.2.3. Deitar o indivíduo e levantar-lhe as pernas;
- 2.2.4. Dar a beber sumos de fruta natural sem açúcar e/ou bebidas contendo electrólitos (bebidas para desportistas), se estiver consciente.

3. Câibras por calor

As câibras podem resultar da simples exposição a calor intenso, quando se transpira muito após períodos de exercício físico intenso e de uma hidratação inadequada só com água sem substituição dos electrólitos perdidos na transpiração. Embora menos grave que as anteriores, esta situação pode também necessitar de tratamento médico. As câibras são especialmente perigosas em pessoas com problemas cardíacos ou com dietas hipossalinas (pobres em sal).

3.1. Sintomas

Manifestam-se por espasmos musculares dolorosos do abdómen e das extremidades do corpo (pernas e braços), provocados pela perda de sais e electrólitos.



Comarca do Porto

3.2. O que fazer?

- 3.2.1. Parar o exercício, se for o caso, e descansar num local fresco e calmo;
- 3.2.2. Esticar os músculos e massajar suavemente;
- 3.2.3. Beber sumos de fruta natural sem adição de açúcar e/ou bebidas contendo electrólitos (bebidas para desportistas);
- 3.2.4. Procurar ajuda médica se as câibras persistirem.

Para evitar as situações provocadas pela exposição ao calor intenso, proteja-se da exposição solar e procure locais frescos, ou com ar condicionado, durante o período de maior calor, em especial se estiver acompanhado de crianças pequenas, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas.

Cuide de si. Mantenha-se em segurança.

Fontes:

Adaptado das informações da DGS – Direção Geral de Saúde e ANPC

Nota: A imagem usada foi retirada da internet apenas a título ilustrativo

BOM TRABALHO!