

Autor: Carolina Oliveira, Helena Afonso, Joana Almeida Leitão, Joana Carvalho, Mariana Leite

Última atualização: 2019/12/30

Palavras-chave: Temperatura fria; Saúde Pública; Temperatura Quente; População; Educação para a Saúde

Resumo

A exposição a períodos de calor e frio intensos constitui uma agressão para o organismo, podendo contribuir para o aparecimento de doenças como a gripe e outras infeções respiratórias, como a pneumonia e a bronquite, ou levar ao agravamento de doenças crónicas, nomeadamente cardíacas ou respiratórias.

As populações mais vulneráveis às temperaturas extremas são as crianças nos primeiros anos de vida, os idosos, os portadores de doenças crónicas, obesos, acamados, trabalhadores que trabalham ao ar livre e pessoas com más condições habitacionais.

A prevenção destina-se a evitar uma desidratação excessiva durante o calor ou uma situação de hipotermia na exposição ao frio, e passam por cuidados no domicílio, na roupa, ingestão hídrica e na alimentação.

Cuidados preventivos nas temperaturas extremas

A exposição às temperaturas extremas tem um impacto substancial para a saúde da população. As causas naturais de temperaturas extremas, como as ondas de calor ou de frio e as tempestades, afetam grande número de indivíduos. A exposição a temperaturas inadequadas no domicílio ou exterior, durante tempos prolongados, tem consequências potencialmente danosas para saúde, com um grande impacto individual mas também com repercussão social e económica.

Existem grupos vulneráveis mais suscetíveis a estas situações, nomeadamente as crianças, os idosos, portadores de doenças crónicas, peçoas obesas, acamadas, trabalhadores expostos a temperaturas extremas e pessoas com más condições habitacionais.

Calor

Em situações extremas de calor intenso, principalmente durante dias consecutivos, podem surgir doenças relacionadas com o calor, com necessidade de cuidados médicos urgentes.

Como podemos prevenir os efeitos de calor intenso?

De uma forma geral, recomendam-se as seguintes medidas à população geral durante um período de calor intenso:

Alimentação

▪

- Aumentar a ingestão de água ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar, mesmo que não tenha sede;
- As crianças, idosos e pessoas debilitadas podem não sentir ou não conseguir manifestar sede, pelo que é importante oferecer água e vigiar;
- Fazer refeições leves e mais frequentes. É de evitar refeições pesadas e condimentadas;
- Evitar bebidas alcoólicas e com cafeína pelo risco de desidratação.

Vestuário

- Vestir roupas confortáveis, largas e frescas;
- Evitar usar roupa justa.

Atividades no exterior

▪

- Evitar exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17h. Se houver exposição solar, deve colocar protetor solar de índice elevado (igual ou superior a 30 FPS), usar óculos com proteção UVA e UVB e chapéu de abas largas.
- Evitar permanência prolongada em viaturas expostas ao sol. Se a viatura não tiver ar condicionado, não fechar completamente as janelas. Se possível, viajar de noite.
- Crianças, idosos ou pessoas doentes não devem ser deixados dentro de viaturas expostas ao sol;
- Idosos e crianças não devem ir à praia em dias de calor intenso;
- Evitar atividade física intensa e repousar em zonas arejadas e protegidas do sol intenso;
- Informar-se acerca da existência de ?abrigos climatizados? na sua área de residência.

Domicílio

- Fechar persianas ou portadas para evitar que o calor entre dentro das habitações e manter ar circulante dentro de casa;

Cuidados_preventivos_nas_temperaturas_extremas

- Num período de maior calor, tomar duche ou banho em água tépida. Evitar mudanças bruscas de temperaturas (banho de água gelada pode levar a hipotermia);
- Colocar menos roupa na cama, especialmente quando se trata de bebés e doentes acamados;
- Estar atento e vigiar os grupos vulneráveis, nomeadamente crianças, idosos e acamados e prestar auxílio caso necessitem;
- Pedir ajuda a familiar ou vizinho, se sentir que está a ser alvo de efeitos prejudiciais do calor.

Frio

As situações de frio intenso podem levar ao desenvolvimento de gripe e outras infeções respiratórias e ao agravamento de patologias crónicas de base.

Como podemos prevenir os efeitos do frio intenso?

Recomendam-se as seguintes medidas durante o Inverno e em situações de frio intenso anormal:

Vestuário

- Usar várias camadas de roupa confortáveis, em vez de uma única peça muito grossa.
- Evitar roupa apertada e justa;
- Proteger as extremidades do corpo com luvas, cachecol, gorro e meias e usar calçado apropriado às condições meteorológicas;
- Evitar andar descalço no chão frio ou molhado;
- Manter a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios.

Domicílio

- No domicílio, manter temperatura entre os 18° e os 21°C;
- Se usar lareira ou salamandra manter a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde e fazer a manutenção com a frequência aconselhada pelo fornecedor;
- Não utilizar fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecer a casa;
- Apague ou desligue os sistemas de aquecimento antes de se deitar e de sair de casa;
- Se utilizar cobertor elétrico para aquecimento, deverá seguir sempre as instruções de utilização do fabricante e desligar após cada utilização;
- A utilização de botijas de água quente deve ser sempre feita com vigilância para evitar o risco de queimaduras.

Atividades no exterior

- Evitar exercício de esforço com frio intenso;
- Se realizar exercício com frio intenso, usar roupa adequada e moderar o esforço;
- Fazer pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas para evitar o arrefecimento do corpo;
- Manter-se seco e evitar arrefecer com roupa transpirada no corpo;
- Evitar conduzir sob visibilidade reduzida e informar-se acerca da previsão meteorológica antes de sair de casa.

Alimentação

- Fazer alimentação variada e equilibrada, evitando os fritos e açucarados;
- Dar preferência a sopas e bebidas quentes, como leite e o chá;
- As bebidas alcoólicas devem ser evitadas, visto que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

Conclusão

As temperaturas extremas podem prejudicar a sua saúde. Garanta a sua segurança. Proteja-se a si e à sua família.

Referências recomendadas

- American Academy of Pediatrics. Children & Disasters. Disaster preparedness to meet children?s needs. 2019
- Centers for Disease Control and Prevention. Natural Disasters and Severe Weather. Fevereiro 2019
- Direção Geral de Saúde. Ondas de calor ? recomendações para a população
- Direção Geral de Saúde. Frio ? recomendações gerais para a população
- Unidade Local de Saúde de Castelo Branco. Cuidados a ter com as baixas temperaturas. Janeiro de 2017

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

Carolina Oliveira • Helena Afonso • Joana Almeida Leitão • Joana Carvalho • Mariana Leite