

## O QUE SÃO ONDAS DE CALOR?

Uma onda de calor caracteriza-se por temperaturas máximas superiores à média usual para a época, durante um período longo de dias. Sem as devidas precauções pode provocar lesões irreversíveis, devido à desidratação, e, em alguns casos, levar à morte.



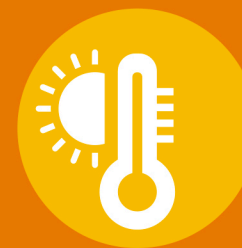
**EM QUALQUER DIA DE MUITO CALOR, PARA EVITAR SITUAÇÕES DE DESIDRATAÇÃO OU AUMENTO DA TEMPERATURA CORPORAL...**

**...siga as recomendações contidas neste folheto e divulgue-as.**

## COLABORE A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI!



### TELEFONES ÚTEIS



**Ondas de Calor**  
Autoproteção



**PREVENIR  
PLANEAR  
SOCORRER**



Serviço Municipal de Proteção Civil de Almada  
Rua dos Lusjadas - Bairro do Matadouro  
2800-221 Pragal  
Tel.: 212 946 577  
[www.cm-almada.pt](http://www.cm-almada.pt)  
[proteccao.civil@cm-almada.pt](mailto:proteccao.civil@cm-almada.pt)



**CMA** - CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

## RISCOS PARA A SAÚDE

Qualquer pessoa é suscetível aos efeitos do calor, particularmente durante uma onda de calor. São especialmente vulneráveis as crianças nos primeiros anos de vida, idosos, pessoas com doenças crónicas respiratórias e circulatórias. Os seus mecanismos de regulação de temperatura corporal são mais frágeis, o que leva muitas vezes a sofrerem de desidratação.

Também para quem está a seguir uma dieta com restrição de líquidos é aconselhável vigiar atentamente a saúde.



**ATENÇÃO!**

**UMA VÍTIMA DE  
UM GOLPE DE CALOR  
CORRE RISCO DE VIDA!**



## MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

### ALIMENTAÇÃO

- 🔊 Aumente a ingestão de água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem sede;
- 🔊 Faça refeições leves mais frequentes. Evite refeições pesadas e muito condimentadas.

### EM CASA

- 🔊 Durante a noite abra as janelas, para que o ar circule e arrefeça a casa;
- 🔊 Se tiver o corpo quente não tome banho com água fria, use água tépida.



### NO VEÍCULO

- 🔊 Se tiver que viajar de automóvel, escolha as horas de menor calor;
- 🔊 Não permaneça dentro de um carro parado exposto ao sol (principalmente crianças e idosos).



## NA RUA

- 🔊 Se for à praia faça-o nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia;
- 🔊 Mantenha-se à sombra, use chapéu de preferência de abas largas, óculos escuros, protetor solar e roupas claras de algodão;
- 🔊 Em ambientes quentes evite a realização de tarefas que exijam muito esforço;
- 🔊 Evite realizar exercício físico nas horas de maior calor;
- 🔊 Evite estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol.



**PARA EVITAR TODAS ESTAS  
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**