

Orientações

Vença o calor: permanecer em segurança no tempo quente

Aplicável a Inglaterra

A quem se destinam estas orientações

Este guia fornece conselhos para todas as pessoas sobre como se manterem em segurança durante o tempo quente.

Qualquer pessoa pode sentir-se mal se estiver demasiado quente. No entanto, algumas pessoas correm maior risco de adoecer gravemente.

É importante seguir estas orientações a fim de se preparar para o tempo quente e poder tomar medidas para se manter fresco, assim como à sua casa.

Medidas que pode tomar para se manter em segurança durante o tempo quente

Embora no verão muitas pessoas apreciem o tempo mais quente, este pode causar mal-estar em algumas pessoas devido ao sobreaquecimento (ficar desconfortavelmente quente), à desidratação, à exaustão pelo calor e à insolação.

- mantenha-se afastado do sol nas horas mais quentes do dia, entre as 11 e as 15 horas
- se vai fazer uma atividade física (por exemplo, exercício ou passear o cão), planeie fazê-la durante as horas do dia em que estiver mais fresco, como de manhã ou à noite
- mantenha a sua casa fresca, fechando as janelas e cortinas das divisões viradas para o sol
- se sair à rua, cubra-se com vestuário adequado, tal como um chapéu apropriado e óculos de sol, procure a sombra e aplique protetor solar
- beba muitos líquidos e limite o consumo de álcool

- verifique a situação de familiares, amigos e vizinhos que possam estar em maior risco de adoecer e, se você estiver em maior risco, peça-lhes que façam o mesmo por si
- conheça os sintomas da exaustão pelo calor e insolação e o que fazer se você ou outra pessoa os tiver

Sobre tempo quente e saúde

As alterações climáticas já estão a causar o aumento das temperaturas no Reino Unido. Todos os anos mais quentes de que há registo no Reino Unido ocorreram desde 2002 e, em julho de 2022, as temperaturas ultrapassaram pela primeira vez os 40°C. Estima-se que 2.803 pessoas com idade igual ou superior a 65 anos tenham morrido devido ao calor em Inglaterra no ano de 2022, prevendo-se que o número de mortes anuais relacionadas com o calor possa triplicar até 2050.

O tempo quente pode aumentar o risco de ataque cardíaco, acidente vascular cerebral, problemas pulmonares e outras doenças. As pessoas mais velhas, os bebés e as crianças pequenas têm mais probabilidades de se sentirem mal com o tempo quente, porque os seus corpos têm menor capacidade para regular a temperatura. As pessoas com problemas de saúde subjacentes também podem ser vulneráveis aos efeitos do tempo quente.

Muitos dos danos associados à exposição ao calor podem ser evitados se forem tomadas algumas medidas simples. Durante o verão, a Agência de Segurança de Saúde do Reino Unido (UK Health Security Agency - UKHSA) trabalhará com a Met Office para emitir alertas em conjunto com a previsão meteorológica se o tempo estiver tão quente que possa afetar a saúde das pessoas, e ajudá-lo-á a tomar medidas para se proteger a si e a terceiros.

Pessoas com maior risco de se sentirem mal com o tempo quente

Qualquer pessoa pode sentir-se mal durante o tempo quente. As pessoas que correm maior risco de adoecerem gravemente incluem:

- pessoas idosas com idade igual ou superior a 65 anos (note a alteração em relação à orientação anterior de idade igual ou superior a 75 anos)
- bebés e crianças pequenas com idade igual ou inferior a 5 anos
- pessoas com problemas de saúde subjacentes, nomeadamente problemas cardíacos, problemas respiratórios, demência, diabetes, doença renal, doença de Parkinson ou problemas de mobilidade
- pessoas que tomam determinados medicamentos
- pessoas com graves problemas de saúde mental
- pessoas que já estão doentes e desidratadas (por exemplo, devido a diarreia e vómitos)
- pessoas que sofrem de dependência de álcool ou drogas
- pessoas fisicamente ativas e que passam muito tempo ao ar livre, como corredores, ciclistas e caminhantes
- pessoas que trabalham em empregos que exigem trabalho manual ou muito tempo fora de casa
- pessoas sem-abrigo, incluindo os que dormem na rua e os que não podem fazer adaptações no seu alojamento, tais como os surfistas de sofá ou os que residem em albergues.
- pessoas que vivem sozinhas e que podem não ser capazes de cuidar de si próprias

Deve continuar a tomar todos os medicamentos que lhe foram receitados, a menos se for aconselhado por um profissional de saúde a não o fazer. Se tiver algum problema de saúde, ligue para o 111 do NHS. Alguns medicamentos devem ser conservados a uma temperatura inferior a 25°C ou no frigorífico, seguindo as instruções de conservação da embalagem.

Contacte alguém que considere estar em risco e verifique se precisa de ajuda.

Exaustão pelo calor e insolação

A exaustão pelo calor ocorre quando o corpo sobreaquece e não consegue arrefecer. Normalmente a exaustão pelo calor não requer cuidados médicos de emergência se a pessoa se refrescar nos 30 minutos seguintes. Se não tomar medidas para arrefecer, a exaustão pelo calor pode resultar numa insolação.

Os sintomas comuns da exaustão pelo calor incluem:

- cansaço
- fraqueza
- sensação de desmaio
- dor de cabeça
- câibras musculares
- sentir-se ou estar doente
- transpiração intensa
- sede intensa

A insolação é quando o corpo já não consegue arrefecer e a temperatura corporal se torna perigosamente elevada.

Os sintomas comuns da insolação incluem:

- confusão
- falta de coordenação
- batimento cardíaco acelerado
- respiração acelerada ou falta de ar
- pele quente sem transpiração
- convulsões

A insolação é uma emergência médica. Se considerar que alguém tem uma insolação, deve ligar para o 999 e depois tentar arrefecer a pessoa.

Pode saber mais acerca dos [sintomas da exaustão pelo calor e da insolação](#) em NHS.UK.

Como se refrescar

Como se refrescar se você ou outra pessoa tiver sintomas de exaustão pelo calor:

- vá para um local mais fresco, como uma sala com ar condicionado ou um local à sombra
- retire toda a roupa desnecessária, como um casaco ou meias

- beba água fresca, uma bebida desportiva ou de reidratação, ou coma alimentos frios e ricos em água, tais como gelados
- também pode ser útil aplicar água fria com um pulverizador ou uma esponja na pele exposta e utilizar compressas frias embrulhadas num pano e colocadas nas axilas ou no pescoço

Deve começar a arrefecer e a sentir-se melhor em 30 minutos.

Se estiver preocupado com os sintomas ou se os mesmos se agravarem, procure aconselhamento médico contactando o 111 do NHS. Em caso de emergência, ou se considerar que alguém está a sofrer uma insolação, ligue 999.

Prepare-se para o tempo quente

É importante seguir os conselhos deste guia a fim de estar preparado para o tempo quente. Isto é particularmente importante se estiver em maior risco de adoecer gravemente. Para se preparar, pode:

- ouvir as notícias e consultar a [previsão meteorológica](#) local para saber quando há previsão de tempo quente
- ficar atento aos conselhos sobre o que fazer em caso de serviços como eletricidade, abastecimento de água e transportes puderem ser afetados
- verificar as [previsões sobre a poluição atmosférica](#) e conselhos, uma vez que a poluição atmosférica pode agravar-se durante o tempo quente e causar problemas a pessoas com asma e outros problemas respiratórios
- quando há previsão de tempo quente, planeie as suas atividades de modo a evitar permanecer no exterior durante a parte mais quente do dia, entre as 11 e as 15 horas

Mantenha-se bem quando o tempo estiver quente

Há coisas que pode fazer para evitar o sobreaquecimento quando o tempo estiver quente. Se ficar demasiado quente, é importante dar ao seu corpo uma pausa do calor e tomar medidas que o ajudem a refrescar-se.

Prevenir a desidratação

Beba líquidos regularmente ao longo do dia, particularmente se for fisicamente ativo. Deve beber o suficiente para que a urina fique com uma cor de palha pálida.

Água e leite de abóbora diluído ou leites com baixo teor de gordura são boas opções. Os sumos de fruta, os batidos e os refrigerantes podem ser ricos em açúcar, o que desidrata o organismo. Limite a quantidade de sumos de fruta ou batidos que consome e troque os refrigerantes açucarados por variedades de dieta, sem açúcar ou sem adição de açúcar.

Se sair, leve uma garrafa reutilizável cheia de água. Leve água adicional para deslocamentos em transportes públicos ou de carro.

O álcool tem um efeito desidratante no corpo, pelo que é uma boa ideia escolher opções sem álcool ou alternar as bebidas alcoólicas com um copo de água.

Se jejuar durante uma vaga de calor, é importante beber o suficiente para se hidratar adequadamente antes do jejum e seguir as orientações para se manter fresco e evitar a desidratação. Antes de fazer jejum, as pessoas com problemas de saúde subjacentes devem procurar aconselhamento médico.

Pode encontrar mais informa es sobre os [sinais e sintomas de desidrata o](#) em NHS.UK.

Proteger-se do sol

O sol   frequentemente suficientemente forte no Reino Unido para causar queimaduras solares, sendo que as crianças estão particularmente em risco de danos na pele causados pelo sol.

Tome as seguintes medidas para se proteger do sol:

- fique   sombra, entre as 11 e as 15 horas, quando o sol está mais forte
- use roupas leves, largas e de cor clara, como uma camisa de mangas compridas, calças ou saias compridas de tecidos de malha apertada

- use um chapéu de abas largas para proteger o rosto, a cara, os olhos, a cabeça, as orelhas e o pescoço
- use óculos de sol envolventes ou com hastes largas que o protejam do sol
- aplique generosamente o protetor solar e volte a aplicá-lo com frequência, particularmente após atividades que o removam, tais como nadar ou secar-se com a toalha. O NHS recomenda que este deve ter um fator de proteção solar (SPF) mínima de 30 e proteção ultravioleta A (UVA) de 4 ou 5 estrelas

Pode encontrar mais informações em [protetor solar e segurança solar](#), incluindo como aplicar protetor solar, em NHS.UK.

Limitar a atividade física extenuante

Se puder, limite a quantidade de atividade física extenuante que pratica durante a parte mais quente do dia, entre as 11 e as 15 horas. Se quiser realizar atividades físicas, tais como exercício ou jardinagem, planeie fazê-las durante a manhã ou à noite, quando estiver mais fresco.

As crianças não devem participar em atividades físicas extenuantes em dias muito quentes.

Evitar espaços fechados quentes

Espaços pequenos e fechados, como carros parados, podem ficar perigosamente quentes muito rapidamente. Certifique-se de que os bebês, as crianças, os idosos e os animais de estimação não são deixados sozinhos em automóveis parados ou noutros espaços fechados.

Certifique-se de que as crianças em cadeirinhas ou carrinhos de bebê estão à sombra, utilizando um guarda-sol. Certifique-se de que existe um fluxo de ar adequado, retire o excesso de roupa e verifique regularmente se não estão sobreaquecidas. Pode encontrar mais informações em [manter o seu bebé seguro ao sol](#) em NHS.UK.

Manter a sua casa fresca

As casas podem sobreaquecer e tornar-se desconfortáveis durante o tempo mais quente, particularmente ao tentar dormir. Tome as seguintes medidas para refrescar a sua casa:

- feche os estores e as cortinas das janelas expostas à luz solar direta durante o dia
- feche as portadas ou toldos exteriores, se os tiver
- mude para uma zona mais fresca da casa, particularmente para dormir.
- abra as janelas (se for seguro fazê-lo) quando o ar estiver mais fresco no exterior do que no interior, por exemplo à noite, e tente fazer o ar circular pela sua casa.
- utilize ventoinhas elétricas se a temperatura do ar for inferior a 35°C, mas não aponte a ventoinha diretamente para o seu corpo, pois pode provocar desidratação.
- verifique se qualquer dispositivo de aquecimento está desligado.
- apague as luzes e o equipamento elétrico que não estiverem a ser utilizados
- vá para o exterior se estiver mais fresco, à sombra

Os edifícios públicos, tais como locais de culto, bibliotecas locais ou supermercados, podem estar mais frescos do que a sua casa. Se estiverem nas proximidades, considere dirigir-se a um desses locais como forma de se refrescar.

Mantenha-se em segurança quando nadar

As piscinas, os rios, os lagos ou o mar podem ser uma forma divertida de se refrescar quando o tempo está quente, mas os meses de verão estão igualmente associados a um aumento dos acidentes de afogamento.

Os seguintes conselhos podem ajudar a manter a segurança ao nadar:

- procure sempre sinais de aviso e de orientação
- só entre na água em zonas vigiadas por nadadores-salvadores
- nunca entre na água após consumir álcool

- use um dispositivo de flutuação ou um colete salva-vidas se estiver a fazer uma atividade na água ou à beira da água, como andar de barco ou pescar
- tenha em atenção que o mar aberto pode ser muito mais frio do que parece, o que pode provocar um [choque de água fria](#)
- saia da água assim que começar a sentir frio
- nade paralelamente à costa e não afastando-se da mesma
- nade sempre com outra pessoa a fim de se poderem ajudar mutuamente
- consulte o [Swimfo](#) para procurar pormenores sobre a qualidade de determinada água balnear designada por nome ou localização

Pode encontrar mais informações em [natação segura no verão da Royal Life Saving Society \(RLSS\)](#).

Informações e apoio adicionais

É importante lembrar-se de cuidar da sua mente, bem como do seu corpo, e de obter apoio em caso de necessidade. Existem fontes de apoio e informação que podem ajudar. [Todas as Mentes São Importantes](#) (Every Mind Matters) fornece muitas informações úteis.

O seu [município local](#) pode prestar aconselhamento se estiver preocupado com um amigo, vizinho ou familiar que necessite de apoio adicional.