

Orientações

# Vença o calor: lista de verificação para se manter fresco em casa

## Aplicável a Inglaterra

Esta lista de verificação vai ajudá-lo a identificar se uma casa pode estar em risco de sobreaquecimento e como reduzir esse risco.

Apesar de todos ansiarmos pelo tempo quente, por vezes as casas podem sobreaquecer (ficar desconfortavelmente quentes). A saúde de todas as pessoas pode ficar em risco durante os períodos de tempo quente, mas algumas pessoas são particularmente vulneráveis ao calor. Uma casa quente pode agravar os problemas de saúde existentes, o que pode ser fatal.

## Casas com maior probabilidade de sobreaquecimento

As casas que podem por vezes sobreaquecer durante o tempo mais quente incluem:

- apartamentos no último andar, porque o calor sobe
- casas com janelas que abrem apenas de um dos lados da propriedade, significando que existe menos ventilação na casa
- casas com pouca proteção contra o sol, quer exteriormente, por exemplo, sem portadas ou toldos, quer interiormente, por exemplo, sem cortinas ou persianas
- janelas grandes viradas para leste, oeste ou sul que não tenham toldos para o sol (por exemplo, portadas exteriores ou cortinas e estores interiores)
- casas situadas numa zona urbana densamente construída com poucos espaços verdes nas proximidades, uma vez que estas zonas podem registar temperaturas ainda mais elevadas
- algumas casas altamente isoladas ou energeticamente eficientes podem reter o calor no seu interior. Tornar as casas energeticamente eficientes traz muitos benefícios para a saúde e

outros, mas é preciso ter cuidado para evitar o sobreaquecimento no verão

- casas com aparelhos de baixa eficiência que libertam calor em excesso, como sistemas de água quente deficientemente isolados
- casas com abertura restrita de janelas, por exemplo, se houver uma trava de segurança instalada

## **Residentes que podem estar em maior risco de problemas de saúde devido ao sobreaquecimento**

Há muitas razões pelas quais algumas pessoas correm maior risco de se sentirem mal com o tempo quente, incluindo:

- pessoas idosas, particularmente com idade igual ou superior a 65 anos (note a alteração em relação à orientação anterior de idade igual ou superior a 75 anos)
- crianças, particularmente com idade igual ou inferior a 5 anos
- pessoas que vivem sozinhas e/ou que estão socialmente isoladas
- pessoas com problemas de saúde prolongados (nomeadamente problemas cardíacos e respiratórios)
- pessoas que tomam determinados medicamentos
- pessoas que necessitam da assistência de terceiros para as suas atividades de rotina
- pessoas com dificuldade para adaptar o seu comportamento a um clima mais quente (por exemplo, por motivo de demência, problemas de saúde mental ou consumo de álcool/drogas recreativas)
- pessoas que estão em casa durante a parte mais quente do dia (por exemplo, crianças pequenas ou trabalhadores domésticos)

## **Coisas que pode fazer para preparar a sua casa para o tempo quente**

É frequente sermos avisados da chegada de um período de tempo quente e é sempre útil planear cada período de verão. Há coisas que pode fazer

para se preparar e reduzir o risco de sobreaquecimento da sua casa durante o tempo quente:

1. Considere a possibilidade de instalar estores ou cortinas interiores, ou também são muito eficazes portadas exteriores, estores de enrolar ou toldos.
2. Se a sua casa tiver um sistema de ventilação, verifique se o mesmo está ligado e a funcionar no "modo de verão", caso exista.
3. Verifique se os frigoríficos, congeladores e ventiladores estão a funcionar corretamente, por exemplo, verificando se os alimentos permanecem frios ou congelados.
4. Verifique se os medicamentos podem ser armazenados de acordo com as instruções da embalagem.
5. Se estiver a isolar ou a remodelar a sua casa, peça conselhos aos instaladores sobre como reduzir o sobreaquecimento.
6. O cultivo de plantas no exterior pode proporcionar sombra, o que pode ser particularmente útil em frente a janelas viradas a sul, enquanto as plantas no interior podem ajudar a refrescar o ar.

## **Coisas que pode fazer em sua casa durante o tempo quente**

Quando o tempo quente chega, há várias medidas rápidas e fáceis que todos podemos tomar para reduzir o calor em casa:

1. Se possível, coloque toldos ou cubra as janelas.
2. Abra as janelas (quando for seguro fazê-lo) quando o ar estiver mais fresco no exterior, por exemplo à noite, e tente fazer o ar circular pela casa.
3. 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.
4. Verifique se o aquecimento está desligado.
5. Para reduzir o calor gerado em casa, desligue as luzes e o equipamento elétrico que não estiverem a ser utilizados e considere cozinhar em alturas mais frescas do dia.
6. Se possível, mude para uma zona mais fresca da casa, particularmente para dormir.

7. Pode estar mais fresco à sombra ou num edifício público (como locais de culto, bibliotecas locais ou supermercados), por isso considere sair como forma de se refrescar, se conseguir deslocar-se em segurança até lá, sem se colocar em maior risco devido ao calor.

## Onde obter ajuda

Conselhos de saúde durante o tempo quente:

[Vencer o calor](#)

[Conselhos do NHS sobre exaustão pelo calor e insolação](#)

[Conselhos do NHS sobre proteção solar e segurança solar](#)

## Conselhos para preparar a sua casa para o tempo quente

Se vive numa habitação social, pode obter ajuda e apoio para a sua casa através dos seguintes organismos:

- o seu [município local](#)
- uma agência de melhoramento habitacional acreditada ou um serviço de assistência através de [Conselhos Sobre Cuidados de Primeira Linha](#) (First Stop Care Advice) para pessoas idosas ou [Agências de Melhoria Habitacional](#) (0300 124 0315)
- a sua agência de arrendamento social
- o seu fornecedor de habitação social
- [Aconselhamento ao Cidadão](#) (Citizen's Advice)

Se for proprietário da sua casa (ocupada pelo proprietário), pode obter ajuda e apoio de uma agência de melhoramento habitacional acreditada ou de um serviço de reparações ao domicílio através de [Conselhos Sobre Cuidados de Primeira Linha](#) para pessoas idosas ou [Agências de Melhoria Habitacional](#) (0300 124 0315).

Se reside numa habitação arrendada, pode obter ajuda e apoio através dos seguintes organismos:

- o seu [município local](#)
- a sua agência de arrendamento social
- [Aconselhamento ao Cidadão](#)
- o seu senhorio privado