

Para quem é esta orientação

Esta orientação fornece conselhos para todos sobre como manter-se seguro durante o clima quente.

Qualquer pessoa pode ficar doente se ficar com muito calor. No entanto, algumas pessoas apresentam maior risco de ficarem gravemente doentes.

É importante seguir esta orientação para que esteja preparado para o clima quente e possa tomar medidas para arrefecer-se a si próprio e à sua casa.

Ações que pode tomar para manter-se seguro no clima quente

Embora muitas pessoas apreciem o clima mais quente de verão, o clima quente pode fazer com que algumas pessoas fiquem doentes devido ao sobreaquecimento (ficar desconfortavelmente quente), desidratação, exaustão pelo calor e insolação.

- se vai realizar uma atividade física (por exemplo, exercício ou passear o cão), planeie fazê-las durante as horas do dia em que está mais fresco, como no início da manhã ou à noite
- mantenha a sua casa fresca fechando janelas e cortinas nas divisões que ficam voltadas para o sol
- beba bastantes [líquidos](#) e limite o consumo de álcool
- verifique 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 você
- conheça os sintomas de [exaustão pelo calor e insolação](#) e o que fazer se você ou outra pessoa os tiver
- tente evitar a luz solar direta, especialmente entre as 11h e as 15h, quando os níveis de UV (ultravioleta) são mais altos
- se for sair durante este período, cubra-se com roupas adequadas, use um chapéu de abas largas e óculos de sol, procure sombra e aplique [protetor](#) solar generosamente e reaplique com frequência

Sobre clima quente e saúde

As alterações climáticas já estão a causar temperaturas mais quentes no Reino Unido. Todos os anos mais quentes registados no Reino Unido ocorreram desde 2002, e em julho de 2022 as temperaturas ultrapassaram os 40°C pela primeira vez na história. Estima-se que 2.803 pessoas com 65 anos ou mais morreram devido ao calor em Inglaterra em 2022, e prevê-se que o número de mortes relacionadas com o calor por ano possa triplicar até 2050.

O tempo quente pode aumentar o risco de ataque cardíaco, AVC (Acidente Vascular Cerebral), problemas pulmonares e outras doenças. As pessoas idosas, os bebés e as crianças pequenas são mais propensas a adoecer devido ao tempo quente porque os seus corpos têm menor capacidade de regular a temperatura. As pessoas com condições médicas subjacentes também podem ser vulneráveis aos efeitos do tempo quente.

Muitos dos danos associados à exposição ao calor são evitáveis se forem tomadas algumas ações simples. Durante o verão, a UKHSA (Agência de Segurança Sanitária do Reino Unido) trabalhará com o Met Office (Serviço Meteorológico) para emitir alertas juntamente com a previsão do tempo se o tempo estiver tão quente que tenha potencial para afetar a saúde das pessoas, e ajudará a tomar medidas para proteger a si próprio e aos outros.

Pessoas com maior risco de adoecer em tempo quente

Qualquer pessoa pode adoecer quando o tempo está quente. As pessoas que apresentam maior risco de adoecer gravemente incluem:

- pessoas idosas com 65 anos ou mais (nota: alteração relativamente à orientação anterior de 75 anos de idade ou mais)
- bebés e crianças pequenas com 5 anos ou menos
- pessoas com problemas de saúde subjacentes, particularmente problemas cardíacos, problemas respiratórios, demência, diabetes, doença renal, doença de Parkinson ou problemas de mobilidade
- mulheres grávidas
- pessoas a tomar determinados medicamentos
- pessoas com problemas graves de saúde mental
- pessoas que já estão doentes e desidratadas (por exemplo, devido a diarreia e vômitos)
- pessoas com dependência de álcool ou drogas
- pessoas que são fisicamente ativas e passam muito tempo ao ar livre, como corredores, ciclistas e caminhantes
- pessoas que trabalham em empregos que exigem trabalho manual ou tempo prolongado ao ar livre
- pessoas em situação de sem-abrigo, incluindo quem dorme na rua e aqueles que não conseguem fazer adaptações ao seu alojamento, como quem dorme em sofás ou vive em albergues

- pessoas que vivem sozinhas e podem não conseguir cuidar de si mesmas

Deve continuar a tomar todos os medicamentos prescritos, a menos que seja aconselhado a não o fazer por um profissional de saúde. Se tiver alguma preocupação de saúde, ligue para o NHS (Serviço Nacional de Saúde) 111. Alguns medicamentos precisam ser armazenados abaixo de 25°C ou no frigorífico, seguindo as instruções de armazenamento na embalagem.

Entre em contacto com qualquer pessoa que pense que possa estar em risco e veja se precisa de ajuda.

Exaustão pelo calor e golpe de calor

A exaustão pelo calor ocorre quando o corpo aquece excessivamente e não consegue arrefecer. A exaustão pelo calor normalmente não necessita de atenção médica de emergência se arrefecer dentro de 30 minutos. Se não tomar medidas para arrefecer, a exaustão pelo calor pode levar ao golpe de calor.

Sintomas comuns de exaustão pelo calor incluem:

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

O golpe de calor é quando o corpo já não consegue arrefecer e a temperatura corporal torna-se perigosamente elevada.

Sintomas comuns de golpe de calor incluem:

- confusão
- falta de coordenação
- batimento cardíaco acelerado
- respiração rápida ou falta de ar
- pele quente que não está a transpirar
- convulsões

O golpe de calor é uma emergência médica. Se pensa que alguém tem um golpe de calor, deve ligar para o 999 e depois tentar arrefecê-lo.

Pode descobrir mais sobre [sintomas de exaustão pelo calor e insolação](#) no NHS.UK.

Como arrefecer

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

- mova-se para um local mais fresco, como uma sala com ar condicionado ou algum lugar à sombra, evite a luz solar direta
- remova toda a roupa desnecessária, como casaco ou meias
- beba água fresca, uma bebida desportiva ou de reidratação, ou coma alimentos frios e ricos em água, como gelados de gelo
- aplique água fresca com spray ou esponja na pele exposta, e usar compressas frias embrulhadas num pano e colocadas debaixo das axilas ou no pescoço também pode ajudar

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

Se estiver preocupado com os sintomas, ou se estiverem a piorar, procure aconselhamento médico contactando o NHS 111. Numa emergência, ou se achar que alguém tem insolação, ligue para o 999.

Esteja preparado para tempo quente

É importante seguir os conselhos nestas orientações para estar preparado para tempo quente. Isto é particularmente importante se tiver um risco mais elevado de ficar gravemente doente. Para se preparar, pode:

- ouvir as notícias e verificar a [previsão meteorológica](#) local para saber quando está previsto tempo quente
- quando está previsto tempo quente, planear as suas atividades para o início da manhã ou ao final do dia, quando normalmente está mais fresco
- estar atento a conselhos sobre o que fazer se serviços como eletricidade, abastecimento de água e transportes forem suscetíveis de ser afetados
- verificar as [previsões e conselhos sobre poluição](#) do ar, pois a poluição do ar pode piorar durante o tempo quente e causar problemas a pessoas com asma e outros problemas respiratórios

Mantenha-se bem quando há tempo quente

Há coisas que pode fazer para evitar o sobreaquecimento quando o tempo está quente. Se ficar demasiado quente, é importante dar ao seu corpo uma pausa do calor e tomar [medidas que o ajudem a arrefecer](#).

Prevenir a desidratação

Beba líquidos regularmente ao longo do dia, especialmente se for fisicamente ativo. Deve beber o suficiente para que a sua urina tenha uma cor amarelo-palha clara.

Água e sumos diluídos ou leites com baixo teor de gordura são boas escolhas. Sumos de fruta, batidos e refrigerantes podem ter um elevado teor de açúcar que desidrata o corpo. Limite a quantidade de sumo de fruta ou batidos que bebe e substitua os refrigerantes açucarados por variedades dietéticas, sem açúcar ou sem adição de açúcar.

Se for sair, leve uma garrafa reutilizável cheia de água. Leve água extra para viagens de transportes públicos ou de carro.

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

Se estiver em jejum durante uma onda de calor, é importante beber o suficiente para se hidratar adequadamente antes de jejuar e seguir as orientações sobre manter-se fresco e prevenir a desidratação. As pessoas com problemas de saúde subjacentes devem procurar aconselhamento médico antes de jejuar.

Pode encontrar mais informações sobre os [sinais e sintomas de desidratação](#) no NHS.UK.

Proteja-se do sol

O sol é frequentemente forte o suficiente no Reino Unido para causar queimaduras solares mesmo quando está nublado. A pele de bebés e crianças é mais sensível e particularmente em risco de danos cutâneos causados pelo sol.

Tome as seguintes medidas para se proteger do sol:

- tente permanecer à sombra entre as 11h e as 15h quando os níveis de UV (ultravioleta) são mais elevados
- use roupas leves, largas e de cores claras, como uma camisa de manga comprida, calças ou saias compridas em tecidos de trama fechada
- use um chapéu de aba larga para proteger o rosto, olhos, cabeça, orelhas e pescoço
- use óculos de sol envolventes ou com hastes largas para proporcionar proteção contra o sol

- aplique protetor solar generosamente e reaplique com frequência, especialmente após atividades que o removam, como nadar ou secar-se com toalha. O NHS (Serviço Nacional de Saúde) recomenda que este deve ter um fator de proteção solar (FPS) de pelo menos 30 e proteção ultravioleta A (UVA) de 4 ou 5 estrelas

Pode encontrar mais informações sobre protetor solar [e segurança solar](#), incluindo como aplicar protetor solar, no NHS.UK.

Limite atividades físicas extenuantes

Se possível, limite a quantidade de atividade física extenuante que faz durante a parte mais quente do dia. Consulte as previsões meteorológicas locais para ver quando estará mais fresco. Sempre que possível, planeie fazer atividades físicas durante a manhã cedo ou à noite, quando normalmente está mais fresco.

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

Evite espaços fechados quentes

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

Certifique-se de que as crianças em carrinhos de bebé estão protegidas do sol usando um guarda-sol. Certifique-se de que há fluxo de ar adequado, remova qualquer excesso de roupa e verifique-as regularmente para garantir que não estão sobreaquecidas. Pode encontrar mais informações sobre [manter o seu bebé seguro ao sol no](#) NHS.UK.

Mantenha a sua casa fresca

As casas podem sobreaquecer e tornar-se desconfortáveis durante o tempo mais quente, particularmente quando está a tentar dormir. Siga os seguintes passos para arrefecer a sua casa:

- feche persianas e cortinas nas janelas que estão expostas à luz solar direta durante o dia
- feche portadas ou estores exteriores se os tiver
- desloque-se para uma parte mais fresca da casa, especialmente para dormir
- abra as janelas (se for seguro) quando o ar parecer mais fresco no exterior do que no interior, por exemplo à noite, e tente fazer com que o ar circule pela sua casa

- utilize ventoinhas elétricas se a temperatura do ar estiver abaixo de 35°C, mas não direcione a ventoinha diretamente para o seu corpo, pois isto pode levar à desidratação
- verifique se algum aquecimento está desligado
- desligue luzes e equipamentos elétricos que não estejam a ser utilizados
- saia para o exterior se estiver mais fresco fora, à sombra

Edifícios públicos como locais de culto, bibliotecas locais ou supermercados podem estar mais frescos do que a sua casa. Se estiverem próximos, considere visitar um destes como forma de se refrescar.

Mantenha-se seguro ao nadar

Piscinas, rios, lagos ou o mar podem ser uma forma divertida de refrescar quando o tempo está quente, no entanto os meses de verão também estão associados a um aumento de acidentes por afogamento.

Os seguintes conselhos podem ajudar a mantê-lo seguro quando nadar:

- procure sempre sinais de aviso e orientação
- entre na água apenas em áreas com cobertura de salva-vidas
- nunca entre na água depois de beber álcool
- use um colete salva-vidas ou auxiliar de flutuação se estiver a realizar uma atividade na água ou à beira da água, como passeios de barco ou pesca
- esteja ciente de que a água aberta pode estar muito mais fria do que parece, o que pode levar a [choque de água fria](#)
- saia da água assim que começar a sentir frio
- nade paralelamente à costa, não para longe dela
- vá sempre nadar com outra pessoa para que possam ajudar-se mutuamente
- consulte o [Swimfoto](#) para procurar detalhes sobre a qualidade da água balnear designada por nome ou localização
- Tenha cuidado extra para se proteger dos raios UV ao nadar, quando o efeito refrescante da água pode proporcionar uma falsa sensação de segurança e os níveis de UV são mais fortes devido aos reflexos da superfície. Cubra o máximo de pele possível, aplique protetor solar resistente à água e reaplique regularmente.

Pode encontrar mais informações sobre [natação segura no verão na Royal Life Saving Society \(RLSS\) \(Sociedade Real de Salvamento Aquático\)](#).

Mais informações e apoio

É importante lembrar-se de cuidar da sua mente, bem como do seu corpo, e de obter apoio se precisar. Existem fontes de apoio e informação que podem ajudar. Every [Mind Matters](#) fornece muita informação útil.

A sua câmara [municipal local](#) pode fornecer aconselhamento se estiver preocupado com um amigo, vizinho ou membro da família que necessite de apoio adicional.