

SETÚBAL, VERÃO + SAUDÁVEL



MANTER-SE HIDRATADO

BEBA ÁGUA MESMO QUANDO NÃO TENHA SEDE EM PERÍODOS DE MUITO CALOR.

QUANDO BEBER SUMOS, OPTE PELOS DE FRUTA NATURAL E SEM AÇÚCAR.

EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS E QUE CONTENHAM AÇÚCAR.

FAÇA REFEIÇÕES FRIAS E LEVES E COMA MAIS VEZES AO DIA. EVITE REFEIÇÕES MUITO QUENTES E MUITO CONDIMENTADAS.



SETÚBAL, VERÃO + SAUDÁVEL



**PROTEJA-SE DO CALOR INTENSO,
EM PARTICULAR DAS 11H00 ÀS 17H00**

EVITE A EXPOSIÇÃO DIRETA AO SOL.

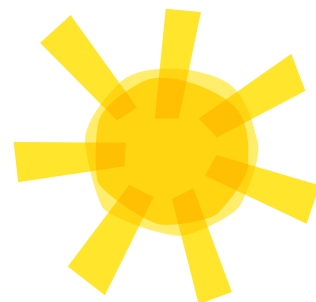
**EVITE ATIVIDADES FÍSICAS NO EXTERIOR. QUANDO AS FIZER,
DESENVOLVA-AS NA COMPANHIA DE OUTROS COLEGAS,
PARA OBTER APOIO DE IMEDIATO CASO SE SINTA MAL.**

**PROCURE, SEMPRE QUE POSSÍVEL, LOCAIS FRESCOS,
AREJADOS E/OU À SOMBRA.**

**USE ROUPAS LEVES, SOLTAS E CLARAS, CHAPÉU OU BONÉ
E ÓCULOS COM PROTEÇÃO CONTRA A RADIAÇÃO UVA E UVB.**

**USE PROTETOR SOLAR E RENOVE A SUA APLICAÇÃO
DE 2 EM 2 HORAS OU DE ACORDO COM A INDICAÇÃO
DA EMBALAGEM.**

FONTE: DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE



SETÚBAL, VERÃO + SAUDÁVEL



SETUBAL
MUNICÍPIO PARTICIPADO

MANTENHA A CASA FRESCA

ENTRE AS 11H00 E AS 17H00,
BAIXE AS PERSIANAS OU PORTADAS.

EVITE A UTILIZAÇÃO DO FORNO
OU DE OUTROS APARELHOS QUE AQUEÇAM A CASA.

ABRA AS JANELAS AO ENTARDECER,
QUANDO A TEMPERATURA EXTERIOR FOR MAIS BAIXA
DO QUE A INTERIOR, PARA AREJAR A CASA.

FONTE: DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE



SETÚBAL, VERÃO + SAUDÁVEL



SETUBAL
MUNICÍPIO PARTICIPADO

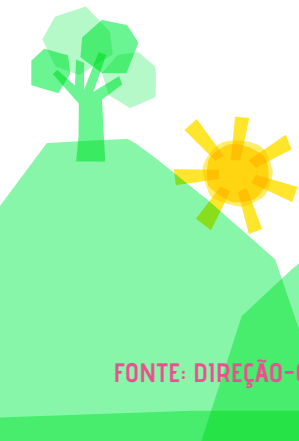
SE VIAJAR DE CARRO

EVITE FICAR EM VIATURAS EXPOSTAS AO SOL
E NOS PERÍODOS DE MAIOR CALOR.

LEVE ÁGUA SUFICIENTE PARA A VIAGEM.

SE O CARRO NÃO TIVER AR CONDICIONADO,
ABRA PARTE DA JANELA.

SEMPRE QUE POSSÍVEL,
VIAJE AO AMANHECER OU AO ANOITECER.



FONTE: DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

SETÚBAL, VERÃO + SAUDÁVEL



AS CRIANÇAS NOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA

NO RECÉM-NASCIDO

EM ALEITAMENTO MATERNO, DEVE SER AUMENTADA A OFERTA DA MAMA E A MÃE DEVE REFORÇAR A INGESTÃO DE ÁGUA.

NOS QUE TÊM ALEITAMENTO ARTIFICIAL, É NECESSÁRIO O REFORÇO DE OFERTA DE ÁGUA ENTRE AS REFEIÇÕES.



NOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA

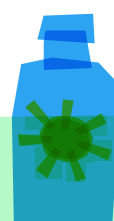
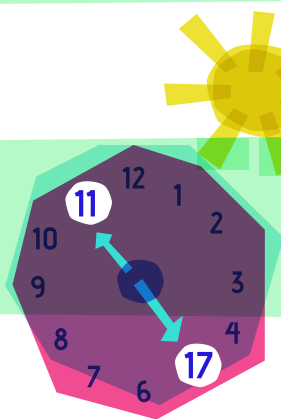
VISTA A CRIANÇA COM ROUPAS LEVES, SOLTAS E CLARAS. COLOQUE-LHE CHAPÉU QUANDO ESTÁ AO AR LIVRE.



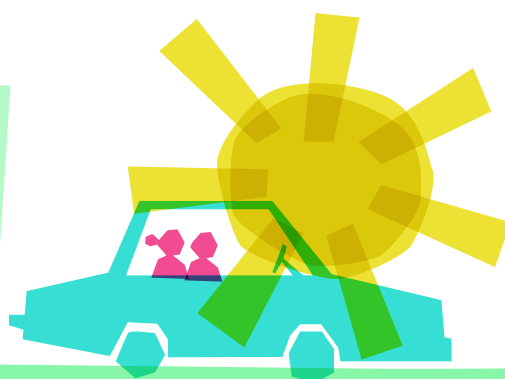
DÊ-LHE ÁGUA COM MAIS FREQUÊNCIA E CERTIFIQUE-SE DE QUE BEBE MAIS DO QUE O HABITUAL.



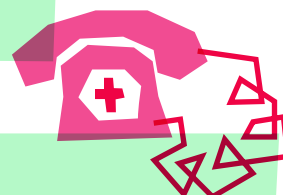
EVITE EXPOSIÇÃO DIRETA DO SOL, ESPECIALMENTE ENTRE AS 11 E AS 17 HORAS. APLIQUE-LHE PROTETOR SOLAR ANTES DE SAIR DE CASA.



NUNCA DEIXE O SEU BEBÉ/CRANÇA DENTRO DE UM CARRO ESTACIONADO OU NOUTRO LOCAL EXPOSTO AO SOL, MESMO QUE POR POUCO TEMPO.



CONSULTE O SEU MÉDICO SE A CRIANÇA TIVER DIARREIA OU FEBRE E TENHA ESPECIAL CUIDADO COM A HIDRATAÇÃO.



PROCURE ASSISTÊNCIA MÉDICA IMEDIATAMENTE SEMPRE QUE IDENTIFIQUE SINAIS DE ALERTA, COMO SUORES INTENSOS, FRAQUEZA, PELE FRIA, PEGAJOSA E PÁLIDA, PULSAÇÃO ACELERADA OU FRACA, VÔMITOS OU NÁUSEAS E DESMAIO.

SETÚBAL, VERÃO + SAUDÁVEL



SETUBAL
MUNICÍPIO PARTICIPATIVO

CUIDADOS PARA OS MAIORES DE 65 ANOS

BEBA ÁGUA, MESMO QUANDO NÃO TENHA SEDE.



PERMANEÇA EM AMBIENTES FRESCOS
OU COM AR CONDICIONADO.

SEMPRE QUE NECESSÁRIO,
PROCURE LOCAIS CLIMATIZADOS.

EVITE A EXPOSIÇÃO DIRETA AO SOL.

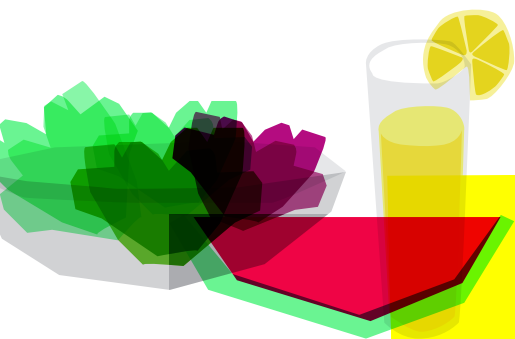
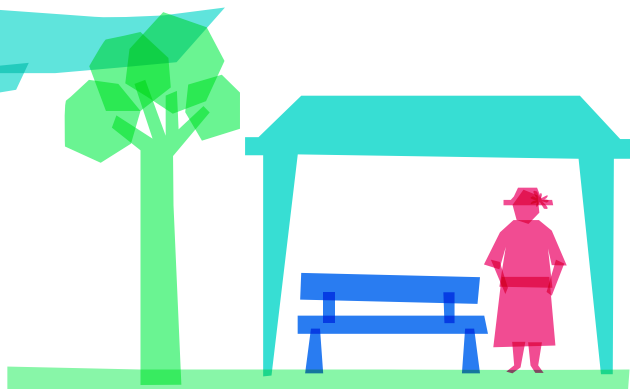
USE ROUPAS LEVES, SOLTAS E CLARAS,
CHAPÉU E PROTETOR SOLAR.

NO PERÍODO DE MAIOR CALOR,
TOME UM DUCHE DE ÁGUA TÉPIDA.

FAÇA REFEIÇÕES MAIS LEVES E COMA MAIS VEZES AO DIA.
EVITE A UTILIZAÇÃO DO FORNO
OU DE OUTROS APARELHOS QUE AQUEÇAM A CASA.

TENHA O CONTACTO DE ALGUÉM ATENTO
E DISPONÍVEL (FAMILIAR, AMIGO, VIZINHO).

CONSULTE O MÉDICO EM CASO DE DOENÇA CRÓNICA
OU SE ESTIVER A FAZER UMA DIETA COM POUCO SAL
OU COM RESTRIÇÃO DE LÍQUIDOS.



SETÚBAL, VERÃO + SAUDÁVEL



**CUIDADOS A TER, SALVO INDICAÇÃO MÉDICA,
SE É PORTADOR DE DOENÇA CRÓNICAS**

BEBA ÁGUA, MESMO NÃO SENTINDO SEDE.

**PERMANEÇA EM AMBIENTES FRESCOS
OU COM AR CONDICIONADO.**

EVITE A EXPOSIÇÃO DIRETA AO SOL.

**USE ROUPAS LEVES, SOLTAS E CLARAS
E UTILIZE CHAPÉU E PROTETOR SOLAR.**

**USE MENOS ROUPA NA CAMA, EM ESPECIAL
SE TIVER MOBILIDADE FRACA OU ESTIVER ACAMADO.**

**NO PERÍODO DE MAIOR CALOR,
TOME UM DUCHE DE ÁGUA TÉPIDA.**

**EVITE A UTILIZAÇÃO DO FORNO
OU DE OUTROS APARELHOS QUE AQUEÇAM A CASA.**

**TENHA ALGUÉM ATENTO
E DISPONÍVEL (FAMILIAR, AMIGO, VIZINHO).**

**SE TIVER ALGUM SINAL OU SINTOMA ASSOCIADOS AO CALOR,
PROCURE CUIDADOS MÉDICOS DE IMEDIATO.**

**EVITE A EXPOSIÇÃO DOS MEDICAMENTOS
A TEMPERATURAS ELEVADAS.**



SETÚBAL, VERÃO + SAUDÁVEL



SETUBAL
MUNICÍPIO PARTICIPADO

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

COMECE E TERMINE A ATIVIDADE FÍSICA DE FORMA LENTA E GRADUAL.

OPTE PELA MANHÃ CEDO OU PELO FINAL DO DIA E EVITE AS HORAS DE MAIOR EXPOSIÇÃO SOLAR, ENTRE AS 11H00 E AS 17H00.

BEBA ÁGUA FREQUENTEMENTE, ANTES, DURANTE E NO FINAL DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA. SE TRANSPIRAR MUITO, OPTE POR UMA BEBIDA COM ELETRÓLITOS (BEBIDAS PARA DESPORTISTAS).

EVITE CONSUMIR LÍQUIDOS COM MUITO AÇÚCAR. REALIZE ATIVIDADE FÍSICA COM COMPANHIA.

PARE DE IMEDIATO A ATIVIDADE SE SENTIR FRAQUEZA OU SENSAÇÃO DE DESMAIO.



SETÚBAL, VERÃO + SAUDÁVEL

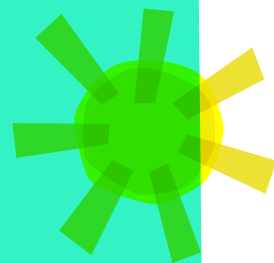


SETUBAL
MUNICÍPIO PARTICIPADO

EFEITOS NEGATIVOS, MAIS GRAVES, DO CALOR NA SAÚDE CÃIBRAS POR CALOR, GOLPE DE CALOR E ESGOTAMENTO DEVIDO AO CALOR

CÃIBRAS POR CALOR

- > ESPASMOS MUSCULARES DOLOROSOS DO ABDÓMEN E DAS EXTREMIDADES DO CORPO (PERNAS E BRAÇOS).



GOLPE DE CALOR

- > MANIFESTA-SE COM ALTERAÇÃO DA TEMPERATURA CORPORAL QUE, EM 10-15 MINUTOS, PODE ATINGIR OS 39º C, PROVOCANDO DEFICIÊNCIAS CEREBRAIS OU ATÉ MESMO A MORTE, SE A PESSOA NÃO FOR SOCORRIDA RAPIDAMENTE.

OS SINTOMAS INCLUEM FEBRE ALTA, PELE VERMELHA, QUENTE, SECA E SEM PRODUÇÃO DE SUOR, PULSO RÁPIDO E FORTE, DOR DE CABEÇA, NÁUSEAS, TONTURAS, CONFUSÃO E PERDA PARCIAL OU TOTAL DE CONSCIÊNCIA.

O QUE FAZER:

- > LIGUE PARA O NÚMERO DE EMERGÊNCIA 112;
- > SE A PESSOA NÃO ESTIVER CONSCIENTE, NÃO LHE DÊ LÍQUIDOS;
- > LEVE A PESSOA PARA UM LOCAL FRESCO OU PARA UMA SALA COM AR CONDICIONADO;
- > APLIQUE TOALHAS HÚMIDAS OU PULVERIZE O CORPO COM ÁGUA FRIA PARA ARREFECÊ-LO;
- > AREJE O AMBIENTE À SUA VOLTA COM UMA VENTONINHA OU MESMO COM UM ABANADOR.



SETÚBAL, VERÃO + SAUDÁVEL



EFEITOS NEGATIVOS, MAIS GRAVES, DO CALOR NA SAÚDE ESGOTAMENTO DEVIDO AO CALOR, CÃIBRAS POR CALOR E GOLPE DE CALOR

ESGOTAMENTO DEVIDO AO CALOR

> ACONTECE QUANDO O CORPO PERDE MUITA ÁGUA POR CAUSA DA TRANSPIRAÇÃO.

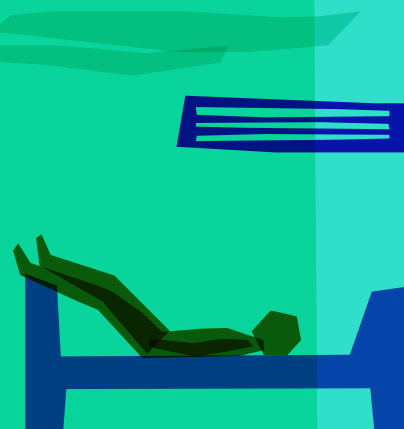
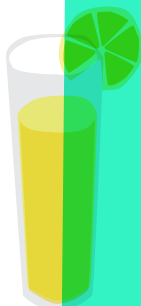
OS SINTOMAS INCLUEM SEDE INTENSA, SUOR EXCESSIVO, PALIDEZ, CÃIBRAS MUSCULARES, CANSAÇO E FRAQUEZA, DOR DE CABEÇA, NÁUSEAS, VÓMITOS E DESMAIO.

A TEMPERATURA DO CORPO PODE ESTAR NORMAL, ABAIXO OU LIGEIRAMENTE ACIMA DO NORMAL.

AS PULSAÇÕES ALTERNAM ENTRE LENTA E RÁPIDA E A RESPIRAÇÃO FICA RÁPIDA E SUPERFICIAL. PODE SER ESPECIALMENTE GRAVE NAS PESSOAS IDOSAS E NAS PESSOAS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL.

O QUE FAZER:

- > LIGUE PARA O NÚMERO DE EMERGÊNCIA 112;
- > LEVE A PESSOA PARA UM LOCAL FRESCO OU PARA UMA SALA COM AR CONDICIONADO;
- > MANTENHA-A DEITADA, COM AS PERNAS LEVANTADAS;
- > APLIQUE TOALHAS HÚMIDAS OU PULVERIZE O CORPO COM ÁGUA FRIA PARA ARREFECÊ-LO;
- > SE ESTIVER CONSCIENTE, OFEREÇA SUMOS DE FRUTA NATURAL SEM AÇÚCAR E/OU BEBIDAS CONTENDO ELETRÓLITOS (BEBIDAS PARA DESPORTISTAS).



SETÚBAL, VERÃO + SAUDÁVEL

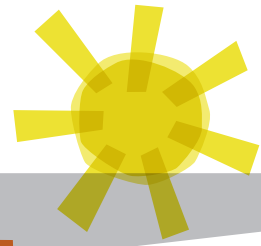


INALAÇÃO DE FUMO RESULTANTE DE INCÊNDIOS FLORESTAIS E A SAÚDE

O FUMO RESULTANTE DOS INCÊNDIOS FLORESTAIS POSSUI ALTOS NÍVEIS DE PARTÍCULAS E TOXINAS QUE PODEM CAUSAR LESÕES A NÍVEL RESPIRATÓRIO, CARDIOVASCULAR E OFTALMOLÓGICO, ENTRE OUTROS

SE A PESSOA ESTÁ PERTO DO INCÊNDIO, A CONCENTRAÇÃO DE MONÓXIDO DE CARBONO PODE DESENCADear CEFALÉIAS, SENSÇÃO DE FALTA DE AR, ALTERAÇÕES VISUAIS, IRRITABILIDADE, NÁUSEAS E FADIGA, CONFUSÃO, ALUCINAÇÃO, ATAXIA, COMA OU MESMO MORTE.

O FORMALDEÍDO E A ACROLEÍNA SÃO DUAS DAS PRINCIPAIS CAUSAS DA IRRITAÇÃO OCULAR E RESPIRATÓRIA E PODE EXACERBAR A ASMA.



O QUE FAZER:

EVITE A EXPOSIÇÃO AO FUMO, MANTENDO-SE DENTRO DE CASA, COM JANELAS E PORTAS FECHADAS, EM AMBIENTE FRESCO;

LIGUE O AR CONDICIONADO, SE POSSÍVEL, NO MODO DE RECIRCULAÇÃO DE AR;

EVITE A UTILIZAÇÃO DE FONTES DE COMBUSTÃO DENTRO DE CASA (APARELHOS A GÁS OU LENHA, TABACO, VELAS E INCENSO, ENTRE OUTROS);

EVITE ATIVIDADES NO EXTERIOR;

UTILIZE MÁSCARA/RESPIRADOR (N95) SEMPRE QUE A EXPOSIÇÃO FOR INEVITÁVEL;

MANTENHA A MEDICAÇÃO HABITUAL (SE TIVER DOENÇAS ASSOCIADAS, COMO ASMA E DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÓNICA - DPOC) E SIGA AS INDICAÇÕES DO MÉDICO PERANTE O EVENTUAL AGRAVAMENTO DAS QUEIXAS;

MANTENHA-SE INFORMADO, HIDRATADO E FRESCO;

MANTENHA-SE ATENTO AOS AVISOS DAS AUTORIDADES DE SAÚDE, DO INSTITUTO DO MAR E DA ATMOSFERA E DA AUTORIDADE NACIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL.

EM CASO DE AVISO AMARELO OU VERMELHO DEVIDO ÀS ALTAS TEMPERATURAS, REDOBRAR OS CUIDADOS.

