

Resposta à Onda de Calor

Guia Rápido para Pacientes e Famílias

Identifique precocemente doenças relacionadas ao calor

Sintomas comuns de estresse térmico:

Sentir-se mal

Cansaço

Irritabilidade

Sudorese

Tontura

Dor de cabeça

Sensação de muita sede

Pele muito quente

Quando agir



>25°C/77°F

Grupos de maior risco



>30°C/86°F

Todas as pessoas

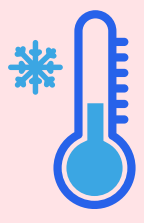
Grupos de maior risco: Pessoas idosas (60+), crianças/jovens, pessoas grávidas e pessoas com condições crônicas

Emergência Médica

Sinais de insolação: Temperatura corporal muito alta, frequência cardíaca acelerada, alteração do estado mental (confusão, agitação, perda de consciência), vômitos, convulsões



Ligue para 911



Vá para um local fresco



Remova camadas extras de roupa



Resfrie a pele



Não deixe a pessoa sozinha



Pessoas mais sensíveis ao calor

Tome precauções extras e verifique pessoas que podem ser mais afetadas pelo calor:

- ✓ **Estado de saúde e mobilidade:** Condições graves de saúde mental; lesão por calor anterior; dificuldade de locomoção
- ✓ **Moradia e acesso:** Sem moradia; vivendo sozinho(a); ventilação inadequada; sem ar-condicionado; acesso limitado à água e/ou a espaços com temperatura adequada
- ✓ **Medicamentos e substâncias:** Álcool; drogas estimulantes; alguns medicamentos* podem aumentar o risco relacionado ao calor (antipsicóticos, anticolinérgicos, diuréticos, lítio)

*Se não tiver certeza, pergunte a um farmacêutico sobre o efeito dos seus medicamentos



Plano de ação para ondas de calor: Mantenha-se seguro

Refresque-se

- Feche persianas/cortinas durante as horas mais quentes
- Abra as janelas quando estiver mais fresco lá fora (à noite)
- Use ar-condicionado ou visite um local mais fresco (biblioteca, shopping center, centro de resfriamento)
- Tome duchas/banhos frios; durma no cômodo mais fresco

Mantenha-se hidratado

- Beba líquidos com frequência (8–12 copos/dia)*
- Consuma água, sopas/caldos, frutas e vegetais suculentos
- Evite álcool e cafeína (podem causar desidratação)

*Se você limita a ingestão de líquidos, pergunte à sua equipe de cuidados o que é seguro durante ondas de calor

Reduza a exposição

- Permaneça em ambientes internos durante as horas mais quentes e de umidade elevada (10h–16h)
- Faça tarefas quando estiver mais fresco; evite atividades intensas
- Use roupas leves e soltas, chapéu e óculos de sol; reaplique protetor solar (FPS ≥15+)
- Leve água com você
- Fique na sombra/use um guarda-chuva

Mantenha-se conectado

- Comunique-se diariamente com a família, amigos ou colegas
- Ajude pessoas que precisam de cuidados extras
- Preste atenção a alertas de calor e siga orientações locais
- Consulte suas dúvidas com um profissional de saúde (médico, enfermeiro, farmacêutico)



camh



Escaneie para acessar informações adicionais e os recursos da CAMH sobre calor