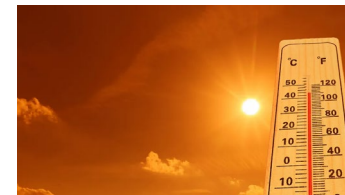


Temperaturas Elevadas e Ondas de Calor



v1 14.07.2026

Durante o Verão, há uma maior exposição a temperaturas elevadas, especialmente quem executa atividades no exterior ou em espaços interiores quentes. As temperaturas extremas afetam diretamente a saúde, comprometendo a capacidade do organismo para regular a sua temperatura interna. Está atento e acompanha os alertas emitidos pelo **IPMA** e pela **ANEPC**, de forma a assegurares uma resposta adequada às condições meteorológicas.

OS PRINCIPAIS EFEITOS NA SAÚDE DA EXPOSIÇÃO PROLONGADA AO CALOR

-  **Insolação:** confusão mental, pele quente e seca ou transpiração excessiva, convulsões, temperatura corporal muito elevada ($\geq 40^{\circ}\text{C}$).
-  **Exaustão pelo calor:** cefaleias, náuseas, tonturas, transpiração intensa, câibras, pele pálida e fria.
-  **Síncope térmica:** desmaio de curta duração, tonturas ao estar muito tempo de pé.
-  **Câibras pelo calor:** dores musculares agudas, espasmos no abdómen ou membros.
-  **Erupção cutânea:** pequenas manchas vermelhas pruriginosas, sobretudo no pescoço e tronco.

ALGUMAS MEDIDAS A ADOTAR

-  Afastamento para ambiente fresco e seco.
-  Reforço da hidratação.
-  Interrupção da atividade de trabalho, se necessário.
-  Arrefecimento do corpo (por ex., com água fria).
-  Em caso de sinais de alerta (suores intensos, febre, vômitos/náuseas ou pulsação acelerada/fraca), contacta de imediato:

**SNS24: 808 24 24 24 | Emergência: 112**

 O excesso de calor pode ainda provocar o agravamento de doenças pré-existentes ou até a morte!

PARA GARANTIRES A TUA SEGURANÇA, CUMPRE AS SEGUINTES MEDIDAS PREVENTIVAS:

HIDRATAÇÃO, PROTEÇÃO SOLAR E VESTUÁRIO

-  Beber água, mesmo quando não se tem sede, a cada 15-20 minutos, pelo menos 1,5L, o equivalente a 8 copos. Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e com cafeína.
-  Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11h e as 17h. Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovar frequentemente a sua aplicação.
-  Utilizar roupas de cor clara, leves e largas, que cubram a maior parte do corpo, chapéu / boné e óculos de sol com proteção ultravioleta.
-  Prestar especial atenção à temperatura acumulada no interior dos veículos antes de entrar.
-  Minimizar o tempo de permanência no exterior durante as horas centrais do dia.

AMBIENTE DE TRABALHO E PAUSAS

-  Procurar permanecer em ambientes frescos ou climatizados, com sombras e circulação de ar, pelo menos 2 a 3 horas por dia; manter as janelas, persianas e estores fechados nos períodos de maior calor, ou em zonas com risco de poeiras dos incêndios.
-  Durante o tempo de trabalho, garantir pausas em locais frescos, ventilados e com sombra.
-  Promover a rotatividade de tarefas para reduzir os tempos de exposição solar.
-  Adaptar o ritmo de trabalho e evitar tarefas no exterior que exijam um elevado esforço físico.
-  Verificar os níveis e ventilar bem a viatura antes de iniciar a viagem.

DESLOCAÇÕES E TRABALHO EM EQUIPA

-  Evitar viajar nas horas de mais calor. Não permanecer em viaturas estacionadas ao sol.
-  Durante as deslocações / viagens, levar sempre água suficiente e assegurar que o carregador do telemóvel está operacional.
-  Em caso de deslocação por zonas com temperaturas extremas, garantir que te manténs permanentemente contactável.
-  Garantir que os trabalhadores não trabalham sozinhos, ou se tiverem de o fazer que seja em condições de monitorização e garantindo que podem facilmente pedir ajuda.