

ATIVIDADE FÍSICA NO EXTERIOR DURANTE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR

Recomendações para a prática

Atualizado a 24/07/26



- A prática regular de atividade física é essencial para a saúde física e mental e deve ser mantida ao longo de todo o ano. No entanto, durante períodos de temperaturas elevadas ou de ondas de calor, a atividade física realizada no exterior pode aumentar o risco de desidratação, exaustão pelo calor, agravamento de doenças crónicas e outros eventos adversos, sobretudo quando é realizada nas horas de maior calor ou com exposição direta ao sol.
- Estas recomendações destinam-se à população em geral, profissionais de saúde, autarquias, escolas, clubes, associações, entidades organizadoras de eventos desportivos e demais estruturas que promovem atividade física ou exercício físico em ambiente exterior.

PESSOAS QUE DEVEM TER CUIDADOS ESPECIAIS

Algumas pessoas têm maior risco de complicações associadas ao calor durante a prática de atividade física, nomeadamente:

- crianças;
 - pessoas idosas;
 - grávidas;
 - pessoas com doença cardiovascular, respiratória, renal, diabetes ou obesidade;
 - pessoas com baixa aptidão física ou não habituadas ao exercício;
 - pessoas que tomam medicação que possa interferir com a hidratação, tensão arterial ou regulação da temperatura corporal;
 - pessoas com antecedentes de doença relacionada com o calor.
- Nestes casos, recomenda-se maior prudência, adaptação da atividade, preferência por locais frescos e, sempre que necessário, aconselhamento junto de um profissional de saúde.

ATIVIDADE FÍSICA NO EXTERIOR DURANTE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES

Escolher os horários mais seguros

- Deve ser realizada nos períodos mais frescos do dia, preferencialmente de manhã cedo ou ao final do dia.
- Evitar a prática de atividade física intensa entre as 11h00 e as 17h00.
- Ponderar a redução da duração, intensidade ou carga da atividade, ou a sua substituição por uma atividade em ambiente interior fresco, ventilado ou climatizado.

Adaptar a intensidade e fazer pausas

O esforço físico deve ser ajustado à temperatura, à humidade, à exposição solar e à condição individual de cada pessoa.

- Recomenda-se:
 - reduzir a intensidade do exercício;
 - aumentar a frequência das pausas (p.e. de 30 em 30 minutos pelo menos), evitando treinos ou atividades prolongadas sem descanso;
 - procurar locais com sombra e frescos durante os períodos de recuperação;
 - interromper a atividade se surgirem sinais de mal-estar.
- A sensação de esforço pode aumentar em dias quentes, mesmo em atividades habitualmente bem toleradas.

Garantir hidratação adequada

- Deve começar a beber água antes da atividade física e manter-se hidratado durante - aproveitando as pausas - e após o esforço.
- Recomenda-se beber água regularmente, mesmo sem sensação de sede. Em atividades prolongadas, intensas ou com transpiração abundante, poderá ser necessário reforçar a ingestão de líquidos e, em alguns casos, repor sais minerais.
- Deve evitar-se o consumo de bebidas alcoólicas principalmente antes, durante ou imediatamente após a prática de atividade física.

Usar roupa adequada e proteção solar

- Adequar o vestuário ao calor sem comprometer a proteção exigida pela atividade.
- Para atividade física no exterior, recomenda-se:
 - roupa leve, respirável e de cor clara;
 - chapéu ou boné, preferencialmente com proteção da face e pescoço;
 - óculos de sol com proteção UV;
 - protetor solar de amplo espectro, aplicado antes da exposição solar e pelo menos de 2 em 2 horas, aumentando a frequência com o aumento da transpiração;
 - escolha de percursos ou locais com sombra sempre que possível.

ATIVIDADE FÍSICA NO EXTERIOR DURANTE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



SINAIS E SINTOMAS DE ALERTA

A atividade física deve ser interrompida se surgirem sinais de alerta como:

- sede intensa;
- tonturas;
- dor de cabeça;
- náuseas ou vômitos;
- fraqueza ou cansaço invulgar;
- câibras musculares;
- pele muito quente, pálida, húmida ou seca;
- confusão, desorientação ou alteração do estado de consciência.

Perante estes sinais, a pessoa deve ser colocada em local fresco ou à sombra, iniciar arrefecimento corporal (se usar água, esta idealmente, deverá estar à temperatura ambiente), reforçar a hidratação se estiver consciente e vigiar a evolução dos sintomas.

Em caso de confusão, desmaio, convulsões, agravamento rápido dos sintomas ou suspeita de insolação, deve ligar-se imediatamente 112.

Mais informação em www.DGS.pt ou através do **SNS 24: 808 24 24 24.**

Em caso de **emergência ligue 112.**

ATIVIDADE FÍSICA NO EXTERIOR DURANTE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



EVENTOS DESPORTIVOS NO EXTERIOR

As entidades organizadoras de eventos desportivos no exterior, incluindo provas, torneios, treinos coletivos, encontros, festivais desportivos ou atividades com vários atletas, devem integrar o risco associado ao calor no planeamento e na gestão do evento.

Sempre que estejam previstas temperaturas elevadas, onda de calor, elevada radiação ultravioleta ou condições ambientais desfavoráveis, a organização deve avaliar previamente a necessidade de adaptar, adiar, interromper ou cancelar a atividade, tendo em conta a idade, condição física e nível de treino dos participantes, a intensidade e duração do esforço, o número de atletas envolvidos e a disponibilidade de meios de apoio.

Recomenda-se que as entidades organizadoras:

- ☐ consultem previamente a previsão meteorológica, os avisos oficiais e a informação sobre radiação ultravioleta;
- ☐ privilegiem horários mais frescos, evitando a realização de provas ou atividades intensas nas horas de maior calor;
- ☐ adaptem a duração, intensidade, formato ou regulamento da atividade, sempre que necessário;
- ☐ garantam pontos de água acessíveis e em número adequado ao número de participantes;
- ☐ assegurem zonas de sombra, descanso e recuperação;
- ☐ prevejam pausas adicionais, períodos de arrefecimento e maior tempo de recuperação;
- ☐ disponibilizem informação clara aos atletas, treinadores, árbitros, voluntários e público sobre hidratação, proteção solar e sinais de alerta;
- ☐ identifiquem previamente grupos mais vulneráveis, como crianças, jovens atletas, pessoas idosas, atletas com doença crónica, baixa aptidão física ou antecedentes de doença relacionada com o calor;
- ☐ assegurem a presença de meios de primeiros socorros e um plano de resposta a situações de emergência;
- ☐ definam critérios objetivos para interrupção, adiamento ou cancelamento da atividade quando o risco para a saúde seja elevado.

Durante o evento, deve ser reforçada a vigilância dos participantes, sobretudo em atividades prolongadas, de elevada intensidade ou com exposição solar direta.

Perante sinais de mal-estar, a participação deve ser interrompida de imediato, a pessoa deve ser encaminhada para local fresco ou à sombra, iniciar medidas de arrefecimento e hidratação se estiver consciente, e ser avaliada pela equipa de apoio. Em caso de suspeita de insolação, desmaio, convulsões, confusão ou agravamento rápido dos sintomas, deve ser acionado o 112.

Em eventos com crianças e jovens, a decisão de reduzir, interromper ou cancelar a atividade deve ser particularmente prudente, não devendo depender apenas da perceção individual de esforço ou da vontade de continuar a participar.