

RECOMENDAÇÕES PARA TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR

Respostas Sociais e Unidades da RNCCI*

Atualizado a 09/07/26



- Durante uma onda de calor, as pessoas idosas, pessoas com deficiência ou pessoas com doença crónica são dos grupos mais vulneráveis aos efeitos do calor extremo.
- Existe um conjunto de medidas simples que devem ser adotadas para minimizar estes efeitos, quer no contexto da resposta institucional, quer na resposta domiciliária.

COMO MANTER OU ARREFECER OS ESPAÇOS?

Instituição	Equipas Domiciliárias	Cuidadores informais / Famílias de Acolhimento
<ul style="list-style-type: none"> • Mantenha as instalações climatizadas. • Caso tal não seja possível, identifique locais mais frescos onde os utentes possam estar e permanecer nesses espaços diariamente durante algumas horas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenha a casa climatizada, se possível. • Mantenha as persianas, estores ou portadas fechadas; ao entardecer/noite, deixe que o ar circule pela casa, abrindo as janelas. • Durante o dia, identifique o local mais fresco da habitação onde deverá permanecer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenha a casa climatizada, se possível. • Mantenha as persianas, estores ou portadas fechadas. ao entardecer/noite, deixe que o ar circule pela casa, abrindo as janelas. • Durante o dia, identifique o local mais fresco da habitação, onde deverá permanecer.
<ul style="list-style-type: none"> • Evite utilizar o forno ou qualquer equipamento que produza calor. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Evite saídas ou atividades no exterior no período de maior calor (11h e as 17h). 		
<ul style="list-style-type: none"> • Caso não seja possível manter uma temperatura adequada, deve procurar espaços climatizados e manter-se nesses espaços pelo menos durante 2 a 3 horas por dia. 		

* ERPIs /Lar Residencial/ Unidades de Cuidados Continuados Integrados (várias tipologias)/CACI/ SAD/ Centros de Dia/ outras respostas sociais que acolham pessoas idosas (CAES, CAT ou outras) População em Geral, Cuidadores Informais, Famílias de Acolhimento

RECOMENDAÇÕES TEMPERATURAS ELEVADAS

Respostas Sociais e Unidades da RNCCI



COMO PROMOVER A HIDRATAÇÃO?

Instituição	Equipas Domiciliárias	Cuidadores informais / Famílias de Acolhimento
<ul style="list-style-type: none"> Garanta que os utentes bebem água de forma regular, pelo menos 1,5 litros por dia. Disponibilize garrafas/jarro com água a cada utente. Ofereça, por exemplo, um copo com água a cada hora. 	<ul style="list-style-type: none"> Explique que é muito importante beber água, mesmo sem ter sede. Deve beber pelo menos 8 copos de água por dia (+- 1,5 litros). Antes de sair de casa, assegure-se de que o utente bebe água. Deixe num local acessível uma garrafa/copo de água para que a pessoa possa ir bebendo ao longo do dia. 	<ul style="list-style-type: none"> Garanta que a pessoa a seu cuidado bebe água de forma regular, pelo menos 1,5 litros por dia. Disponibilize uma garrafa/jarro com água. Ofereça, por exemplo, um copo com água a cada hora. Se tiver de se ausentar de casa, deixe num local acessível uma garrafa/copo de água para que a pessoa possa ir bebendo ao longo do dia.
<ul style="list-style-type: none"> É importante beber água, de forma regular, mesmo que não tenha sede. 		

OUTROS CUIDADOS

- Quando sair de casa, deve utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovar a sua aplicação ao longo do dia.
- Dar preferência ao uso de roupa leve, preferencialmente de algodão e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta.

SINAIS OU SINTOMAS DE PREOCUPAÇÃO

Sinais de sonolência excessiva	Dor de cabeça	Cansaço incomum	Fraqueza
Tonturas	Desorientação	Problemas de sono	Cãibras

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

Em caso de **emergência ligue 112**.