# Temperaturas Elevadas e Ondas de Calor



v2_28.10.2026

**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 (≥ 40°C).
- **Exaustão pelo calor:** cefaleias, náuseas, tonturas, transpiração intensa, cãibras, pele pálida e fria.
- **Síncope térmica:** desmaio de curta duração, tonturas ao estar muito tempo de pé.
- **Cãibras 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, vómitos/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.