

NOTA DE IMPRENSA CONJUNTA

4 de agosto de 2025

Aumento da temperatura: recomendações contra o calor

Estão previstas temperaturas elevadas para os próximos dias em todo o Portugal Continental, com risco para as populações.

Situações como a que se está a viver, de calor extremo, não geram apenas desconforto. Comportam, também, riscos graves para a saúde, particularmente dos mais idosos, crianças, grávidas e doentes crónicos.

A Direção-Geral da Saúde (DGS), a Direção Executiva do SNS (DE-SNS) e o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) acompanham em permanência a situação meteorológica e o seu impacto na saúde, reforçando as medidas do Plano de Contingência para a Resposta Sazonal em Saúde, em articulação com as estruturas regionais e locais.

Assim, a DGS faz as seguintes recomendações à população:

1. beba água, mesmo quando não tem sede, evitando o consumo de bebidas alcoólicas e com cafeína. Beba pelo menos 1,5L, o equivalente a 8 copos;
2. permaneça em ambientes frescos ou climatizados, com sombras e circulação de ar, pelo menos 2 a 3 horas por dia. Mantenha as janelas, persianas e estores fechados nos períodos de maior calor, ou em zonas com risco de poeiras dos incêndios;
3. evite a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas. Utilize protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renove a sua aplicação de 2 em 2 horas, inclusive após banhos na praia ou piscina;
4. utilize roupas claras, leves e largas, que cubram a maior parte do corpo, chapéu e óculos de sol com proteção ultravioleta;
5. evite atividades no exterior que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente, desportivas e de lazer;
6. escolha as horas de menor calor para viajar de carro, e não permaneça dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
7. é importante que se dê especial atenção aos grupos mais vulneráveis ao calor, tais como crianças, pessoas idosas, doentes crónicos, grávidas, trabalhadores com atividades no exterior;
8. assegure que as crianças bebem água frequentemente e permanecem em ambientes frescos e arejados; as crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta;
9. contacte e acompanhe os idosos e outras pessoas que vivam isoladas, assegurando a sua correta hidratação e permanência em ambientes frescos e arejados;
10. promova a organização do trabalho executando tarefas no exterior ou que envolvam maior exigência física nos períodos mais frescos do dia; utilize fardamento que

cubra a maior área de superfície corporal, incluindo um chapéu; mantenha a ingestão regular de água ao longo do dia e permaneça em locais frescos nos períodos de pausa;

11. mantenha-se informado relativamente às condições climatéricas, para poder adotar os cuidados necessários;

12. em caso de emergência, e se apresentar sinais de alerta (tais como suores intensos, febre, vômitos/náuseas ou pulsação acelerada/fraca), contacte o SNS 24 através do número 808 24 24 24, ou ligue para o número europeu de emergência 112.

Para se proteger dos efeitos negativos do calor intenso mantenha-se informado, hidratado e fresco.

De acordo com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera, estão previstas temperaturas acima do normal para esta época do ano até 5°C.

A onda de calor poderá prolongar-se até 13 de agosto de 2025, com temperaturas acima dos 40°C na região do Alentejo e no interior das regiões Norte e Centro.

As temperaturas mínimas também permanecerão elevadas, mantendo-se acima dos 20° em toda a região interior do território Continental.

Divisão de Comunicação e Relações Públicas da DGS

Tiago Artilheiro | E-mail: comunicacao@dgs.min-saude.pt | Tel: 96 180 23 66

Comunicação, Marketing e Relações Externas do INSA

Tiago Belim | E-mail: tiago.belim@insa.min-saude.pt | Tel: 91 636 81 09

Assessoria de Imprensa da DE-SNS

Maria João Quintela | E-mail: mariajoao.quintela@sns.min-saude.pt | Tel: 92 763 89 43