

## **Onda de calor e incêndios: recomendações da Sociedade Portuguesa de Pneumologia para a prevenção de complicações respiratórias**

**Perante a atual onda de calor que está a atingir Portugal, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP), através da Comissão de Trabalho de Doenças Ocupacionais e do Ambiente, divulga um conjunto de medidas que ajudam a minimizar os riscos de complicações respiratórias, especialmente dirigida às pessoas que sofrem de patologias crónicas.**

A exposição prolongada a temperaturas elevadas é prejudicial à saúde, em geral, e, em particular, ao aparecimento ou descompensação das doenças respiratórias. A agudização de doenças respiratórias crónicas é frequente neste período, constatando-se também o aparecimento de doenças agudas, como as broncopneumonias, que não acontecem somente no Inverno.

Vários estudos demonstram que, nos dias de calor excessivo, ocorre um aumento da mortalidade, sobretudo por doenças respiratórias e cardiovasculares. Na época de Verão, principalmente nos dias de temperaturas muito elevadas, associada à poluição automóvel, é produzida uma grande quantidade de ozono que contribui para a descompensação das doenças respiratórias crónicas em ambientes urbanos. Já nos meios rurais, esta altura do ano é marcada por incêndios que libertam grandes quantidades de poluentes com repercussões importantes na qualidade do ar e com consequências graves na saúde das populações expostas.

**Para prevenir complicações respiratórias nestes dias de temperaturas mais elevadas e durante os incêndios, a SPP divulga um conjunto de recomendações para a população.**

**Confira os conselhos para minimizar os riscos respiratórios durante os incêndios:**

1. Siga atentamente as instruções das autoridades. Se não houver instruções em contrário, permaneça no interior das habitações, mantendo as portas, janelas e tampas de lareiras fechadas. Se necessário, tapar frinchas existentes com panos molhados.
2. Utilize sistemas de purificação de ar, se os tiver. Se tem ar condicionado, deve acionar a opção de recirculação de ar.
3. Se for imprescindível ter que se deslocar para fora de edifícios e habitações (e cumprindo as instruções das autoridades), deverá utilizar uma máscara de tipo FP2 (N95), sempre que a exposição seja inevitável. Note, contudo, que estas máscaras apenas protegem da inalação de partículas, não tendo qualquer eficácia quanto à inalação de gases tóxicos, nomeadamente do monóxido de carbono. O uso prolongado destas máscaras também pode aumentar o esforço

respiratório. As máscaras FP2 com uma válvula unidirecional podem ser mais fáceis de usar nestas circunstâncias.

4. Se a temperatura estiver muito elevada dentro de casa e se não tiver ar condicionado, procure outro abrigo, se houver condições de segurança ou tente ser evacuado para uma zona com menos fumo.
5. Se permanecer em casa, não fume, não acenda velas nem qualquer aparelho que funcione a gás ou a lenha. Evite tudo o que puder aumentar a poluição do ar dentro de casa.
6. Se tem de atravessar de carro uma zona com fumo, mantenha as janelas e os ventiladores fechados. Se o carro tiver ar condicionado, ligue-o em recirculação. Todas as viagens indispensáveis devem ser evitadas, pois muitas situações de risco humano extremo podem ocorrer na deslocação em veículos.
7. Perante uma atmosfera com fumo, respire devagar, controle-se e não entre em pânico.
8. Não deve interromper a medicação habitual. Deve ter consigo a medicação de socorro (SOS) e usá-la, caso necessário. Se tiver ou mantiver as queixas, deve recorrer ao médico ou ao serviço de urgência mais próximo. Contacte SNS24: 808 24 24 24. Em caso de emergência ligue o 112.
9. As pessoas que sofrem de doença grave ou de outra situação que as debilite nas situações de calor, não devem colaborar no combate aos incêndios.

## **5 Conselhos para os dias de temperaturas elevadas:**

1. Evite permanecer no exterior e exposto ao sol, sobretudo entre as 11 e as 17 horas.
2. Use roupas frescas e largas, sem grande exposição da superfície corporal ao sol. Opte por tecidos naturais, como algodão, e cores claras. Tecidos sintéticos não são recomendados.
3. Hidrate-se bem (atenção às crianças e aos idosos): beba sobretudo água ou sumos de fruta natural, bebendo mesmo sem ter sede, evite bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína, ricas em açúcar ou quentes.
4. Faça atividade física com reservas e nunca se esqueça da hidratação: os exercícios devem ser feitos em horários com menos intensidade de radiação e em local fresco e deve tentar sempre repor os sais minerais e o sal. Algumas populações mais vulneráveis, nomeadamente doentes crónicos devem evitar atividades desportivas nestes dias, sobretudo no exterior.
5. Esteja atento aos sintomas de agudização de doença crónica de que sofra: tome diária e corretamente a sua medicação, siga os conselhos do seu médico e consulte-o se houver agravamento das queixas.