

‘Golpes de calor’ motivam alerta

“Nós temos de ter muito cuidado com os choques de calor”. O alerta partiu do director regional de Saúde. Herberto Jesus falava à margem da abertura do 2.º curso de primeiros socorros para jovens, promovido pelo Serviço Regional de Saúde, deixando algumas recomendações para que sejam evitadas situações de maior risco nos dias mais quentes.

“Temos tido temperaturas muito elevadas. Nós sabemos de tem havido uma espécie de efeito de estufa e para quem tem patologia cardíaca, vasculares ou mesmo respi-



ratórias tornar-se muito difícil. As pessoas têm de se proteger; não andar nos períodos de maior calor, tentar beber muitos líquidos, de preferência evitar bebidas alcoólicas em excesso, de forma a que isto corra bem”, nota o médico.

Além disso, destaca a importância de evitar a exposição prolongada ao sol e deixa a nota de que é necessário “se proteger do sol, porque o sol, cada vez mais, está muito intenso e pode originar o chamado ‘golpe de calor’, que pode originar arritmias ou até a morte”. M.L.

Alerta

“Choques de calor”

■ O director regional da Saúde alerta para os cuidados a ter perante a persistência de valores elevados de temperatura.