



GRUPO DE AÇÃO APP - GAAPP

ENVELHECIMENTO ACTIVO E SAUDÁVEL

5 de julho de 2021

CONSELHOS PRÁTICOS – ACTIVIDADE FÍSICA E CALOR

Praticar actividade física regular é fundamental para um envelhecimento saudável, mas sabe quais os **cuidados a ter quando as temperaturas sobem?**

Planear com antecedência tornará o exercício mais agradável e protegerá a sua saúde. Siga estes conselhos simples:

- Verifique a previsão do tempo. Se estiver muito calor ou humidade, faça exercícios dentro de casa, por exemplo com vídeos online, ou caminhe num ambiente com ar-condicionado, como um centro comercial.
- Beba muitos líquidos. Água e sumos de frutas são ótimas opções.
- Evite cafeína e álcool. Se o seu médico lhe disse para limitar a ingestão de líquidos, pergunte sobre outras maneiras de se manter hidratado em dias quentes.



GRUPO DE AÇÃO APP - GAAPP

ENVELHECIMENTO ACTIVO E SAUDÁVEL

5 de julho de 2021

CONSELHOS PRÁTICOS – ACTIVIDADE FÍSICA E CALOR

- Use roupas largas e de cores claras em tecidos naturais para permitir que o ar circule e a humidade evapore.
- Se estiver um pouco frio quando começar, vista-se em camadas de roupa para que possa remover facilmente as roupas enquanto o seu corpo se aquece com a atividade.
- Conheça os sinais de complicações relacionadas com o calor.
- Procure ajuda médica imediatamente se achar que alguém está a evidenciar sinais de doença, como tonturas, cólicas, edemas ou exaustão.
- Muitas pessoas gostam de atividades ao ar livre em climas quentes, como caminhadas, jardinagem ou jogar ténis. Certifique-se de jogar pelo seguro em tempo quente. Muito calor pode ser arriscado para idosos e



GRUPO DE AÇÃO APP – GAAPP

ENVELHECIMENTO ACTIVO E SAUDÁVEL

5 de julho de 2021

**CONSELHOS PRÁTICOS – ACTIVIDADE FÍSICA
E CALOR**

peças com problemas de saúde. Ficar com calor por muito tempo pode causar hipertermia - uma doença relacionada com o calor, que inclui insolação e exaustão por calor.