



## O calor para quem toma medicação crónica:

As crianças, idosos e pessoas com patologia crónica (hipertensão, insuficiência cardíaca, diabetes, entre outros) têm maior suscetibilidade ao calor.



## Em caso de onda de calor:

Manter a medicação nas doses e horários indicados. Consultar o seu médico caso não se sintam bem – pode ser necessário ajuste da medicação.

Evitar a exposição solar. Beba bastante água. Evite álcool e bebidas açucaradas, uma vez que agravam a desidratação.

## Devo parar de tomar a minha medicação?

Não deve interromper os seus tratamentos sem indicação médica – a suspensão pode agravar ainda mais a resposta ao calor.



## Que medicamentos podem ter efeito diferente com o calor ?

Medicamentos para a pressão arterial e diuréticos interferem com a musculatura dos vasos e retenção de água, mecanismos de regulação de temperatura.

Alguns antibióticos e anti-inflamatórios podem interferir com a resposta renal e alterar a retenção de líquidos.

Alguns antidepressivos, antialérgicos, medicação antiparkinsonismo ou para a incontinência podem alterar o mecanismo do suor.

## Cuidados de transporte e acomodação de medicamentos durante ondas de calor:

Consulte sempre o folheto informativo de todas as medicações:



Em casa



Transporte

Medicações a conservar entre na faixa dos 2 aos 8 °C (insulina, medicamentos biológicos e outros injetáveis).

Preservam-se na porta do frigorífico até serem utilizados.

Deve ser feito em sacos ou caixas isotérmicas refrigeradas (com acumuladores de frio ou sistema próprio a bateria).

Não podem ser congelados, ou seja, ficar abaixo de 0°C – pelo que **não podem ser transportados na mala de porão de um avião.**



Outros medicamentos geralmente toleram até aos 25-30° C.

Devem ser guardados em local fresco e seco

Numa onda de calor devem ser transportados em saco isotérmico (sem necessidade de refrigeração) e nunca devem ser deixados em locais quentes como, por exemplo, num carro estacionado ao sol.

	agosto 2023
Versão	1
Autoria	Dr. Luís Pimenta
Revisão	Dr. Luís Pinto
PO.03-PROC.??-MOD.??	