



ONDAS DE CALOR – Prevenir hoje para proteger o amanhã



ONDAS DE CALOR –
Prevenir hoje para
proteger o amanhã

VIDA ASSOCIATIVA

VOLUNTARIADO

Uma comunidade informada é mais resiliente. Através da partilha de informação credível, da adopção de comportamentos responsáveis e do apoio às pessoas mais vulneráveis, todos podemos contribuir para reduzir os impactos do calor extremo.

As alterações climáticas representam um dos maiores desafios da actualidade, mas também constituem uma oportunidade para reforçar a solidariedade, a prevenção e a promoção da saúde. Cada gesto conta e cada pessoa pode fazer a diferença.



ONDAS DE CALOR – Prevenir hoje para proteger o amanhã

Todos os anos, os meses de Verão trazem temperaturas cada vez mais elevadas. As ondas de calor, que anteriormente eram fenómenos esporádicos, tornaram-se mais frequentes, mais intensas e mais prolongadas, representando um desafio crescente para a saúde das pessoas, para o ambiente e para a sustentabilidade das comunidades.

Na **Social Generation**, acreditamos que a informação é uma das ferramentas mais importantes de prevenção. Conhecer os riscos associados ao calor extremo e adoptar medidas simples de protecção pode salvar vidas, especialmente entre os grupos mais vulneráveis.

Por que são perigosas as ondas de calor?

Uma onda de calor ocorre quando, durante vários dias consecutivos, as temperaturas permanecem muito acima do habitual para a época do ano. Nestas circunstâncias, o organismo é obrigado a um esforço acrescido para manter a temperatura corporal, o que aumenta o risco de desidratação, exaustão pelo calor, insolação e agravamento de doenças cardiovasculares, respiratórias e renais.

As pessoas mais vulneráveis são os idosos, as crianças, as grávidas, as pessoas com doenças crónicas e todos aqueles que trabalham ou permanecem muitas horas ao ar livre. Também quem vive sozinho ou em habitações sem condições adequadas de ventilação necessita de maior acompanhamento durante estes períodos.

O impacto vai muito além da saúde

As consequências das ondas de calor fazem-se sentir igualmente no ambiente. A escassez de água, o aumento do risco de incêndios rurais, a degradação dos ecossistemas e a perda de biodiversidade são alguns dos efeitos mais preocupantes.

Nas cidades, o excesso de edifícios, betão e asfalto favorece o chamado efeito de "ilha de calor", fazendo com que a temperatura seja significativamente superior à das zonas rurais. A falta de árvores e de espaços verdes agrava este fenómeno e reduz o conforto térmico das populações.

As alterações climáticas tornam estes episódios cada vez mais frequentes, reforçando a necessidade de adoptar medidas de adaptação e de promover estilos de vida mais sustentáveis.

Pequenos gestos que fazem a diferença

Durante uma onda de calor, a prevenção é fundamental. Algumas medidas simples podem reduzir significativamente os riscos:



- Beba água mesmo que não sinta sede.
- Evite a exposição solar entre as 11h00 e as 17h00.
- Utilize roupa leve, de cores claras, e proteja a cabeça com um chapéu.
- Aplique protector solar sempre que estiver no exterior.
- Prefira locais frescos e mantenha a sua habitação ventilada nas horas de menor calor.
- Evite esforços físicos intensos durante as horas mais quentes.
- Faça refeições leves e ricas em fruta e legumes.
- Nunca deixe crianças, idosos ou animais dentro de veículos estacionados.
- Contacte familiares, vizinhos ou pessoas isoladas para confirmar que se encontram bem.

A prevenção é uma responsabilidade de todos

Na Social Generation promovemos a literacia em saúde como instrumento essencial para proteger as comunidades. A prevenção das consequências das ondas de calor depende não apenas dos serviços de saúde e das autoridades públicas, mas também da participação activa de cada cidadão.

Uma comunidade informada é mais resiliente. Através da partilha de informação credível, da adopção de comportamentos responsáveis e do apoio às pessoas mais vulneráveis, todos podemos contribuir para reduzir os impactos do calor extremo.

As alterações climáticas representam um dos maiores desafios da actualidade, mas também constituem uma oportunidade para reforçar a solidariedade, a prevenção e a promoção da saúde. Cada gesto conta e cada pessoa pode fazer a diferença.

Neste verão, proteja-se. Hidrate-se. Cuide de si e esteja atento a quem mais precisa. Porque prevenir continua a ser o melhor caminho para salvar vidas.

SOCIAL GENERATION
HIGIENE • PREVENÇÃO • VIGILÂNCIA

NEWSLETTER | JUNHO 2025

ONDAS DE CALOR

Prevenir hoje para proteger o amanhã

As temperaturas extremas são uma ameaça crescente à saúde pública e ao ambiente. Com pequenas medidas de prevenção, todos podemos reduzir os riscos e proteger quem mais precisa.

1. PORQUE DEVEMOS ESTAR ATENTOS?

As ondas de calor são cada vez mais frequentes devido às alterações climáticas. Quando as temperaturas permanecem muito elevadas durante vários dias consecutivos, aumenta o risco de desidratação, insolação e agravamento de doenças cardiovasculares, respiratórias e renares.

GRUPOS MAIS VULNERÁVEIS

- Idosos
- Crianças
- Grávidas
- Pessoas com doenças crónicas
- Trabalhadores expostos ao sol
- Pessoas socialmente isoladas

Durante estes períodos, é fundamental reforçar os cuidados e acompanhar quem precisa de ajuda.

2. COMO PROTEGER A SUA SAÚDE?

HIDRATE-SE

- Beba água frequentemente, mesmo sem sentir sede.
- Evite bebidas alcoólicas e refrigerantes muito açucarados.

EVITE O CALOR

- Evite sair entre as 11h00 e as 17h00.
- Procure locais frescos ou climatizados.

PROTEJA-SE DO SOL

- Utilize chapéu, roupa de sol e roupa leve, larga e de cores claras.
- Aplique protector solar regularmente.

MANTENHA A CASA FRESCA

- Feche portas durante o dia.
- Mantenha a habitação nas primeiras horas da manhã e durante a noite.

CUIDE DOS OUTROS

- Contacte familiares, vizinhos e pessoas idosas que mais precisam.
- Nunca deixe crianças, idosos ou animais dentro de veículos estacionados.

3. O IMPACTO DAS ONDAS DE CALOR NO AMBIENTE

O calor extremo não afecta apenas as pessoas. As suas principais consequências incluem:

- Maior risco de incêndios rurais
- Excesso de água
- Perda de biodiversidade
- Degradação dos ecossistemas
- Aumento da poluição atmosférica
- Redução da produtividade agrícola
- Intensificação de efeitos de "ilha de calor" nas cidades

Cuidar do ambiente é também proteger a nossa saúde.

No Social Generation, promovemos a literacia em saúde e a prevenção como instrumentos fundamentais para construir comunidades mais resilientes. Atuamos de forma integrada, através de parcerias, acções de educação para a saúde e projetos de proximidade, trabalhando diariamente para capacitar as pessoas e desenvolver comportamentos mais saudáveis e a enfrentar os desafios climáticos.

Porque prevenir é sempre o melhor investimento na saúde das pessoas e das comunidades.

O COMPROMISSO DA SOCIAL GENERATION

NESTE VERÃO: HIDRATE-SE • PROTEJA-SE • ESTEJA ATENTO A QUEM MAIS PRECISA

A prevenção salva vidas.

SOCIAL GENERATION
HIGIENE • PREVENÇÃO • VIGILÂNCIA

Contacto: 1207 207 514 (10h)
@socialgeneration.org

Siga-nos: @socialgeneration.org

Salve vidas: Ajude a reduzir o risco para mais prevenindo hábitos educativos e estilos de prevenção.

REUNIÕES DOS GRUPOS COMUNITÁRIOS

Durante o mês de Julho integrámos as seguintes reuniões e actividades:

- Grupo de Prevenção e Segurança da Alta de Lisboa;
- Reunião do Grupo de Emergência Social da Junta de Freguesia de Santa Clara;

VIDA ASSOCIATIVA

- Estivemos presentes na Reunião do Evento Lisboa Ecológica e saudável;
- Assistimos ao Workshop Financiamentos Europeus
- Workshop Desenho de Projectos
- A convite do Centro de Desenvolvimento Comunitário da Charneca realizamos no dia 27 uma sessão de sensibilização para idosos, familiares e cuidadores sobre o tema “A Hidratação na Terceira Idade”



QUOTIZAÇÃO

As quotas, agora também podem ser pagas através de MB Way, utilizando o n.º **+351 928 485 500**. **As quotas relativas ao**



O 2.º semestre e o 3.º trimestre já se encontram a pagamento.



CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE SÓCIOS



Com esta campanha pretendemos angariar cerca de 20 novos sócios.

Cada sócio contribuirá com apenas 1,25€ por semana, mas o impacto será enorme.

O seu apoio permite-nos chegar a mais pessoas vulneráveis, garantindo a sua sustentabilidade a longo prazo.

Convidamo-lo a fazer parte desta mudança.

VOLUNTARIADO

Esperamos contar consigo para fazer a diferença!
Seja voluntário e ajude a transformar vidas, gerando um impacto positivo na comunidade.

O seu tempo, talento e dedicação podem trazer esperança a quem mais necessita. Cada gesto, por mais pequeno que pareça, faz toda a diferença.

Junte-se a nós e faça parte de uma equipa que acredita no poder da solidariedade e na força do colectivo.

Juntos, podemos construir um futuro mais justo e inclusivo para todos.

**O momento de agir é agora —
precisamos de si!**

Venha fazer parte da mudança

[Inscreva-se aqui](#)

