

Combater o calor

Factos sobre as ventoinhas

Setembro 2011

Muitas pessoas que não possuem ar condicionado utilizam ventoinhas para se refrescarem. Todavia, em determinadas situações, as ventoinhas poderão contribuir para as pessoas sentirem mais calor e originar situações perigosas. A fim de utilizar as ventoinhas com segurança, tenha em conta os prós e contras a seguir indicados.

PRÓS:

- Utilize a ventoinha junto a uma janela para:
 - Deixar entrar o ar mais fresco proveniente do exterior
 - Expelir o ar quente para o exterior
- Meça a temperatura dentro de casa, o que ajudará a utilizar a ventoinha de forma correta.
- Utilize a ventoinha para se refrescar, sempre que a temperatura ambiente for inferior a 34° Celsius.
 - É possível arrefecer o ar colocando uma tigela com gelo em frente à ventoinha.

CONTRAS:

- Não acredite que as ventoinhas arrefecem o ar, porque não o fazem.
 - As ventoinhas apenas movimentam o ar em redor. Elas refrescam as pessoas porque deixam entrar o ar mais fresco vindo do exterior, movimentam o ar pela nossa pele (se o ar estiver fresco) e ajudam a evaporar a transpiração.
- Não utilize uma ventoinha em salas fechadas, exceto se souber que a temperatura na sala é inferior a 34° Celsius.
- Não utilize a ventoinha para enviar ar quente ou morno para si (34° Celsius ou mais), situação que poderá causar o rápido aparecimento de alguma doença relacionada com o calor.
 - Esta situação constitui uma preocupação, principalmente para as pessoas da terceira idade e para as que tomam determinados medicamentos, dado existir uma diminuição da sua capacidade para transpirar.
- Não dependa das ventoinhas como sendo a única forma de se refrescar.

Coisas importantes a fazer para se refrescar e manter a casa fresca, além de usar a ventoinha:

- Tome banhos de chuveiro ou vaporize-se com água fresca.
- Beba muitos líquidos frios, sobretudo água, mesmo que não sinta sede.
- Feche as persianas e as cortinas para impedir a entrada do sol durante o dia.
- Abra a janela para deixar entrar o ar mais fresco vindo do exterior.
- Evite usar o forno para cozinhar visto que pode aquecer ainda mais a casa.

PORTUGUESE-BEAT THE HEAT-Fan Facts