

## Alertas de calor para Toronto

O plano de contingência da cidade de Toronto para as ondas de calor coordena os esforços da Câmara e dos organismos comunitários, a fim de prevenir doenças durante as ondas de calor extremamente intenso.

Quando o tempo quente se torna opressivo devido a altas temperaturas e outros factores, o Delegado de Saúde emite um **alerta de calor intenso** que pode passar ao nível de alerta superior, ou seja **alerta de calor extremo**.

Um **Alerta de calor intenso** significa que as condições criadas por uma massa de ar quente aumentam as probabilidades de óbitos para mais de 65 por cento daquilo que é normal para a mesma época do ano.

Um **Alerta de calor extremo** significa que as condições criadas por uma massa de ar quente aumentam as probabilidades de óbitos para mais de 90 por cento daquilo que é normal para a mesma época do ano.

Se se sentir mal, a desmaiar, tiver dificuldade em respirar ou se sentir confuso/a, dirija se imediatamente ao seu médico ou à sua médica, ou ao hospital mais próximo.

**Em caso de urgência, telefone para o 911**

Para mais informações sobre os efeitos para a saúde do calor extremo, telefone para a linha informativa sobre o calor, da Cruz Vermelha canadiana: **Canadian Red Cross Heat Info Hotline, 416 480 2615.**

## *Conselhos de segurança para combater o calor*

**Os medicamentos e o calor**

*Desfrute o Verão em segurança*

Portuguese – Beat the Heat – Medications and the Heat

416.338.7600  
toronto.ca/health

 **TORONTO**  
Public Health

416.338.7600  
toronto.ca/health

 **TORONTO**  
Public Health

---

## Alguns medicamentos dificultam o controlo da temperatura pelo corpo.

Se anda a tomar qualquer dos medicamentos abaixo indicados, corre um risco mais elevado de vir a ficar doente devido ao calor, sobretudo se fizer muito exercício ou trabalhos pesados e não beber água suficiente. Se estiver a tomar dois ou mais medicamentos, o risco é ainda mais evidente.

Alguns medicamentos têm vários nomes, conforme as marcas, portanto verifique junto do médico/da médica, do enfermeiro/da enfermeira ou do farmacêutico/da farmacêutica que tipos de medicamentos está a tomar.

### Medicamentos psiquiátricos, tais como: <sup>1</sup>

- clorpromazina (Thorazine, Largactil)\*
- tioridazina (Mellaril)\*
- perfenazina (Trilafon)\*
- flufenazina (Modecate, Moditen)\*
- tiotixina (Navane)\*
- trifluoperazina (Stelazine)
- proclorperazina (Stemetil)
- haloperidol (Haldol)
- clozapina (Clozaril)
- risperidona (Risperdal)
- loxapina (Loxapac, Loxitane)
- fluspirileno (IMAP)

- 
- pimozida (Orap)
  - olanzapina
  - flupentixol (Fluanxol)
  - zuclopentixol (Clopixol)
  - reserpina (Serpasil, Serpalan)
  - Lítio (exercício intensivo ou transpiração abundante quando está muito calor pode modificar os níveis de lítio, e provocar concentrações elevadas de lítio no nosso sistema.)

<sup>1</sup> A lista acima indicada baseia-se, em parte, em informações recebidas do gabinete do médico legista-chefe. Fazemos notar que não se trata de uma lista completa.

\*Estes medicamentos podem levar a pele a queimar-se mais facilmente. Há muitos mais medicamentos que podem facilitar as queimaduras da pele.

Para tirar todas as dúvidas, informe-se junto do médico/da médica, do enfermeiro/da enfermeira ou do farmacêutico/da farmacêutica. Tente evitar o sol. Se não for possível, use filtros solares, ponha um chapéu e vista roupa de mangas compridas.

### Medicamentos usados no tratamento da doença de Parkinson, tais como:

- bengtropina (Cogentin)
- biperideno (Akineton)
- etopropazina (Parsitan, Parisdol)
- prociclidina (Kemadrin, Procyclid)
- trihexifenidil (Artane, Trihexane)
- levodopa (Dopar)
- selegiline (Eldepryl)
- amantadina (Symmetrel, Symadine)

---

### Medicamentos antidepressivos, tais como:

- amitriptilina
- doxepina (Sinequan)
- clomipramina (Anafranil)
- protriptilina (Vivactil)
- imipramina (Tofranil)
- desipramina (Norpramin)
- nortriptilina (Pamelor)

### Se também toma os medicamentos que se seguem, os riscos de vir a sofrer de doença provocada pelo calor aumentam:

- certos anti-histamínicos (p. ex., Benadryl, Chlortripolon);
- comprimidos para dormir, disponíveis em venda livre (p. ex., Nytol);
- comprimidos antidiarreicos (p. ex., Lomotil).

Se anda a tomar comprimidos, pergunte ao médico/à médica, ao enfermeiro/à enfermeira ou ao farmacêutico/à farmacêutica, se deve ter cuidados especiais durante os períodos de calor.

---