

## 8. PREPARAR SAÍDAS À RUA

Saia apenas nas horas de menor calor e vá descansando em zonas arejadas ou climatizadas

Resgarse-se usando um chapéu de abas largas, óculos de sol e protetor solar com fator de proteção solar elevado

Não abuse das caminhadas e privilegie atividades em locais frescos (bibliotecas, museus, cinemas, jardins)

## 9. CUIDAR DE SI

Prefira comidas ligeiras e mesmo sem sede beba muitos líquidos, salvo indicação médica em contrário

Conserve os medicamentos nas suas embalagens originais e longe de fontes de calor e da radiação solar direta

O calor pode agravar algumas patologias crónicas, peça ajuda se precisar

## 10. OUTROS CONSELHOS

Os animais domésticos também sofrem com o calor excessivo. Dê-lhes muita água e mantenha-os ao fresco

Recorde-se que ambientes muito frios potenciam o *stress* térmico e o cansaço muscular

Se precisar de um aparelho de arrefecimento ambiente, visite o portal [Topten.pt](http://Topten.pt) e escolha o mais adequado



**CONTACTE-NOS**

**[topten@quercus.pt](mailto:topten@quercus.pt)**

**217788474**

**COMBATER O CALOR  
DENTRO DE CASA**

**10 ALTERNATIVAS  
ECONÓMICAS**

FOLHETO PRODUZIDO NO ÂMBITO DOS PROJETOS:

HEATING AND COOLING  
KNOWHOW AND SOLUTIONS



COORDENADOS EM PORTUGAL POR:



APOIO À DIVULGAÇÃO:



O projeto HACKS recebeu financiamento do programa da União Europeia Horizonte 2020: pesquisa e inovação ao abrigo do contrato de subvenção nº 845231. O conteúdo deste folheto é da inteira responsabilidade dos seus autores. Não reflete necessariamente a opinião UE. Nem a EASME, nem a Comissão Europeia, nem os parceiros deste projeto são responsáveis pelo uso que possa ser dado à informação aqui apresentada.

## 1. BLOQUEAR ENTRADAS DE CALOR

Feche as cortinas e as janelas mais expostas à incidência solar direta

Mantenha fechadas as portas das divisões mais quentes

Instale proteções exteriores nas janelas (toldos, portadas, estores) por serem mais eficazes contra o calor

## 2. ARREFECER AS DIVISÕES PRINCIPAIS

Promova a circulação de ar fresco a partir das janelas não expostas ao sol e no início e final do dia

Saiba que a presença de plantas diminui a sensação de calor e ajuda a filtrar o ar

Aumente o efeito refrescante da ventoinha, colocando à frente um recipiente com água e gelo

## 3. COMBATER O EXCESSO DE HUMIDADE DO AR

A humidade aumenta a sensação de calor, por isso seque a roupa no exterior

Após cozinhar ou tomar banho faça sair o vapor da divisão, usando o exaustor, um extrator ou abrindo a janela

Se tiver plantas, evite deixar água estagnada nos pratos dos vasos



## 4. APROVEITAR O CONFORTO DOS TÊXTEIS DE DIA

Use roupa de fibras naturais, de cor mais clara e que não aperte o corpo

Escolha cortinados e tapetes de tecidos mais leves e claros

Cubra o sofá com um lençol, pois embora não refresque o ambiente cria uma sensação de frescura

## 5. APROVEITAR O CONFORTO DOS TÊXTEIS À NOITE

Evite os lençóis de fibras sintéticas e mude-os com frequência

Vista um pijama ou camisa de dormir confortável e que permita a pele respirar

Se o seu colchão for reversível, vire-o para o lado de Verão

## 6. MINIMIZAR A UTILIZAÇÃO DE FONTES DE CALOR

Desligue as luzes desnecessárias e não deixe os equipamentos em *standby* pois produzem algum calor

Evite usar o forno e fazer cozinhados que exijam demasiado tempo de cozedura

Proteja o frigorífico/arca do sol e calor, evitando que consumam mais energia e emitam ainda mais calor

## 7. MANTER O CORPO FRESCO

Tome um duche refrescante, mas com água morna, para evitar grandes variações de temperatura

Humedeça um pano e coloque-o nos pulsos, face ou pescoço

Nas horas de maior calor, evite atividades físicas exigentes e cansativas