

No âmbito da Agenda para a Ação Climática no Turismo 2030, o Turismo de Portugal está a desenvolver a Rede de Refúgios Climáticos | Stay Cool, uma iniciativa que visa apoiar a adaptação do setor turístico às alterações climáticas e aumentar a resiliência dos destinos perante episódios de calor extremo.

As ondas de calor são fenómenos cada vez mais frequentes e intensos, com impactos diretos no bem-estar e na segurança de residentes e visitantes. A exposição prolongada a temperaturas elevadas pode representar um risco acrescido, especialmente para grupos mais vulneráveis.

Para reduzir estes riscos, é fundamental adotar medidas de prevenção e proteção, tanto ao nível individual como na organização e gestão dos territórios e da atividade turística.

O que são Refúgios Climáticos?

Os Refúgios Climáticos são espaços interiores ou exteriores que proporcionam gratuitamente abrigo temporário e conforto térmico durante períodos de calor extremo, podendo corresponder a infraestruturas existentes, públicas ou privadas, desde que assegurem, além do conforto térmico, condições adequadas de descanso e acesso a água potável.

Neste contexto, a utilização destes espaços pode contribuir para uma experiência turística mais segura e confortável.

Recomendações para os turistas

Durante períodos de calor extremo, a adoção de comportamentos preventivos é essencial para garantir uma experiência turística segura e confortável.

Os visitantes, estando frequentemente em territórios que desconhecem, podem estar mais expostos aos riscos associados ao calor, sendo fundamental planear as atividades, adaptar o ritmo ao longo do dia e utilizar espaços que proporcionem conforto térmico, como os Refúgios Climáticos.

Neste contexto, recomenda-se a adoção das seguintes práticas:

A - Planeamento das atividades

- Privilegiar atividades ao ar livre nas primeiras horas da manhã ou ao final da tarde
- Evitar deslocações e visitas durante os períodos de maior calor
- Integrar pausas regulares em locais frescos, sombreados ou climatizados



- Identificar previamente os refúgios climáticos disponíveis no destino (parques, praias com infraestruturas de apoio e sombras, museus, bibliotecas, centros comerciais ou outros espaços climatizados)
- Utilizar esses espaços ao longo do dia para recuperação térmica, descanso e acesso a água
- Optar por percursos com sombra e adaptar os itinerários às condições térmicas

B - Hidratação e proteção pessoal

- Beber água regularmente, mesmo na ausência de sede
- Utilizar protetor solar adequado
- Usar chapéu e óculos de sol
- Optar por roupa leve, solta, de cor clara, confortável e adequada a temperaturas elevadas

C - Adaptação do ritmo e comportamento

- Reduzir o ritmo das atividades nos períodos de maior calor
- Evitar exposição solar prolongada entre as 11h00 e as 17h00
- Evitar esforço físico intenso nas horas mais quentes do dia
- Fazer pausas frequentes em locais frescos ou à sombra
- Redobrar os cuidados com crianças, pessoas idosas e pessoas com condições de saúde mais vulneráveis

D - Atenção a sinais de calor excessivo

- Estar atento a sinais de fadiga, tonturas, sede excessiva ou mal-estar
- Procurar de imediato um local fresco e hidratar-se em caso de desconforto
- Solicitar apoio sempre que necessário