

**Assunto: Verão Seguro 2011 – Medidas de  
Prevenção para Ondas de Calor  
em Creches e Infantários.**

**Para: Todos os Serviços de Saúde**

O IASAÚDE, IP-RAM difunde, através da presente circular, as recomendações<sup>1</sup> para Creches e Infantários, emanadas pela Direção-Geral da Saúde (DGS) em 21 de Julho de 2010, no âmbito do “Plano de Contingência para as Ondas de Calor”, solicitando aos profissionais de saúde que, no contexto das várias intervenções promotoras de saúde, divulguem estas recomendações nos contextos apropriados.

Cabe ainda destacar que entre os grupos mais susceptíveis aos efeitos do calor, os bebés e as crianças estão sujeitos a uma rápida desidratação, uma vez que a termo regulação neste grupo etário é menos eficaz e a relação água/ peso corporal é fundamental, estando esta relação mais sujeita a desequilíbrios quando comparada com os adultos.

O Presidente



Maurício Melim

Anexo: Recomendações para creches e infantários (4 pag.).

DPPS: AC/SB

<sup>1</sup> Circular informativa da DGS n.º 30/DSAO – Recomendações para creches e infantários

**MEDIDAS DE PREVENÇÃO**  
**DAS CONSEQUÊNCIAS DO CALOR EM**  
**CRECHES E INFANTÁRIOS - RECOMENDAÇÕES**

**Medidas Gerais de Prevenção**

**1 – Edifício**

- Verificar o bom funcionamento e manutenção dos estores, das portadas, das janelas, do sistema de climatização ou providenciar a sua instalação;
- Proteger as fachadas e as janelas expostas ao sol, fechando as portadas e estores, e tornando as superfícies opacas ou reflectoras da luz. Como alternativa podem ser colocadas coberturas de protecção;
- Manter as janelas e persianas fechadas sempre que a temperatura exterior for superior à temperatura interior;
- Estudar outras possibilidades de limitar as entradas de calor dentro das salas;
- Ao entardecer, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior do edifício, provocar o arejamento dos espaços com a abertura das portas e janelas evitando expor as crianças a possíveis correntes de ar;
- Privilegiar os espaços protegidos e frescos (idealmente 5°C abaixo da temperatura ambiente);
- Colocar termómetros nas salas para avaliar a temperatura ambiente. Se a temperatura for elevada e não existir sistema de climatização, utilizar ventoinhas e distribuir garrafas com gelo pela sala de forma a facilitar a descida da temperatura ambiente;

## **2 – Alimentação/Bebidas**

- Acautelar as condições de armazenamento e conservação dos alimentos (frigoríficos, arcas congeladoras);
- Assegurar o aprovisionamento de água e gelo;

## **3 – Sensibilização**

- Sensibilizar os profissionais que estão em contacto com as crianças para os problemas que poderão ocorrer numa situação de calor, identificando-os e definindo as medidas de prevenção a tomar;
- Desenvolver medidas de sensibilização junto dos pais para os cuidados a ter com as crianças, na rua e em casa, de forma a protegê-los do excesso de calor e da radiação UV;

### **Medidas Individuais de Prevenção**

#### **1 – Dentro do edifício**

- Se estiver calor no interior do edifício, deixar os bebés e as crianças com vestuário leve, particularmente durante o período em que estão a dormir, sem os cobrir com lençóis ou cobertores;
- Dar banhos frequentes durante o dia com água a uma temperatura 1 ou 2º C abaixo da temperatura corporal;

## **2 – Alimentação/Bebidas**

- Fazer com que as crianças e bebés bebam água regularmente para além daquela que bebem no seu regime alimentar habitual, mesmo quando não haja solicitação, evitando bebidas com elevados teores de açúcar;
- Vigiar a qualidade da alimentação e providenciar refeições leves e frequentes (saladas, frutas e vegetais);

## **3 – Na rua**

- Evitar as saídas para o exterior durante os picos de calor (entre as 11h e as 17h), particularmente se tratar de um lactente;
- Em caso de saída, vestir as crianças com roupas leves, largas e frescas e de preferência de algodão ou poliéster. Quando exposto ao sol, se os tecidos forem pouco densos optar pelas cores escuras. Quando o tecido é mais denso, não poroso, optar pelas cores claras;
- Deve-se aplicar protector solar nas áreas expostas ao sol. Utilizar de forma abundante e regular um protector solar com um índice elevado (superior a 30); Para se conseguir a protecção indicada com o «factor de protecção solar», é necessário aplicar uma quantidade aproximada de 2mg/cm<sup>2</sup> de superfície corporal;
- Se andarem ao ar livre as crianças devem usar chapéu, de preferência de abas largas e óculos escuros;
- Quando houver lugar ao transporte de crianças, ter o cuidado de não as manter muito tempo dentro dos veículos;

## **4 – Outras**

- No caso de crianças que possuem doenças crónicas (asma, doenças renais e cardíacas crónicas, mucoviscidose e drepanocitose), aplicar as recomendações específicas aconselhadas pelo médico assistente.

## **Sinais de Alerta e Acções a Desenvolver**

A exposição ao calor excessivo pode desencadear nas crianças o chamado **golpe de calor** cujos principais sinais de alerta são:

- Febre;
- Cor anormal da pele;
- Sonolência ou agitação atípicas;
- Sede intensa e/ou perda de peso;
- Perturbações da consciência;
- Recusa ou impossibilidade de beber.

### **As acções a desenvolver incluem:**

- Pôr a criança numa divisão fresca;
- Dar-lhe imediata e regularmente líquidos, se estiver consciente;
- Fazer baixar a febre através de um banho com água 1 ou 2°C abaixo da temperatura corporal;
- Contactar o médico;
- Contactar o serviço Saúde 24 – 808 24 24 24, para esclarecimento de dúvidas ou orientação ou o “Número Nacional de Socorro” (SOS) – 112.

### **Para mais informações**

- Link <http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/verao> (Microsite Verão)
- Sítio da Direcção-Geral da Saúde: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) (área “Especial Verão”)
- E-mail: [calor@dgs.pt](mailto:calor@dgs.pt)
- Informações meteorológicas: [www.meteo.pt](http://www.meteo.pt)
- Autoridade Nacional de Protecção Civil: [www.prociv.pt](http://www.prociv.pt)