

**Assunto: Verão Seguro 2011 – Recomendações Gerais para a População e medidas específicas nas Ondas de calor.**

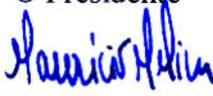
**Para:** Todas as Unidades de Saúde integradas no Sistema Regional de Saúde

**O Verão começa ... com prevenção.** O solstício de Verão previsto para o dia 21 de Junho às 17h16 <sup>1</sup>, marca o início do tempo de estio que compreende um padrão de diversos elementos atmosféricos que podem afectar a saúde humana. Por outro lado, em termos sociais, esta é uma época simbolizada por um conjunto de movimentos de lazer e recreação que requer, *per se*, uma atitude responsável por parte de cada um e de todos no colectivo.

Neste sentido, o Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM vem, uma vez mais, solicitar aos Profissionais de Saúde que coloquem a ênfase na educação para a saúde das populações relativamente à adopção de uma conduta de prevenção para que possam disfrutar do Verão em segurança.

Considerando ainda a frequência das ondas de calor durante o tempo que ora se inicia, o *kit* informativo, em anexo, disponibiliza um memorando de recomendações para prevenir os efeitos do calor intenso na saúde das pessoas em geral e dos grupos mais vulneráveis, em particular, como são as crianças nos primeiros anos de vida, as pessoas idosas, as pessoas com excesso de peso, os portadores de doenças crónicas (afecções cardíacas, respiratórias, renais, diabetes, obesidade e doença mental) e os doentes acamados.

Ao visitar esta informação, configurando-a na presente circular, pretende-se avivar o compromisso participativo dos profissionais e das populações no sentido de reforçarmos as medidas de promoção e protecção da saúde essenciais a um Verão Seguro.

O Presidente  
  
Maurício Melim

DPPS: AC/SB

<sup>1</sup> <http://pt.wikipedia.org/wiki/>

## **CUIDADOS PESSOAIS E SOCIAIS**

- Usar roupa larga, de cor clara, de fibras naturais e pouco quentes, como o algodão, uma vez que reflectem o calor e a luz e ajudam o corpo a manter as temperaturas normais;
- Proteger o rosto com chapéu de abas largas de forma a cobrir as orelhas;
- Usar óculos escuros que ofereçam protecção contra a radiação ultra – violeta;
- Evitar a exposição directa ao sol, ainda que por curtos períodos;
- Utilizar um protector solar de acordo com o fototipo, mas sempre com índice de protecção elevado (igual ou superior a 30). Aplicá-lo 30 minutos antes de se expor ao sol, reaplicar de duas em duas horas e após cada banho de mar ou piscina, mesmo em dias nublados; Este cuidado deve ser assegurado não só nas idas à praia mas sempre que se andar ao ar livre;
- As pessoas idosas não devem ir à praia nos dias de grande calor. As crianças com menos de seis meses não devem estar sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição directa de crianças com menos de três anos. As radiações solares podem provocar queimaduras da pele, mesmo debaixo de um chapéu-de-sol; a água do mar e a areia da praia também reflectem os raios solares e estar dentro de água não evita as queimaduras solares das zonas expostas;
- Fazer uma exposição progressiva ao sol, começando por períodos muito curtos nos primeiros dias;
- Redobrar os cuidados com as crianças (por terem uma pele mais frágil), protegendo-as com T-shirt de manga comprida, nos dias de muito calor evitar levá-las à praia;
- Não entrar bruscamente na água, molhar-se aos poucos, atendendo a que a maioria dos afogamentos ocorre por mudança brusca de temperatura;
- Organizar a actividade no exterior de forma a evitar a exposição nos períodos de maior radiação solar (entre as 11 e as 17 horas); Assim como, as deslocações ao exterior, a zonas de grandes aglomerados de pessoas e sem climatização devem ser feitas fora das horas de

maior calor, idealmente logo de manhã, especialmente se for uma pessoa com doença cardiovascular ou idosa;

- Diminuir os esforços físicos, e sempre que possível repousar em locais à sombra, frescos e arejados;
- Não permanecer em viaturas estacionadas ao sol, em especial, nas horas de maior calor e sobretudo se pertencer ao grupo dos mais vulneráveis;
- Promover o descanso, no caso de doentes crónicos, com os membros inferiores elevados;
- Minimizar a roupa que usa na cama, sobretudo nos bebés e doentes acamados;
- Dormir com roupas leves e largas;
- Sensibilizar as pessoas que vivem sozinhas, especialmente se são, idosas, para pedir a alguém que lhes telefone ou visite regularmente;
- Informar-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor.

### **Habitação**

- Fechar as persianas/tapassol e abrir as janelas para diminuir a temperatura dentro de casa;
- Usar ventoinhas para promover a circulação do ar e baixar a temperatura ambiente;
- Ao usar ar condicionado ter atenção à temperatura e sua manutenção (filtros).

### **Alimentação e Hidratação e Segurança Alimentar**

- Aumentar a ingestão de líquidos, sobretudo água ou sumos de fruta natural, bebendo mesmo sem ter sede. Evitar bebidas quentes, alcoólicas, gaseificadas, com cafeína, ou ricas em açúcar;
- Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não manifestar sede, pelo que o risco de desidratação aumenta – deverá ser-lhes oferecido água frequentemente;

- Evitar comer muito às refeições preterindo a comida “pesada”, gordurosa ou picante por serem de digestão difícil;
- Conservar os alimentos no frio;
- Lavar bem os alimentos e consumir preferencialmente alimentos frescos e cozinhados na hora;
- Lavar bem as mãos antes e depois de manusear os alimentos, assim como os utensílios utilizados para a preparação dos alimentos (talheres, tábuas de cozinha);
- Escolher correctamente os alimentos que leva para merendas fora de casa (evitar maioneses, molhos, fiambre, enchidos);
- Evitar comprar alimentos de vitrinas muito cheias.

Em caso de viagem:

- Não comprar comidas/bebidas em vendedores ambulantes, inclusive gelados;
- Evitar comida mal cozinhada, comida à temperatura ambiente;
- Evitar sobremesas com ovos crus;
- Certificar-se da segurança da água que consome, se não for segura, não a beber, não usar em gelo nem lavar os dentes. Usar água engarrafada.

### **Medicação**

- Os medicamentos deverão ser guardados em locais frescos, sem humidade e fora do alcance das crianças;
- Os medicamentos que necessitem de estar no frigorífico devem ser armazenados no compartimento principal e não no congelador;
- No caso de os ter que levar em deslocações, estes deverão ser transportados em sacos isotérmicos e para aqueles que habitualmente são conservados no frigorífico, sacos isotérmicos refrigerados. Apesar de estarem em sacos isotérmicos os medicamentos não

devem ser expostos, durante longos períodos de tempo, a temperaturas elevadas, como aquelas que se atingem no interior de automóveis estacionados ao sol.

## **INCÊNDIOS**

- A ocorrência de incêndios nas florestas contribui para a emissão de grandes quantidades de poluentes gasosos e para a libertação de partículas o que terá repercussões na qualidade do ar e na saúde das populações afectadas. Alguns subgrupos são mais sensíveis aos efeitos adversos produzidos pelos incêndios, destacando-se as crianças, as grávidas, os doentes com patologias cardiorrespiratórias, os trabalhadores com actividades diárias ao ar livre e os bombeiros. Neste sentido deverão ser tomadas medidas, nomeadamente:
  - Durante a ocorrência dos incêndios:
    - Evitar a inalação de partículas protegendo a boca e nariz com máscaras (adequadas para filtração de partículas) ou lenços húmidos;
    - Permanecer no interior das habitações e manter as portas e janelas bem fechadas, reduzindo a entrada de ar do exterior. Se necessário vedar as janelas com panos molhados;
    - No caso da situação se agravar, os grupos mais sensíveis deverão ser evacuados para locais dotados com sistemas de ar condicionado;
    - Reduzir a actividade física;
    - Restringir a utilização do tabaco;
    - No caso de existir irritação dos olhos estes deverão ser bem lavados com soro fisiológico ou água fria.
  - Após a ocorrência dos incêndios
    - Manter a utilização de máscaras ou lenços húmidos nas operações de limpeza das cinzas, dentro e fora dos edifícios;

- Adoptar medidas de protecção e avaliação individual dos doentes com patologias cardiorrespiratórias crónicas;
- Proceder à adequada manutenção dos sistemas de ar condicionado, designadamente dos filtros de remoção de partículas.

## **RECOMENDAÇÕES PARA UTILIZAÇÃO DE ESPAÇOS AQUÁTICOS**

A existência de um número considerável de espaços de lazer predominantemente aquáticos e a sua crescente procura impõe que se sensibilize a população para a sua utilização adequada de forma a assegurar que os mesmos sejam fonte de saúde e não de doença.

Neste sentido, e com o objectivo de minimizar os danos que possam advir da utilização inadequada destes espaços aquáticos, seguem-se algumas recomendações que devem ser reforçadas junto da população.

### **Medidas de Segurança Geral:**

- Frequentar sempre praias vigiadas;
- Respeitar as bandeiras das praias e as indicações dos nadadores-salvadores;
- Cumprir todas as regras de segurança, sempre que estiver na piscina;
- Verificar as marcas de profundidade da piscina. Não se aventurar em áreas mais profundas;
- As crianças devem estar sempre sob supervisão de um adulto. Quando estiverem na água, devem dispor dos equipamentos de segurança à idade e às suas competências em natação. Optar sempre por coletes flutuadores nas crianças mais pequenas em vez de “bóias” ou “braçadeiras”;

- Nunca nadar imediatamente a seguir às refeições. Esperar o tempo necessário até fazer a digestão;
- Evitar entrar na água fria após exposições solares prolongadas (perigo de choques térmicos).

#### **Medidas específicas na utilização dos espaços aquáticos:**

- Não nadar quando estiver com feridas na pele ou doente, designadamente com diarreia. Isto é sobretudo importante para crianças que ainda usam fraldas, dado que os germes são propagados na água;
- Levar frequentemente as crianças aos sanitários, bem como verificar regularmente as fraldas;
- A mudança das fraldas deve ser sempre realizada nos sanitários/ fraldários, para que os germes não contaminem superfícies e objectos em redor da piscina;
- Lave muito bem as crianças com sabão e água antes de entrar na piscina, dando especial atenção à zona genital;
- Usar sempre chinelos nas áreas circunscritas às piscinas, bem como nos balneários e durante o duche;
- Tomar duche antes e depois de utilizar a piscina e lavar sempre as mãos depois de utilizar os sanitários;
- Evitar engolir água das piscinas e recomendar às crianças para não o fazer propositadamente.

## EFEITOS DO CALOR INTENSO SOBRE A SAÚDE HUMANA

### MEDIDAS DE PREVENÇÃO

O corpo humano esforça-se por manter uma temperatura corporal interna constante de 37°C ao longo do tempo. Durante períodos de calor intenso, o corpo produz suor, sendo esta a principal forma que permite o arrefecimento do corpo à medida que o suor produzido evapora. Quando os níveis de humidade do ar aumentam, o suor não consegue evaporar tão depressa como seria aconselhável. A evaporação do suor pára completamente quando a humidade relativa atinge os 90%. Nestas circunstâncias, a temperatura do corpo aumenta e o conseqüente aumento da produção do suor pode levar à desidratação excessiva, podendo provocar danos irreversíveis no cérebro ou em outros órgãos, ou até mesmo à morte.

Em situações extremas de exposição ao calor intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, podem surgir doenças relacionadas com o calor, **como as câibras por calor, esgotamento devido ao calor e golpes de calor, situações** que pela sua gravidade podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

#### Prevenção das situações anteriores

Proteger-se da exposição solar

Procurar locais frescos, ou com ar condicionado, durante o período de maior calor, em especial se estiver acompanhado de crianças pequenas, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas.

#### Actuação perante uma pessoa com alguma destas situações orientar para:

Transportar a pessoa para a sombra ou para dentro de um compartimento fresco;

Aliviar-lhe a roupa;

Permitir o máximo de arejamento possível;

Refrescar a pessoa aplicando toalhas húmidas ou pulverizando com água fria o seu corpo;

Procurar ajuda médica urgente através do número 112;

## **EMERGÊNCIAS**

### **HÁ QUE ESTAR ALERTA PARA:**

#### **Golpe de calor**

Esta situação ocorre quando o sistema de controlo da temperatura do corpo do indivíduo deixa de trabalhar deixando de produzir suor para proporcionar o arrefecimento do corpo. A temperatura corporal pode, em 10-15 minutos, atingir os 39 graus Celsius, provocando deficiências cerebrais ou até mesmo a morte se o indivíduo não for socorrido se não for socorrido de forma rápida.

#### **Sinais e sintomas:**

Temperatura corporal alta; Pele vermelha, quente e seca, sem produção de suor; Pulso rápido e forte; Dor de cabeça; Tonturas; Náuseas; Confusão; Perda parcial ou total de consciência.

#### **Perante esta situação é necessário:**

Procurar ajuda médica urgente através do número 112;

Mover o indivíduo para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;

Refrescar o indivíduo aplicando toalhas húmidas ou pulverizando com água fria o seu corpo;

Arejar o indivíduo agitando o ar vigorosamente ou com um ventilador;

Se não estiver consciente, não dar líquidos.

O golpe de calor requer ajuda médica imediata uma vez que o tratamento demorado pode resultar em complicações a nível do cérebro, rins e coração.

### **Esgotamento devido ao calor**

Resulta da alteração do metabolismo hidro-electrolítico provocada pela perda excessiva de água e de electrólitos pela sudação. Esta situação pode ser especialmente grave nas pessoas idosas e nas pessoas com hipertensão arterial.

### **Sinais e Sintomas:**

Sede intensa; Grande sudação; Palidez; Cãibras musculares; Cansaço e fraqueza; Dor de cabeça; Náusea; Vómitos; Desmaio. A temperatura do corpo pode estar normal, abaixo do normal ou ligeiramente acima do normal. O pulso fica filiforme alterando entre fraco e rápido e a respiração torna-se rápida e superficial.

### **Perante esta situação é necessário:**

Procurar ajuda médica urgente através do número 112;  
Mover o indivíduo para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;  
Refrescar o indivíduo aplicando toalhas húmidas ou pulverizando com água fria o seu corpo;  
Deitar o indivíduo e levantar-lhe as pernas;  
Dar de beber sumos de fruta natural sem açúcar e/ou bebidas contendo electrólitos (bebidas para desportistas), se estiver consciente.

## **Cãibras por calor**

As cãibras podem resultar da simples exposição a calor intenso, quando se transpira muito após períodos de exercício físico intenso e de uma hidratação inadequada só com água sem substituição dos electrólitos perdidos na transpiração.

Embora menos grave que as anteriores, esta condição pode também necessitar de tratamento médico. As cãibras são especialmente perigosas nas pessoas com problemas cardíacos ou com dietas hipossalinas.

## **Sinais e Sintomas**

Espasmos musculares dolorosos do abdómen e das extremidades do corpo (pernas e braços), provocados pela perda de sais e electrólitos.

## **O que fazer:**

Parar o exercício, se for o caso, e descansar num local fresco e calmo;

Esticar os músculos e massajar suavemente;

Beber sumos de fruta natural sem adição de açúcar e/ou bebidas contendo electrólitos (bebidas para desportistas).

Procurar o médico se as cãibras não passarem ao fim de uma hora.