

Assunto: ONDAS DE CALOR – Medidas de prevenção para estabelecimentos de acolhimento a idosos

Para: Todos os Serviços de Saúde

A exposição ao calor intenso constitui uma agressão para o organismo, podendo desencadear efeitos graves como desidratação, agravamento de doenças crónicas, esgotamento, golpe de calor ou mesmo a morte. Existem grupos de risco, os quais quando expostos a episódios de calor intenso, apresentam maior probabilidade de desenvolver esses sintomas. Um desses grupos é constituído pelos idosos, sobretudo aqueles que apresentam idades iguais ou superiores a 75 anos, aos quais é necessário dar um maior apoio e atenção.

Atendendo à vulnerabilidade acrescida dos idosos face ao calor excessivo, anexamos, um conjunto de recomendações¹ para estabelecimentos de acolhimento de idosos, a serem observadas no contexto dos referidos estabelecimentos, para prevenir as condições patológicas mais comuns entre este grupo de risco, pelo que solicitamos que promovam a sua divulgação junto dos estabelecimentos inseridos na rede regional de apoio aos idosos.

O Presidente

Maurício Melim

Anexo: Recomendações para estabelecimentos de acolhimento de idosos.

DPPS: AC/SB

¹ Circular informativa DGS 31/DSAO de 21/07/2010 – Recomendações para estabelecimentos de acolhimento de idosos

RECOMENDAÇÕES PARA ESTABELECIMENTOS DE ACOLHIMENTO DE IDOSOS

Os idosos são particularmente sensíveis aos efeitos da exposição ao calor intenso e podem facilmente desencadear episódios de desidratação, esgotamento ou golpe calor que quando não tratados atempadamente podem levar à morte.

Medidas Gerais de Prevenção

1- Edifício

- Verificar o funcionamento do sistema de ar condicionado, se existir, e garantir a sua manutenção (temperatura média de 25°C em pelo menos uma divisão ampla do edifício);
- Fechar as janelas e respectivos meios de protecção, particularmente das fachadas mais expostas ao sol, mantendo-as dessa forma enquanto as temperaturas exteriores se encontrarem mais elevadas que as interiores;
- Manter as portas exteriores abertas o mínimo de tempo possível de forma a minimizar a entrada de ar quente;
- Assegurar que existe pelo menos uma divisão ampla e climatizada, para acolher os utentes, nos quais estes devem permanecer, pelo menos, três horas por dia no período de maior calor;
- Ao entardecer, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior, provocar correntes de ar, tendo em atenção os efeitos prejudiciais desta situação;
- 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;
- Dispor de um número suficiente de sistemas de ventilação, nebulizadores de água e toalhas/toalhetes húmidos;

2- Alimentação

- Assegurar o aprovisionamento de água e gelo;
- Assegurar a distribuição de bebidas frescas (água e sumos naturais de fruta sem adição de açúcar), evitando bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar;
- Elaborar ementas com elevado teor de água e ricas em sais minerais (frutas, legumes crus, sopa e pão). As refeições devem ser fraccionadas ao longo do dia;
- Acautelar as condições de armazenamento e conservação dos alimentos (frigoríficos, arcas congeladoras);

3- Utentes/Vigilância

- Evitar que os utentes permaneçam nas divisões mais expostas ao sol, devendo estes, preferencialmente, permanecer nas divisões viradas a Norte;
- Verificar as reservas de soros intravenosos (se aplicável);
- Elaborar planos de vigilância e de acção em caso de calor intenso, particularmente das pessoas em risco;
- Definir um plano para a eventualidade de uma situação de crise e/ou de alerta (ocorrência de uma onda de calor) relativamente aos seguintes pontos:
 - * Mobilização de profissionais;
 - * Adaptação dos planos de vigilância e acção;
 - * Solicitação da colaboração dos familiares dos utentes;
 - * Solicitação da colaboração de redes de voluntários;
- Prestar atenção e monitorizar todas as modificações de comportamento.

4- Sensibilização

- Sensibilizar os profissionais que estão em contacto com os utentes para os problemas que poderão ocorrer numa situação de calor, identificando-os e definindo as medidas de prevenção a tomar;

Medidas Individuais de Prevenção

1- Na rua

- Não realizar actividades físicas e saídas nas horas em que está mais calor;

2- Alimentação/Bebidas

- Fazer com que os utentes bebam, pelo menos 1,5 litros de água por dia, se não houver contra-indicação. Poder-se-ão ainda utilizar sopas, caldos, leite e derivados e sumos naturais de fruta;
- Planificar a ingestão de água em intervalos regulares, identificando sobretudo as pessoas que não possuem autonomia suficiente para ingerir líquidos ou mobilizar-se para uma sala mais fresca:
 - * Os que são capazes de beber sozinhos – nestes casos é suficiente estimular a ingestão de líquidos, mantendo-se a necessidade de uma vigilância;
 - * Os que necessitam de ajuda parcial ou total – é necessário organizar a ajuda no sentido de que as pessoas ingiram água regularmente;
 - * Os que têm problemas de deglutição – deverão ser hidratados através das sondas nasogástricas, ou através de soros intravenosos, conforme prescrição médica. A boca e os lábios devem ser humedecidos com compressas húmidas;

3- Vestuário

- Solicitar aos familiares dos utentes vestuário adequado para o Verão;
- Vestir os utentes com roupas leves e largas, de preferência de algodão, e de cor clara, uma vez que estas reflectem o calor e a luz solar e ajudam o corpo a manter as temperaturas normais. Deve também aplicar-se protector solar em todo o corpo, inclusive nas partes que não se encontram expostas ao sol;
- Se andarem ao ar livre as pessoas devem usar chapéu, de preferência de abas largas, e óculos escuros;
- Durante a noite, dormir com roupas leves e largas.

4- Utentes/Vigilância

- Solicitar ao médico assistente de cada utente indicações relativamente à adaptação terapêutica;
- De um modo geral, fazer um controlo regular da temperatura corporal e do peso dos utentes;
- Identificar os utentes que se encontram em maior risco e pesá-los regularmente (1 a 2 vezes por semana e registar). A perda de peso constitui um elemento simples de vigilância;
- Pulverizar com água a face e todas as partes descobertas do corpo dos utentes, com um nebulizador de água;
- Aplicar sobre a face toalhetes húmidos, eventualmente refrescados previamente no frigorífico;
- Humedecer a boca enxaguando ou nebulizando com água;
- Garantir que as pessoas tomam duches com água tépida com maior frequência que o habitual;
- Despistar os seguintes sintomas: dores de cabeça; sensação de fadiga, fraqueza, vertigens, indisposição, desorientação, perturbações do sono.

GOLPE DE CALOR

O calor excessivo pode desencadear uma situação patológica conhecida por **golpe de calor**, cujos principais sinais de alerta são:

- Modificação do comportamento habitual;
- Grande fraqueza e /ou fadiga;
- Dificuldade recente em se mobilizar;
- Tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões;
- Náuseas, vômitos, diarreia;
- Cãibras musculares;
- Temperatura corporal elevada, avaliada com termómetro;
- Sede e dores de cabeça;

A actuação imediata implica:

- Transferir o utente para a sombra, ou para um compartimento fresco ou climatizado e aliviar-lhe o excesso de roupa;
- Avaliar a temperatura corporal;
- Fazer o máximo de arejamento possível;
- Refrescar o utente o mais rapidamente possível;
 - Deitar e envolver com toalhas húmidas
 - Fazer duche de água tépida
- Nebulizar o utente com água fresca;
- Dar água a beber, se a pessoa estiver consciente;
- Não utilizar medicação do tipo antipirético para baixar a temperatura;
- Contactar o médico
- Contactar o serviço de “Saúde 24”; 808 24 24 24 ou o “Número Nacional de Socorros” (SOS) – 112