

**Assunto: Medidas Gerais de Prevenção para Ondas de Calor em Creches e Infantários.**

**Para: Todos os Serviços de Saúde**

O calor pode conduzir a uma desidratação rápida nos bebés e nas crianças uma vez que a termo regulação nestes é menos eficaz e a relação água/ peso corporal é fundamental, estando esta relação mais sujeita a desequilíbrios quando comparada com os adultos.

Neste sentido, o IASAÚDE, IP-RAM difunde novamente, através da presente circular, as recomendações<sup>1</sup> para Creches e Infantários, emanadas pela Direcção Geral da Saúde (DGS) em 08-08-2008, 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 à população, em geral, e a estes grupos em particular.

O Presidente



Maurício Melim

Anexo: Recomendações para creches e infantários.

DPPS: AC/SB

<sup>1</sup> Circular informativa 23/DA – recomendações para creches e infantários

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

### **Medidas Gerais de Prevenção**

- 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;
- Nos períodos de menor calor, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior do edifício, provocar arejamento dos espaços com abertura das portas e janelas evitando expor as crianças a possíveis correntes de ar;
- Optar sempre que possível por espaços protegidos e frescos (idealmente 5°C abaixo da temperatura ambiente);
- Colocar termómetros nas salas para avaliar a temperatura ambiente;
- Acautelar as condições de armazenamento e conservação dos alimentos (frigoríficos, arcas congeladoras);
- Assegurar o aprovisionamento de água e gelo;
- 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;

### **Medidas Individuais de Prevenção**

- 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 2° C abaixo da temperatura corporal;
- 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;
- Vigiar a qualidade da alimentação;
- Evitar as saídas para o exterior durante os picos de calor, particularmente se tratar de um lactente;
- Em caso de saída, vestir as crianças com roupas leves, largas e de preferência de cores claras, evitando partes expostas da pele, sem esquecer o chapéu e óculos de 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.
- Quando houver lugar ao transporte de crianças, ter o cuidado de não as manter muito tempo dentro dos veículos;
- 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.

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.

**A actuação imediata implica:**

- 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 serviço Saúde 24 – 808 24 24 24, para esclarecimento de dúvidas ou orientação ou o “Número Nacional de Socorro” (SOS) – 112;