

Assunto: Medidas Gerais de Prevenção para Ondas de Calor Pessoas em situação de Sem – Abrigo

Para: Todos os Serviços de Saúde

As pessoas em situação de sem abrigo que não desejem, ou não possam dirigir-se às estruturas de acolhimento ou de alojamento estão, particularmente, expostas aos riscos relacionados com temperaturas ambiente elevadas. A maior parte das vezes, estas pessoas têm como único ponto de contacto e de transmissão de informação, aqueles que lhes prestam apoio, os quais são fundamentais na divulgação dos cuidados a ter.

Neste sentido, o IASAÚDE, IP-RAM difunde novamente, através da presente circular, as recomendações¹ para Responsáveis pelo Apoio a Pessoas em situação de Sem Abrigo, 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 grupo em particular.

O Presidente



Maurício Melim

Anexos: Recomendações para responsáveis pelo apoio à pessoa sem abrigo.

DPPS: AC/SB

¹ Circular informativa 25/DA – recomendações para responsáveis pelo apoio a pessoas sem abrigo

RECOMENDAÇÕES PARA RESPONSÁVEIS PELO APOIO À PESSOA SEM **ABRIGO**

Medidas Gerais de Prevenção

1 – Programas de Apoio

- Informar os sem abrigo da existência de lugares onde possam receber apoio;
- Fornecer informação sobre os pontos de água potável, casas de banho públicas e lugares frescos que possam utilizar em situação de calor mais intenso;
- Programar um aumento da capacidade de acolhimento nos centros de alojamento, com acesso a duchas e instalações climatizadas;
- Reforçar o número de efectivos nas equipas móveis;
- Alertar as equipas de rua para a necessidade de tentar localizar eventuais pessoas desaparecidas dos locais habituais.

2 – Alimentação/Bebidas

- Fornecimento de água e outros líquidos que possam contribuir para a hidratação, evitando bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar;
- Adaptar a alimentação distribuída (privilegiar alimentos que possam ser consumidos a frio).

3 – Vestuário

- Distribuição de peças de vestuário leves, 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. É importante o uso de roupa apropriada e que cubra o corpo o máximo possível;

- Se possível fornecer outros acessórios tais como chapéus de preferência de abas largas;
- Indicar para durante a noite, dormir com roupas leves e largas.

4 – Sensibilização

- Sensibilizar as equipas de rua para a identificação de sinais de alerta que se possam verificar em pessoas sujeitas a temperaturas elevadas, nomeadamente dores de cabeça, sensações de fadiga, fraqueza, vertigens, indisposição, desorientação e perturbações do sono.

Medidas Individuais de Prevenção

1 – Bebidas

- Aconselhar as pessoas sem abrigo a que bebam água regularmente (de dia e de noite), que se refresquem e que evitem as bebidas alcoólicas.

2 – Outras

- Indicar pontos de água potável e de duchas que possam utilizar;
- Recomendar que se dirijam a lugares frescos, ou que se mantenham nas sombras, de forma a evitarem a exposição directa ao sol, e sempre que possível, refrescarem-se com água nas partes do corpo não protegidas;

Sinais de Alerta e Acções a Desenvolver

Os primeiros sinais de um golpe de calor incluem:

- Modificação do comportamento habitual;

- Grande fraqueza e/ou fadiga;
- Tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões;
- Náuseas, vómitos, diarreia;
- Cãibras musculares;
- Temperatura corporal elevada;
- Sede e dores de cabeça.

As acções a desenvolver incluem:

- Transportar a pessoa para a sombra ou para dentro de um compartimento fresco e aliviar-lhe o excesso de roupa;
- Fazer o máximo de arejamento possível;
- Pulverizar o corpo com água fresca;
- Dar água se a pessoa estiver consciente;
- Contactar o “Número Nacional de Socorro” (SOS) – 112 ou o serviço Saúde 24 – 808 24 24 24.

DPPS: AC/SB