



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

Circular Informativa

Assunto: “Medidas Gerais de Prevenção para Ondas de Calor em settings como: Creches e Infantários, Estabelecimentos de Acolhimento de Idosos, Locais de Trabalho, Pessoas sem abrigo e Turistas”

Para: Todos os Serviços de Saúde

Instituto de Administração da
Saúde e Assuntos Sociais,
IP-RAM

S 17
1-9-2008

CI

0 . 0 . 0 . 0
Original

No seguimento da Circular Informativa n.º 12 de 11-08-2008, da extinta Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública, cujo assunto é “Viver o Verão em Segurança”, e das recomendações¹ emanadas pela Direcção Geral da Saúde (DGS) em 08-08-2008, no âmbito do “Plano de Contingência para as Ondas de Calor”, o IASAÚDE, IP-RAM subscreve, através da presente circular, as medidas gerais de prevenção (em anexo), contempladas nesse plano, que têm por alvo os vários grupos de risco: bebés, crianças, idosos, pessoas sem abrigo, trabalhadores em actividades ao ar livre e turistas, solicitando aos profissionais de saúde que, no contexto das várias intervenções promotoras de saúde, divulguem estas recomendações à população, em geral, e a esses grupos em particular.

O Presidente

Maurício Melim

Anexos:

- Recomendações para creches e infantários;
- Recomendações para estabelecimentos de acolhimento de idosos;
- Recomendações para trabalhadores;
- Recomendações para responsáveis pelo apoio à pessoa sem abrigo;
- Recomendações para turistas.

DPPS: AC/SB

¹ Circular informativa 22/DA – recomendações para turistas; Circular informativa 23/DA – recomendações para creches e infantários; Circular informativa 24/DA – recomendações para estabelecimentos de acolhimento a idosos; Circular informativa 25/DA – recomendações para responsáveis pelo apoio a pessoas sem abrigo e Circular informativa 26/DA – recomendações para trabalhadores.



S. R.
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

RECOMENDAÇÕES PARA CRECHES E INFANTÁRIOS

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

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;



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

- 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/cm² 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.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

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;

DPPS: AC/SB



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

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;



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

- 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.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

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;



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

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 duchas 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.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

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, vómitos, 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

DPPS: AC/SB



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

RECOMENDAÇÕES PARA TRABALHADORES

Em muitas actividades laborais, quer pela sua natureza quer pela inadequabilidade dos espaços onde são desenvolvidas, os trabalhadores encontram-se expostos a condições ambientais adversas, nomeadamente no Verão, no que se refere às condições térmicas e exposição à radiação ultravioleta (UV). Assim, no sentido de mitigar os efeitos nefastos provocados por temperaturas ambientais elevadas, é importante que se adoptem medidas para assegurar que no exterior, os postos de trabalho reúnam as condições necessárias para que os trabalhadores estejam, adequadamente, protegidos contra as condições atmosféricas.

Medidas Gerais de Prevenção

1- Organização do trabalho

- ◆ Identificar os factores de risco relacionados com o trabalho:
 - Temperatura ambiente elevada;
 - Pouca circulação de ar ou circulação de ar muito quente;
 - Calor libertado por máquinas, por produtos ou por procedimentos de trabalho;
 - Utilização de produtos químicos, particularmente solventes e tintas;
 - Tarefas que exijam grande esforço físico;
 - Insuficientes pausas de recuperação;
 - Vestuário de trabalho inadequado e que impeça a evaporação do suor;



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

- ◆ Identificar os factores de risco relacionados com o trabalhador:
 - Doenças recentes e/ou crónicas, como doenças cardiovasculares, respiratórias, metabólicas e neuropsiquiátricas;
 - Consumo de alguns medicamentos;
 - Desconhecimento do perigo que pode representar o calor e radiação UV;
 - Dificuldade de adaptação ao calor;
 - Má condição física;
 - Falta de descanso;
 - Utilização de vestuário muito apertado e muito quente;
 - Consumo de água insuficiente;
 - Consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras, de álcool, ou de tabaco;
- ◆ Evitar, quando possível, a realização de trabalhos no exterior, quando as temperaturas se encontrem mais elevadas, especialmente no período entre as 11h e as 16h;
- ◆ Garantir que a organização do trabalho permita que o trabalhador se adapte ao ritmo de trabalho de acordo com a sua tolerância ao calor;
- ◆ Prever a possibilidade da redução do ritmo de trabalho no caso de se verificarem temperaturas elevadas;
- ◆ Organizar pausas suplementares nas horas de maior calor.

2- Edifícios

- ◆ Prever zonas de sombra ou abrigos climatizados que possam ser utilizados;
- ◆ Nos edifícios utilizados, providenciar medidas correctivas possíveis para prevenir o calor (instalação de estores, persianas e climatização);
- ◆ Garantir ventilação e climatização nos edifícios;
- ◆ Garantir ventilação eficaz nos locais com maior risco de poluição;
- ◆ Utilizar termómetros para monitorização da temperatura ambiente.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

3- Bebidas

- ◆ Disponibilizar água potável aos trabalhadores, pelo menos 3 litros de água por dia e por trabalhador.

4- Vigilância

- ◆ Recomendar aos trabalhadores a vigilância interpares do aparecimento de sinais ou sintomas associados ao calor.

5- Sensibilização

- ◆ Garantir a divulgação, por parte do departamento de saúde ocupacional da empresa, de informação sobre os riscos relacionados com o calor, as formas de os prevenir, os sinais e sintomas associados a temperaturas elevadas e as medidas a serem tomadas no caso de se verificar sintomatologia associada ao excesso de calor.

Medidas Individuais de Protecção

1 – Vestuário

- ◆ Usar peças de roupa 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;
- ◆ Deve haver a preocupação de proteger a cabeça (chapéu, de preferência se abas largas, capacete) e os olhos (se possível utilizar óculos de sol).



S. R.
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

2 – Bebidas

- ◆ Beber, pelo menos 1,5 litros de água por dia ou, no caso de trabalhos no exterior, o equivalente a um copo de água com uma periodicidade de 15-20 minutos, mesmo que não tenha sede e se não houver contra-indicação;
- ◆ Não consumir bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar.

3 – Outras

- ◆ Sempre que o trabalho seja efectuado no exterior, deve-se preconizar a utilização de protectores solares (com índice ≥ 30) em todo o corpo, inclusive nas partes que não se encontram expostas ao sol. Para se conseguir a protecção indicada com o «factor de protecção solar», é necessário aplicar uma quantidade de $2\text{mg}/\text{cm}^2$. O que representa cerca de 36 gramas (6 colheres de chá) do produto para um adulto;
- ◆ Redobrar os cuidados se tiver antecedentes de doença ou se estiver a tomar medicamentos.

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;
- Tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões;
- Náuseas, vómitos, diarreia;
- Cãibras musculares;
- Temperatura corporal elevada, avaliada com termómetro;
- Sede e dores de cabeça;



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

A actuação imediata implica:

- Transportar o utente para a sombra, ou para um compartimento fresco ou climatizado e aliviar-lhe o excesso de roupa;
- Fazer o máximo de arejamento possível;
- Refrescar o utente o mais rapidamente possível:
 - Pulverizar o utente com água fresca;
 - Dar água a beber, se a pessoa estiver consciente;
- Contactar um médico;
- Contactar o serviço de “Saúde 24”; 808 24 24 24 ou o “Número Nacional de Socorros” (SOS) – 112.

DPPS: AC/SB



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

RECOMENDAÇÕES PARA RESPONSÁVEIS PELO APOIO À PESSOA SEM ABRIGO

As pessoas 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.

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 duches 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).



S. R.
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

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 duches 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;



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

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



S. R.
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

RECOMENDAÇÕES PARA TURISTAS

Portugal encontra-se entre os países da Europa mais contemplados pelo Sol, o que em conjunto com a sua extensa orla costeira, o torna num dos destinos de excelência para o turismo. No entanto, para usufruir na plenitude o clima e as atrações que o país oferece, é necessário estar sensibilizado para os perigos decorrentes dos períodos de calor intenso que por vezes se fazem sentir – as chamadas ondas de calor. Antes e durante estes períodos devem ser adoptados alguns cuidados especiais, de forma a minimizar os efeitos do calor sobre a saúde humana.

Medidas Gerais de Prevenção

1- Programas de Apoio

- Conhecer os grupos mais vulneráveis ao calor, em particular:
 - * Crianças nos primeiros anos de vida;
 - * Pessoas idosas;
 - * Portadores de doenças crónicas (doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo);
 - * Pessoas obesas;
 - * Pessoas com problemas de saúde mental;
 - * Pessoas a tomarem medicamentos, tais como anti-hipertensores, anti-arrítmicos, diuréticos, anti depressivos e neurolépticos;



S. R.
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

- Permanecer, pelo menos, 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco, como por exemplo, no hotel, centros comerciais, cinemas, museus, bibliotecas ou outros locais que disponham de climatização, particularmente nos períodos em que as temperaturas estão mais elevadas;

2 – Bebidas

Não tomar banho ou consumir água, mesmo que para se refrescar, proveniente de fontanários ou lagos decorativos. Utilizar apenas água da rede pública ou água engarrafada.

3- Na rua

- Evitar a permanência em viaturas expostas ao sol, particularmente de crianças e de idosos, sobretudo nos períodos de maior calor. Se não tiver ar condicionado, não fechar completamente as janelas. Levar água suficiente ou sumos de fruta natural, sem açúcar, para a viagem. Sempre que possível viajar de noite;
- Evitar actividades que exijam esforço físico intenso, tais como desportos, durante os períodos em que as temperaturas estão mais elevadas;

Medidas Individuais de Prevenção

1 – Alimentação/Bebidas

- Aumentar a ingestão de líquidos (água ou sumos de fruta natural, sem açúcar) mesmo sem ter sede, de modo a evitar a desidratação;
- Evitar as bebidas açucaradas, ricas em cafeína, gaseificadas e/ou alcoólicas;



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

- Oferecer água e estar com atenção aos recém-nascidos, às crianças, às pessoas idosas e aos doentes crónicos, que podem não sentir ou não manifestar sede, o que os torna particularmente vulneráveis;
- Fazer refeições leves e mais frequentes, evitando pratos pesados e muito condimentados.

2 - Vestuário

- Usar peças de roupa 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. 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 crianças e pessoas de pele clara devem usar chapéu, de preferência de abas largas, e óculos escuros;
- Durante a noite, dormir com roupas leves e largas;
- No caso dos bebés, nos períodos de sono ao longo do dia, utilizar vestuário leve, sem os cobrir com lençóis ou cobertores;
- Os familiares de idosos que revelem insensibilidade à temperatura ambiente devem procurar aconselhá-los na roupa que utilizam.

3 – Outras

- Evitar expor-se directamente ao sol, particularmente entre as 11 e as 16 horas;
- Utilizar protectores solares de índice elevado (> 30), não esquecendo a protecção da cabeça e dos olhos (utilização de chapéus e óculos de sol);
- No período de maior calor, tomar um duche com água tépida ou fria, evitando mudanças bruscas de temperatura;
- Caso sofra de doença crónica ou esteja a fazer uma dieta com pouco sal ou restrição de líquidos, deve aconselhar-se com um médico ou contactar o serviço Saúde 24 (808 24 24 24).



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

GOLPE DE CALOR

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

- 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.

A actuação imediata implica:

- Transportar a pessoa para a sombra ou para o interior de um local 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 um médico;
- Contactar o serviço Saúde 24 – 808 24 24 24, para o esclarecimento de dúvidas ou orientação ou o “Número Nacional de Socorro” (SOS) – 112.

Para mais informações:

- Sítio da Direcção Geral de Saúde: www.dgs.pt (área “Especial Verão 2008)
- Serviço de saúde 24 (808 24 24 24)
- Informações meteorológicas: www.meteo.pt