



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

Circular Informativa

Assunto: “Viver o Verão em Segurança”

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

S 12 **CI**
11-8-2008 0 . 0 . 0 . 0
Original

Para: Todos os Serviços de Saúde

Tendo em conta o tempo estival que vivemos e o inevitável aumento da temperatura, bem como os padrões de comportamento humano do período de férias que atravessamos e que em conjunto podem representar um risco acrescido para a saúde, o Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM divulga, através desta circular, um documento de referência com orientações já divulgadas em anos anteriores, mais precisamente desde 2004, sobre: índice ultravioleta, medidas de protecção para minimizar as consequências do calor e recomendações para utilização adequada dos espaços de lazer (piscinas, parques aquáticos) de forma a prevenir as doenças provocadas pelas águas recreacionais.

Vimos novamente, por este meio, solicitar aos Profissionais de Saúde que divulguem estas recomendações à população de forma a promover uma cultura de prevenção pois impõe-se alterar o comportamento da população em relação às situações acima mencionadas.

Relembramos ainda de que dispomos de material de educação para a saúde a este nível e que pode ser solicitado pelo telefone 291 212 343.

O Presidente

(Maurício Melim)

DSPS: AC/SB

Anexos:

Índice ultra-violeta

Medidas de protecção para minimizar as consequências do calor

Recomendações para utilização de espaços aquáticos



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

ÍNDICE ULTRA-VIOLETA

A exposição prolongada da população a condições de tempo adversas e por vezes extremas tem repercussões na saúde e parecem estar associadas a alterações significativas nas taxas de mortalidade e mobilidade, em determinados períodos do ano. Entre os elementos climatéricos prejudiciais à saúde encontra-se a radiação ultravioleta.

A observação/monitorização da radiação solar e UV, é uma função do Instituto de Meteorologia, no âmbito dos seus programas observacionais, o seu registo e comunicação resulta muito útil no espaço das acções de promoção e educação para a saúde; na verdade, a população deverá ser informada das medidas de protecção a adoptar sempre que os valores do IUV atinjam parâmetros acima do normal.

Neste sentido, o Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP -RAM recomenda que, durante o período estival, em que a exposição solar é mais frequente entre a população, a mesma deve ser informada dos riscos acrescidos dessa exposição, nos períodos de maior intensidade de radiação ultravioleta, em conformidade com o exposto no quadro anexo.

O índice Ultra-Violeta pode ser consultado no site do Instituto de Meteorologia: http://web.meteo.pt/pt/previsao/uv/prev_uv_d0.jsp onde é possível obter uma previsão para três dias.



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

Quadro nº 1 – Simbologia e valores de IUV

Maior ou igual a		+	11	EXTREMO – PERIGO! Evitar o mais possível a exposição ao Sol, principalmente entre as 12 e as 16 horas. Permanecer, de preferência, em ambientes interiores.
De	8	a	10	MUITO ALTO – CUIDADO! Utilizar óculos de Sol com protecção UV, chapéu, t-shirt, guarda-sol, protector solar e evitar a exposição das crianças ao Sol (mesmo fora das zonas balneárias).
De	6	a	7	ALTO – ATENÇÃO! Utilizar óculos de Sol com protecção UV, chapéu e t-shirt e protector solar. Esta recomendação é comum a todos os grupos etários.
De	3	a	5	MODERADO – MANTER! A utilização de óculos e chapéu e do protector solar.
Menor ou igual a			2	BAIXO – Não é necessário protecção durante o tempo de permanência no exterior, excepto durante a exposição solar, como regularmente recomendado.

Fonte: Instituto de Meteorologia de Portugal

DSPS: AC/SB



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

MEDIDAS DE PROTECÇÃO PARA MINIMIZAR AS CONSEQUÊNCIAS DO CALOR

As elevadas temperaturas que se fazem sentir no período do Verão, representam um risco acrescido para a saúde da população. Além dos efeitos pela exposição à radiação solar e que se traduzem por: envelhecimento da pele, queimaduras, cancro da pele, dano ocular, alergias, alterações imunológicas, os efeitos das ondas de calor na saúde das populações a elas expostas são conhecidos e estão associados a um acréscimo de óbitos sobretudo nos grupos populacionais mais vulneráveis designadamente as crianças nos primeiros anos de vida, as pessoas idosas, os obesos, os portadores de doenças crónicas (afecções cardíacas, respiratórias, renais, diabetes, obesidade e doença mental) e os doentes acamados. Neste contexto, o Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP – RAM, no âmbito de uma acção de informação à população, recomenda que a mesma, no geral, e os grupos de risco, em particular, sejam sensibilizados para um conjunto de medidas de protecção:

CUIDADOS PESSOAIS E SOCIAIS

- Usar roupa larga, de cor clara, de fibras naturais e pouco quentes, como o algodão;
- Proteger o rosto com chapéu ou boné de abas de forma a cobrir as orelhas;
- Minimizar a roupa que usa na cama, sobretudo nos bebés e doentes acamados;
- Evitar a exposição directa ao sol, ainda que por curtos períodos;
- Utilizar um protector solar de acordo com o seu fototipo, mas sempre com índice de protecção ≥ 15 , nos adultos ou igual ou superior a 30, nas crianças ou pessoas de pele clara e sensível. 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;



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

- Fazer uma exposição progressiva ao sol, começando por períodos muito curtos nos primeiros dias;
- Redobrar os cuidados com as crianças (pele 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, à missa, 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.
- Não permanecer em viaturas estacionadas ao sol, em especial, nas horas de maior calor e sobretudo se pertencer ao grupo dos mais vulneráveis;
- Diminuir os esforços físicos, e sempre que possível repousar em locais à sombra, frescos e arejados;
- Promover o descanso, no caso de doentes crónicos, com os membros inferiores elevados;
- Sensibilizar as pessoas que vivem sozinhas, especialmente se são, idosas, para pedir a alguém que lhes telefone ou visite regularmente.

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).



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

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, os idosos e as pessoas doentes, podem não sentir 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.

Se viajar:

- 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 gelo nem lavar os dentes. Usar água engarrafada.



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

Segurança

- Frequentar sempre praias vigiadas;
- Respeitar as bandeiras das praias e as indicações dos nadadores-salvadores;
- A ocorrência de incêndios contribui para a emissão de grandes quantidades de poluentes, com consequências graves para a saúde das populações, neste sentido deverão ser tomadas medidas, nomeadamente: evitar a inalação de partículas protegendo a boca e nariz com mascaras ou lenços húmidos; reduzir a actividade física e a utilização do tabaco; No caso de existir irritação dos olhos estes deverão ser bem lavados com soro fisiológico ou água fria.

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.



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

HÁ QUE ESTAR ALERTA PARA:

Os Problemas do Calor – o que pode ser uma EMERGÊNCIA

Golpe de calor

Esta situação ocorre quando o corpo não consegue controlar a sua própria temperatura. Os mecanismos da sudorese falham e a temperatura sobe rapidamente, podendo, em 10-15 minutos, atingir os 39 graus Celsius, o que pode causar a morte ou uma deficiência crónica se não for prestado tratamento de forma célere.

Sinais e sintomas:

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

Perante esta situação é necessário:

Procurar ajuda médica urgente através do número 112;

Baixar a temperatura corporal;

Procurar um lugar fresco e usar os métodos possíveis para baixar a temperatura: banho de água fria ou tépida, em banheira, com mangueira, esponja ou toalhas húmidas;

Se houver contracções corporais involuntárias, não dar líquidos e procurar ajuda médica urgente.



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

Esgotamento devido ao calor

Situação devida a perda excessiva de líquidos e de sal pela sudorese. Torna-se especialmente grave nos idosos e hipertensos.

Sinais e Sintomas:

Grande sudorese; Palidez; Cãibras musculares; Cansaço e fraqueza; Dor de cabeça; Náusea; Vômitos; Desmaio

A pele pode estar fria e húmida. O pulso fica fraco e rápido. A respiração torna-se rápida e superficial.

Se os sintomas forem graves, ou se a pessoa tiver problemas de coração ou tensão alta, procurar ajuda médica imediata.

Se os sintomas não forem graves, ou enquanto o médico não chega, deve-se fazer arrefecimento, hidratação e proporcionar descanso.

Cãibras

Embora menos grave que as anteriores, esta situação pode também necessitar de tratamento médico.

Normalmente afecta as pessoas que suam muito, devido a exercício físico intenso, podendo também acontecer, apenas, devido ao calor.

As cãibras são especialmente perigosas nas pessoas com problemas cardíacos ou com dietas hipossalinas.



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

O que fazer:

Parar o exercício.

Procurar um local fresco e calmo.

Beber sumos naturais ou bebidas com sais minerais (desportivas).

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

DSPS: 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 UTILIZAÇÃO ADEQUADA 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.

As doenças provenientes da má qualidade das águas recreacionais podem configura-se de infecções na pele, nos olhos, nos ouvidos, ou ainda infecções bem como ao nível dos sistemas respiratório e gastrointestinal e causam graves problemas, especialmente em determinados grupos de risco como as pessoas imunodeprimidas, mulheres grávidas, idosos e crianças.

Os principais agentes patogénicos responsáveis pelas infecções ou infestações provenientes das águas recreacionais incluem: *Escherichia coli*; *Cryptosporidium* e *Giardia*.

A ideia de que o cloro utilizado para a desinfestação da água das piscinas elimina de forma imediata todos os agentes patogénicos existentes na mesma, não é correcta, pois na realidade existem alguns microrganismos patogénicos que são resistentes ao cloro e sobrevivem durante dias na água das piscinas, mesmo depois de uma desinfecção adequada (ex: *Cryptosporidium*).

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



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS
DIRECÇÃO REGIONAL DE PLANEAMENTO E SAÚDE PÚBLICA

Medidas de segurança geral:

- 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 adequados 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
- 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



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

- A mudança das fraldas deve ser sempre realizada nos sanitários/fraldários, para que os germes não contaminem superfícies e objectos em redor da piscina
- Lavar muito bem as crianças com sabão e água antes de entrar na piscina, dando especial atenção à zona genital

DSPS: AC/SB