



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

**CIRCULAR
INFORMATIVA**

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

S 32 **CI**
25-7-2016 0 . 0 . 0 . 0
Original

**Assunto: "Recomendações - Verão Saudável e Seguro
- 2016"**

Para: Profissionais de Saúde

O clima é um fator determinante no bem-estar dos seres humanos, e as elevadas temperaturas que se fazem sentir no período de verão representam um risco acrescido para a saúde da população, pois, têm efeitos negativos como sejam: a desidratação, o golpe de calor, esgotamento devido ao calor, câibras e em casos mais graves pode levar à morte.

Neste sentido, solicita-se aos profissionais de saúde a divulgação de um conjunto de recomendações gerais sobre diversos aspetos relacionados com o calor no sentido de prevenir os seus efeitos nefastos. Estas recomendações deverão ser difundidas junto da população em geral e em especial dos grupos vulneráveis: crianças nos primeiros anos de vida; pessoas com 65 ou mais anos; portadores de doenças crónicas; pessoas acamadas; pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostos ao sol e/ou ao calor; praticantes de atividade física; pessoas isoladas, em carência económica e social e com más condições habitacionais.

A esta circular, junta-se três anexos com a seguinte informação: Recomendações Gerais para a população; Recomendações para grupos vulneráveis; Atuação em problemas graves de saúde derivados do calor.

Para mais informações consultar:

- IASAÚDE, IP-RAM- Microsite Verão - <http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/verao/>
- Direção – Geral da Saúde - <http://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/calor/materiais-de-divulgacao.aspx>
- Serviço Regional de Protecção Civil, IP-RAM - <http://www.procivmadeira.pt/>
- Instituto Português do Mar e da Atmosfera - <http://www.ipma.pt/>
- Linha Saúde 24: 808 24 24 24

Presidente do Conselho Diretivo


Ana Nunes

Anexos:

Anexo I – Recomendações para população em geral

Anexo II- Recomendações para Grupos Vulneráveis

Anexo III- Atuação em problemas graves de saúde derivados do calor

DSPAG/AC/SB





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

ANEXO I

Recomendações Gerais para a população

O corpo humano troca calor com o exterior, principalmente através da transpiração, por processos de irradiação, de convecção e de evaporação. Pelo que a hidratação, o arrefecimento e a não exposição ao calor são condições fundamentais de proteção da sua saúde.

Deve-se memorizar a sigla IHA – Informação, Hidratação, Arrefecimento. De uma forma simples, esta sigla, recordar os principais cuidados a ter face ao calor.

Sendo assim:

Informação

- Manter-se informado relativamente às condições climáticas para poder adotar os cuidados necessários;
- Consultar os sítios: www.dgs.pt; <http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/verao/> (Microsite verão); <http://www.ipma.pt/>, e estar atento à informação divulgada nos meios de comunicação social;
- Conhecer os sinais/sintomas relativos à desidratação, golpe de calor, esgotamento devido ao calor e em caso de emergência ligar 112;
- Evitar estar em zonas de poluição elevada uma vez que as temperaturas elevadas e a poluição do ar estão, muitas vezes associadas;
- Informar-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, frágeis, doentes crónicos ou com dependência que vivam perto e ajudá-las a protegerem-se do calor;
- Ter especial atenção, entre outros grupos, a doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida.

Hidratação

Orientar para:

- Beber água mesmo quando não se tem sede;
 - o Mulheres- beber 2 litros por dia
 - o Homens- beber 2,5 litros por dia





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

- Se beber sumos optar por sumos de fruta natural sem açúcar;
- Evitar bebidas quentes, alcoólicas, gaseificadas, com cafeína, ou ricas em açúcar;
- Fazer refeições frias, leves e frequentes. São de evitar as refeições pesadas, muito quentes e muito condimentadas.

Arrefecimento

- Evitar a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas;
- Usar roupas leves, claras e frescas, de preferência de algodão;
- Usar chapéu, de preferência com abas largas, e óculos com proteção contra a radiação UVA e UVB;
- No período de maior calor tomar um duche de água tépida ou fria. Evitar, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia);
- Utilizar um protetor solar de acordo com o fototipo, mas sempre com índice de proteção elevado (igual ou superior a 30). Aplicá-lo 30 minutos antes de se expor ao sol, reaplicar de 2 em 2 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;
- Organizar a atividade no exterior de forma a evitar a exposição nos períodos de maior radiação solar (entre as 11 e as 17 horas); As deslocações ao exterior, 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 que pertença a um grupo de risco;
- Diminuir os esforços físicos, principalmente nos horários mais quentes, e sempre que possível repousar em locais à sombra, frescos, arejados ou climatizados; Se não dispuser de ar condicionado, visitar museus, centros comerciais, cinemas ou outros locais de ambiente fresco; Evitar as mudanças bruscas de temperatura;
- Nos espaços exteriores procurar frequentemente locais frescos, arejados e com sombra;
- Evitar que a casa aqueça demasiado. Nos horários de maior calor, correr as persianas ou portadas. Ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa do que a interior, deixar que o ar circule pela casa;





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

- Evitar a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa;
- Usar menos roupa na cama. Dormir com roupas leves e largas;
- Evitar ficar em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se o carro não tiver ar condicionado, não fechar completamente as janelas. Levar água suficiente para a viagem e, sempre que possível, viajar de noite.

Outros cuidados a ter em atenção:

Segurança Alimentar

- Conservar os alimentos, sempre, no frio;
- Retirá-los do frigorífico apenas no momento do seu consumo;
- Lavar bem os alimentos e consumir preferencialmente alimentos frescos e cozinhados na hora;
- Não esquecer que os alimentos cozinhados/sobras também não devem ficar expostas à temperatura ambiente. Devem ser colocados no frigorífico no máximo até 1hora e meia após a sua preparação;
- 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 corretamente os alimentos para merendas fora de casa (evitar maioneses, molhos, fiambre, enchidos);
- Usar caixas ou sacos térmico no transporte de alimentos nos passeios e idas à praia;
- Utilizar apenas água da rede pública ou engarrafada.





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

Medicamentos e calor

A exposição dos medicamentos a temperaturas elevadas poderá levar à alteração das propriedades dos mesmos.

Sendo assim, como transportar os medicamentos em dias de muito calor?

- Medicamentos habitualmente conservados no frigorífico (entre 2 a 8°C): deverão ser transportados em sacos isotérmicos refrigerados (por ex. com acumuladores de frio), mas evitando sempre a sua congelação.
- Todos os outros medicamentos: deverão ser transportados, preferencialmente, em sacos isotérmicos.
- Mesmo utilizando sacos isotérmicos, os medicamentos não devem ser expostos, durante longos períodos de tempo, a temperaturas elevadas, como aquelas que se atingem nas malas ou interior dos carros estacionados ao sol.

Animais

Os animais também podem desenvolver doenças relacionadas com o calor.

- Mudar a água diariamente;
- Proporcionar locais à sombra para abrigar os animais;
- Não deixar animais de estimação em carros “estacionados e fechados”.





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

ANEXO II

Recomendações para grupos vulneráveis

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do calor intenso e exigem uma atenção especial e medidas específicas para estarem protegidas, nomeadamente:

- Grávidas
- Crianças nos primeiros anos de vida
- Pessoas com 65 ou mais anos
- Portadores de doenças crónicas
- Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostos ao sol e/ou ao calor
- Praticantes de atividade física
- Pessoas isoladas e em carência económica e social

Grávidas

Devem assegurar as recomendações de hidratação, tal como evitar a exposição direta ao sol e moderar a atividade física.

Crianças nos primeiros anos de vida

Bebés e crianças pequenas são especialmente sensíveis aos efeitos do calor intenso e dependem dos adultos para se manterem seguros.





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

Principais cuidados a ter:

- Vestir a criança com roupas leves, soltas e de cor clara. Não esquecer o chapéu de abas largas quando esta estiver ao ar livre;
- Os recém-nascidos e as crianças, podem não manifestar sede, pelo que o risco de desidratação aumenta – deverá ser-lhes oferecido água frequentemente;
- Evitar a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas;
- Aplicar protetor solar antes de sair de casa;
- As crianças com menos de seis meses não devem estar sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos. As radiações solares podem provocar queimaduras da pele, mesmo debaixo de um chapéu-de-sol; a água do mar e a areia da praia também refletem os raios solares e estar dentro de água não evita as queimaduras solares das zonas expostas; Redobrar os cuidados com as crianças (por terem uma pele mais frágil), protegendo-as com T-shirt de manga comprida. Nos dias de muito calor evitar levá-las à praia;
- Nunca deixar o bebé/criança dentro de um carro estacionado ou outro local exposto ao sol, mesmo que por pouco tempo;
- Consultar o médico se a criança tiver diarreia ou febre e ter especial cuidado com a hidratação;
- Procurar assistência médica imediatamente se apresentar sintomas como: suores intensos; fraqueza; pele fria, pegajosa e pálida; pulsação acelerada ou fraca; vómitos ou náuseas; desmaio.

Pessoas com 65 ou mais anos

O calor é especialmente perigoso para as pessoas idosas, que se apercebem menos das alterações associadas ao calor. É frequente não sentir sede o que leva a uma menor ingestão de líquidos. Por outro lado, o organismo já não tem a mesma capacidade para fazer a termorregulação necessária para prevenir os efeitos negativos do calor intenso na saúde.

Principais cuidados a ter:

- Beber muita água, mesmo quando não se tem sede; As pessoas idosas podem não manifestar sede, pelo que o risco de desidratação aumenta – deverá ser-lhes oferecido água frequentemente;





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

- Usar roupas leves, soltas e de cor clara e a utilização de chapéu de abas largas e protetor solar;
- Permanecer em ambientes com ar condicionado, tanto quanto possível;
- Evitar a exposição direta ao sol;
- No período de maior calor tomar um duche de água tépida;
- As pessoas idosas não devem ir à praia nos dias de grande calor;
- Fazer refeições mais leves e frequentes. São de evitar as refeições pesadas, muito quentes e muito condimentadas;
- Evitar a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa;
- Ter sempre alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho) que contacte os idosos pelo menos duas vezes por dia;
- Consultar o seu médico em caso de doença crónica ou se estiver a fazer uma dieta com pouco sal ou com restrição de líquidos;
- Informar-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto e ajudá-las a protegerem-se do calor.

Portadores de doenças crónicas

As pessoas com doença crónica são mais vulneráveis aos efeitos do calor, pelo que é necessário ter cuidados especiais. É o caso das pessoas com diabetes, doença cardíaca, vascular, respiratória, renal, mental e ainda das que tomam medicamentos que diminuem a sensação de calor ou provocam retenção de água ou de sal (anti-hipertensores, antidepressivos, antipsicóticos e medicamentos para a doença de Parkinson, entre outros).

Principais cuidados a ter, salvo indicação médica:

- Beber muita água, mesmo não sentindo sede;
- Sempre que possível procurar um “abrigo climatizado” num local próximo;





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

- Evitar a exposição direta ao sol;
- Usar roupas leves, soltas e de cor clara e utilizar chapéu e protetor solar;
- Usar menos roupa na cama, em especial pessoas com fraca mobilidade ou acamadas;
- Promover o descanso, no caso de doentes crónicos, com os membros inferiores elevados;
- No período de maior calor tomar um duche de água tépida ou fria;
- Evitar a utilização do forno ou outros aparelhos que aqueçam a casa;
- Ter sempre alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho);
- Procurar cuidados médicos se tiver algum sinal ou sintoma associados ao calor.

Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostos ao sol e/ou ao calor

Pessoas diretamente expostas ao calor, têm maior risco de desidratação ou problemas associados ao calor.

Principais cuidados a ter:

- Beber água frequentemente;
- Evitar consumir líquidos com muito açúcar e bebidas alcoólicas;
- Usar equipamento leve e protetor solar desde que seja possível e seguro;
- Nas pausas aproveitar para arrefecer-se, se possível em locais com ar condicionado;
- Tentar desenvolver a atividade com outros colegas por perto, porque em situações de calor extremo as pessoas podem ficar confusas ou perder a consciência;
- Procurar apoio médico de imediato se alguém se sentir mal.





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

Praticantes de atividade física

Mesmo as pessoas saudáveis podem sofrer as consequências negativas do calor intenso. Os praticantes de atividade física, não devem descuidar os cuidados a ter em situação de calor intenso.

Principais cuidados a ter:

- Começar e terminar a atividade física de forma lenta e gradual;
- Optar pela manhã cedo ou pelo final do dia e evitar as horas de maior exposição solar, entre as 11h e as 17h;
- Beber água frequentemente: antes, durante e no final da prática de atividade física. Se transpirar muito, optar por uma bebida com eletrólitos (bebidas para desportistas);
- Evitar consumir líquidos com muito açúcar;
- Realizar atividade física com companhia;
- Parar de imediato a atividade se sentir fraqueza ou sensação de desmaio.

Pessoas isoladas e em situação de carência económica e social

No que respeita a pessoas isoladas e em situação de carência económica e social que necessitem de apoio institucional ou de apoio de pessoas próximas, devem ser consideradas as recomendações gerais, sendo de destacar alguns cuidados específicos.

Principais cuidados a ter:

- Contactar de forma periódica, verificando o estado de saúde das pessoas isoladas, em carência económica e social, frágeis ou com dependência. Deverá ser realizado um contacto pelo menos duas vezes por dia;





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

- Informar sobre locais de abrigo e “abrigos climatizados”;
- Informar sobre as condições climatéricas.





ANEXO III

Atuação em problemas graves de saúde derivados do calor

A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos, constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir a alguns **problemas para a saúde**:

É importante reconhecer os sinais e sintomas, de forma a tomar as medidas necessárias o mais rápido possível:

Cãibras por calor

As cãibras podem acontecer pela simples exposição ao calor intenso, durante ou após atividade física em que se transpira muito, ou por uma hidratação inadequada sem reposição dos minerais perdidos na transpiração.

Embora não seja uma situação grave, pode necessitar de tratamento médico. As cãibras são especialmente perigosas em pessoas com problemas cardíacos ou com dietas com restrição de sal.

Sintomas

Manifestam-se por espasmos musculares dolorosos do abdómen e das extremidades do corpo (pernas e braços).

O que fazer?

- Parar a atividade física, se for o caso, e descanse num local fresco;
- Esticar os músculos e massajá-los suavemente;
- Beber sumos de fruta natural sem adição de açúcar e/ou bebidas contendo eletrólitos (bebidas para desportistas);
- Procurar ajuda médica se as cãibras persistirem.

Para evitar todas estas situações provocadas pela exposição ao calor intenso proteger-se da exposição solar e procurar locais frescos, ou com ar condicionado, durante o período de maior calor.





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

Golpe de Calor

O golpe de calor é uma situação muito grave. Acontece quando o sistema de controlo da temperatura do corpo deixa de trabalhar. O corpo deixa de produzir suor e não arrefece. A temperatura corporal pode, em 10-15 minutos, atingir os 39°C, provocando deficiências cerebrais ou até mesmo a morte se a pessoa não for socorrida rapidamente.

Sintomas

Os sintomas incluem febre alta, pele vermelha, quente, seca e sem produção de suor, pulso rápido e forte, dor de cabeça, náuseas, tonturas, confusão e perda parcial ou total de consciência.

O que fazer?

- Ligar para o número de emergência 112, seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada:
- Levar a pessoa para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;
- Aplicar toalhas húmidas ou pulverizar água fria para arrefecer o seu corpo;
- Arejar o ambiente à sua volta com uma ventoinha ou mesmo com um abanador.

ATENÇÃO! Se a pessoa não estiver consciente, não dar líquidos.

O golpe de calor requer ajuda médica imediata uma vez que o tratamento demorado pode resultar em complicações a nível do cérebro, rins e coração.

Esgotamento devido ao calor

O esgotamento devido ao calor acontece quando o corpo perde muita água por causa da transpiração. Esta situação pode ser especialmente grave nas pessoas idosas e nas pessoas com tensão alta.

Sintomas

Os sintomas incluem sede intensa, suor excessivo, palidez, câibras musculares, cansaço e fraqueza, dor de cabeça, náuseas, vómitos e desmaio. A temperatura do corpo pode estar normal, abaixo do normal ou ligeiramente acima do normal. As pulsações alternam entre lenta e rápida e a respiração fica rápida e superficial.





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

O que fazer?

Chamar de imediato um médico ou ligar para o número de emergência 112, seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada:

- Levar a pessoa para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;
- Mantê-la deitada com as pernas levantadas;
- Aplicar toalhas húmidas ou pulverizar água fria para arrefecer o seu corpo;
- Dar a beber sumos de fruta natural sem açúcar e/ou bebidas contendo eletrólitos (bebidas para desportistas), se estiver consciente.

