



SEGURANÇA SOCIAL



INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.
SERVIÇOS CENTRAIS

DEPARTAMENTO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
UNIDADE DE QUALIFICAÇÃO DE FAMÍLIAS E TERRITÓRIOS

Plano Ondas de Calor 2010

Departamento de Desenvolvimento Social
Unidade de Qualificação das Famílias e Territórios

Índice

Introdução	2
Recomendações	3
1. Recomendações para Creches e Infantários	4
Medidas de Prevenção	
a) Edifício	
b) Alimentação/Bebidas	
c) Outra situação	
d) Sensibilização	
e) Sinais de Alerta e Acções a Desenvolver	
2. Recomendações para Estabelecimentos de Acolhimento de Idosos	6
Medidas de Prevenção	
a) Edifício	
b) Alimentação/Bebidas	
c) Vestuário	
d) Utentes/Vigilância	
e) Estar atento a todas as modificações e comportamento	
f) Sensibilização	
g) Sinais de Alerta e Acções a Desenvolver	
3. Recomendações para Responsáveis pelo Apoio a Pessoas Sem Abrigo	9
Medidas de Prevenção	
a) Programas de Apoio	
b) Alimentação/Bebidas	
d) Outras	
e) Sensibilização	
f) Sinais de Alerta e Acções a Desenvolver	
4. Recomendações sobre Vestuário Apropriado em períodos de temperaturas elevadas	11

Introdução

O Plano de Contingência para Ondas de Calor 2010, implementado pelo Ministério da Saúde - Direcção Geral de Saúde - assenta num modelo de funcionamento de articulação entre as diversas entidades da área da saúde, da protecção civil e do apoio social. Baseia-se num sistema de previsão, alerta e resposta ajustada, sendo activado no período entre 15 de Maio e 30 de Setembro 2010.

Deste modo, a gestão do risco para a saúde das populações associada às ondas de calor, obriga à mobilização, não só das estruturas de Saúde mas também de todas as entidades com responsabilidades na protecção das populações, nomeadamente, o Instituto da Segurança Social.

Neste contexto, face à previsão do cenário das ondas de calor para o ano 2010, o ISS, IP a quem compete as atribuições de Responsabilidade Social na protecção da população, e de modo a prevenir/minimizar os efeitos negativos das ondas de calor para os grupos mais vulneráveis, (crianças, idosos e pessoas sem abrigo) sugere algumas recomendações (informação normalizada, elaborada pela Direcção Geral de Saúde), que passamos a apresentar.

Recomendações

1. Crianças - Recomendações para Creches e Infantários;
2. Idosos - Recomendações para Estabelecimentos de Acolhimento de Idosos;
3. Pessoas sem abrigo - Recomendações para Responsáveis pelo Apoio a Pessoas Sem Abrigo;
4. Recomendações sobre Vestuário Adequado em períodos de temperaturas elevadas.

1. Recomendações para creches e Infantários

Medidas de Prevenção

a) Edifício

- 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 portas 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;
- Privilegiar os espaços protegidos e frescos (idealmente 5º abaixo da temperatura ambiente);
- 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;
- Se estiver calor dentro 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.

b) Alimentação/Bebidas

- Acautelar as condições de armazenamento e conservação dos alimentos (frigoríficos, arcas congeladoras);
- Assegurar o aprovisionamento de água e gelo;
- Fazer com que as crianças bebam água regularmente para além daquela que bebem no seu regime alimentar habitual, mesmo quando não haja solicitação, evitando bebidas com elevados teores de açúcar;
- Vigiar a qualidade da alimentação e providenciar refeições leves e frequentes.

c) Outra situação

- 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;

d) Sensibilização

- 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;
- Desenvolver medidas de sensibilização junto dos pais para os cuidados a ter com as crianças, na rua e em casa, de forma a protegê-los do excesso de calor e da radiação UV.
- Evitar as saídas para o exterior durante os picos de calor, particularmente, se se tratar de um lactente;
- Em caso de saída, vestir as crianças com roupas leves, de preferência de algodão, e de cor clara, devem ainda usar chapéu, de preferência de abas largas e óculos escuros;
- Utilizar de forma abundante e regular um protector solar com um índice elevado (superior a 30);
- Quando houver lugar ao transporte de crianças, ter o cuidado de não as manter muito tempo dentro dos veículos.

e) Sinais de Alerta e Acções a Desenvolver

Os primeiros sinais de um lesão de calor incluem:

- Febre;
- Cor anormal da pele;
- Sonolência ou agitação atípicas;
- Sede intensa e/ou perda de peso;
- Perturbações da consciência;
- Recusa ou impossibilidade de beber.

As acções a desenvolver incluem:

- Colocar 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 2º abaixo da temperatura corporal;
- Contactar um médico/Serviço de Saúde 24 – 800 24 24 24/em caso de emergência 112.

2. Recomendações para Estabelecimentos de Acolhimento de Idosos

Medidas de Prevenção

a) Edifício

- Verificar o funcionamento do sistema de ar condicionado, se existir, e garantir a sua manutenção (temperatura média de 25° 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 do edifício, 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;
- Dispor de um número suficiente de sistemas de ventilação, nebulizadores de água e toalhas/toalhetes húmidos.

b) Alimentação/Bebidas

- 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);

- Fazer com que os utentes bebam, pelo menos, 1,5litros de água por dia, se não houver contra-indicação;
- 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.

c) Vestuário

- Solicitar aos familiares dos utentes vestuário adequado para o Verão;
- Vestir os utentes com roupas leves e largas, preferencialmente, de algodão e de cor clara.

d) 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;
- De um modo geral, fazer um controlo regular da temperatura corporal e do peso dos utentes. 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 toalhas/toalhetes húmidos, eventualmente refrescados previamente no frigorífico;
- Garantir que as pessoas tomam duche com água tépida com maior frequência que o habitual;
- Despistar os seguintes sintomas: dores de cabeça, sensação de fadiga, fraqueza, vertigens,

indisposição, desorientação e perturbações do sono.

e) Estar atento a todas as modificações e comportamento

- Não realizar actividades físicas e saídas nas horas em que está mais calor;
- Identificar os utentes que se encontram em maior risco e pesá-los regularmente (1 a 2 vezes por semana). 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;
- Garantir que as pessoas tomam duchas com água tépida com maior frequência que o habitual;

f) 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.

g) Sinais de Alerta e Acções a Desenvolver

Os primeiros sinais de um golpe de calor incluem:

- Modificação do comportamento habitual;
- Grande fraqueza e/ou grande fadiga;
- Dificuldade recente em se mobilizar;
- Tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões;
- Náuseas, vômitos, diarreia;
- Cãibras musculares;
- Temperatura corporal elevada;
- Sede e dores de cabeça.

As acções a desenvolver incluem:

- Transferir o utente para uma divisão climatizada;
- Avaliar a temperatura corporal;
- Refrescar o utente o mais rapidamente possível:

- Deitar e envolver com toalhas húmidas;
- Fazer um duche de água tépida;
- Nebulizar o utente com água fresca;
- Dar água a beber, se a pessoa estiver consciente;
- Não utilizar aspirina ou paracetamol;
- Contactar um médico/Saúde 24 – 800 24 24 24/em caso de emergência 112;

3. Recomendações para Responsáveis pelo Apoio a Pessoas Sem Abrigo

Medidas de Prevenção

a) 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.

b) Alimentação/Bebidas

- Fornecimento de água e outros líquidos que possam contribuir para a hidratação;
- Adaptar a alimentação distribuída (privilegiar alimentos que possam ser consumidos a frio);
- Aconselhar as pessoas sem abrigo a que bebam água regularmente (de dia e de noite), que se refresquem e que evitem as bebidas alcoólicas.

c) Vestuário

- Distribuição de peças de vestuário adequado, nomeadamente, peças de roupa leves, de preferência de algodão e cor clara;

d) 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;

e) 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.

f) 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;
- Torturas, vertigens, perturbações de 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 Serviço de Saúde 24 – 800 24 24 24/em caso de emergência: 112.

4. Recomendações sobre Vestuário Adequado em períodos de temperaturas elevadas

Em períodos de temperaturas amenas ou elevadas, a escolha do vestuário é uma das condições essenciais para a libertação do calor excessivo, salientando-se os seguintes aspectos:

- Devem usar-se peças de roupa leves, largas e frescas, de preferência de algodão ou poliéster, e de cor clara, (estas reflectem o calor e a luz solar e ajudam o corpo a manter as temperaturas normais);
- 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;
- A melhor e mais eficaz protecção para a pele contra a radiação violeta é o uso de roupa apropriada e que cubra o corpo o máximo possível.

Neste contexto, nem todas as peças de vestuário são adequadas quando se trata de proteger a pele, com eficácia, contra a radiação UV. Devem ter-se em atenção algumas características, como o design da peça de roupa, a densidade e composição do tecido, a cor, o grau de elasticidade e o conteúdo de humidade.

Assim, a maioria dos tecidos de algodão ou com uma mistura de algodão com poliéster providenciam uma boa protecção contra a radiação UV. As cores mais escuras apesar de se tornarem mais quentes, são mais eficazes do que as cores claras em bloquear a passagem da radiação UV.

Durante os últimos anos foi introduzido o Factor de Protecção Ultravioleta (UPF), sendo que, alguns fabricantes incluem este factor nas etiquetas de vestuário. O UPF indica a quantidade de radiação UV que é

absorvida pela peça de roupa e é o equivalente ao Factor de Protecção Solar nos protectores solares. Deste modo, quanto maior for o valor de UPF menor é a quantidade de radiação UV que atinge a pele. Por exemplo, um material com uma UPF de 20 apenas permite a passagem de 1/20 da radiação UV para a pele, ou seja, o material absorve 95% da radiação deixando passar 5%.

Sempre que haja exposição solar, para além dos cuidados na escolha do vestuário, é importante que se utilizem protectores solares de índice elevado (> 30), pois estes constituem uma forma eficaz contra os efeitos indesejáveis provenientes do sol.