

**Assunto: Verão – Ondas de Calor:  
Recomendações gerais para a população**

**Para: Todos os Serviços de Saúde**

A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos - **ondas de calor** - constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir à desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, a formas mais agudas como um esgotamento ou a um golpe de calor que podem provocar danos irreversíveis na saúde, ou inclusive levar à morte.

Estas situações podem acontecer especialmente nos grupos populacionais mais vulneráveis ao calor tais como as crianças nos primeiros anos de vida, as pessoas idosas, os obesos, os portadores de doenças crónicas (cardíacas, respiratórias, renais, diabetes, obesidade e doença mental) e os doentes acamados.

O Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM vem, uma vez mais, solicitar aos Profissionais de Saúde que divulguem as recomendações para prevenir complicações nesta época estival, materializando-as em sessões de educação para a saúde para população de maior risco e introduzindo-as na rotina das abordagens em saúde ao longo de toda a estação.

O Presidente



Maurício Melim

### **CUIDADOS PESSOAIS E SOCIAIS**

- Usar roupa larga, de cor clara, de fibras naturais e pouco quentes, como o algodão, uma vez que reflectem o calor e a luz e ajudam o corpo a manter as temperaturas normais;
- Proteger o rosto com chapéu de abas largas de forma a cobrir as orelhas;
- Usar óculos escuros que ofereçam protecção contra a radiação ultra – violeta;
- Evitar a exposição directa ao sol, ainda que por curtos períodos;
- Utilizar um protector solar de acordo com o fototipo, mas sempre com índice de protecção elevado (igual ou superior a 30). 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;
- Fazer uma exposição progressiva ao sol, começando por períodos muito curtos nos primeiros dias;
- 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;
- 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, 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;
- Diminuir os esforços físicos, e sempre que possível repousar em locais à sombra, frescos e arejados;
- Não permanecer em viaturas estacionadas ao sol, em especial, nas horas de maior calor e sobretudo se pertencer ao grupo dos mais vulneráveis;
- Promover o descanso, no caso de doentes crónicos, com os membros inferiores elevados;
- Minimizar a roupa que usa na cama, sobretudo nos bebés e doentes acamados;



- Dormir com roupas leves e largas;
- Sensibilizar as pessoas que vivem sozinhas, especialmente se são idosas, para pedir a alguém que lhes telefone ou visite regularmente;
- Informar-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor.

### **Habituação**

- 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).

### **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, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não manifestar 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.

Em caso de viagem:

- 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 em gelo nem lavar os dentes. Usar água engarrafada.

### **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.

### **INCÊNDIOS**

- 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 máscaras 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.

## **RECOMENDAÇÕES PARA UTILIZAÇÃO 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.

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

### **Medidas de segurança geral:**

- Frequentar sempre praias vigiadas;
- Respeitar as bandeiras das praias e as indicações dos nadadores-salvadores;
- 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 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;
- Levar frequentemente as crianças aos sanitários, bem como verificar regularmente as fraldas;
- A mudança das fraldas deve ser sempre realizada nos sanitários/fraldários, para que os germes não contaminem superfícies e objectos em redor da piscina;
- Lave muito bem as crianças com sabão e água antes de entrar na piscina, dando especial atenção à zona genital;
- 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.

## **EFEITOS DO CALOR INTENSO SOBRE A SAÚDE HUMANA**

### **MEDIDAS DE PREVENÇÃO**

O corpo humano esforça-se por manter uma temperatura corporal interna constante de 37°C ao longo do tempo. Durante períodos de calor intenso, o corpo produz suor, sendo esta a

principal forma que permite o arrefecimento do corpo à medida que o suor produzido evapora. Quando os níveis de humidade do ar aumentam, o suor não consegue evaporar tão depressa como seria aconselhável. A evaporação do suor pára completamente quando a humidade relativa atinge os 90%. Nestas circunstâncias, a temperatura do corpo aumenta e o conseqüente aumento da produção do suor pode levar à desidratação excessiva, podendo provocar danos irreversíveis no cérebro ou em outros órgãos, ou até mesmo à morte.

Em situações extremas de exposição ao calor intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, podem surgir doenças relacionadas com o calor, **como as câibras por calor, esgotamento devido ao calor e golpes de calor, situações** que pela sua gravidade podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

#### Prevenção das situações anteriores

##### Proteger-se da exposição solar

Procurar locais frescos, ou com ar condicionado, durante o período de maior calor, em especial se estiver acompanhado de crianças pequenas, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas.

#### Actuação perante uma pessoa com alguma destas situações orientar para:

Transportar a pessoa para a sombra ou para dentro de um compartimento fresco;

Aliviar-lhe a roupa;

Permitir o máximo de arejamento possível;

Refrescar a pessoa aplicando toalhas húmidas ou pulverizando com água fria o seu corpo;

Procurar ajuda médica urgente através do número 112.

## **EMERGÊNCIAS**

### **HÁ QUE ESTAR ALERTA PARA:**

#### **Golpe de calor**

Esta situação ocorre quando o sistema de controlo da temperatura do corpo do indivíduo deixa de trabalhar deixando de produzir suor para proporcionar o arrefecimento do corpo. A temperatura corporal pode, em 10-15 minutos, atingir os 39 graus Celsius, provocando deficiências cerebrais ou até mesmo a morte se o indivíduo não for socorrido de forma rápida.

#### **Sinais e sintomas:**

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

#### **Perante esta situação é necessário:**

Procurar ajuda médica urgente através do número 112;

Mover o indivíduo para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;

Refreshar o indivíduo aplicando toalhas húmidas ou pulverizando com água fria o seu corpo;

Arejar o indivíduo agitando o ar vigorosamente ou com um ventilador;

Se 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**

Resulta da alteração do metabolismo hidro-electrolítico provocada pela perda excessiva de água e de electrólitos pela sudação. Esta situação pode ser especialmente grave nas pessoas idosas e nas pessoas com hipertensão arterial.

### **Sinais e Sintomas:**

Sede intensa; Grande sudação; Palidez; Cãibras musculares; Cansaço e fraqueza; Dor de cabeça; Náusea; Vómitos; Desmaio. A temperatura do corpo pode estar normal, abaixo do normal ou ligeiramente acima do normal. O pulso fica filiforme alterando entre fraco e rápido e a respiração torna-se rápida e superficial.

### **Perante esta situação é necessário:**

Procurar ajuda médica urgente através do número 112;

Mover o indivíduo para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;

Refreshar o indivíduo aplicando toalhas húmidas ou pulverizando com água fria o seu corpo;

Deitar o indivíduo e levantar-lhe as pernas;

Dar de beber sumos de fruta natural sem açúcar e/ou bebidas contendo electrólitos (bebidas para desportistas), se estiver consciente.

### **Cãibras por calor**

As cãibras podem resultar da simples exposição a calor intenso, quando se transpira muito após períodos de exercício físico intenso e de uma hidratação inadequada só com água sem substituição dos electrólitos perdidos na transpiração.

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

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

## **Sinais e Sintomas**

Espasmos musculares dolorosos do abdómen e das extremidades do corpo (pernas e braços), provocados pela perda de sais e electrólitos.

### **O que fazer:**

Parar o exercício, se for o caso, e descansar num local fresco e calmo;

Esticar os músculos e massajar suavemente;

Beber sumos de fruta natural sem adição de açúcar e/ou bebidas contendo electrólitos (bebidas para desportistas);

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