



# Previsão de temperaturas elevadas e prevenção de riscos para a saúde

## RECOMENDAÇÕES PARA ESTABELECIMENTOS DE ACOLHIMENTO DE IDOSOS

### 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, na qual 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;
- 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;

### 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 preciso para a eventualidade de uma situação de crise e/ou de alerta, 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;
- Estar atento a todas as modificações de comportamento.

### 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, evitando a exposição solar entre as 11 horas e as 17 horas;

#### 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 de fruta naturais;
- 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;

### **3 - Vestuário**

- Vestir os utentes com roupas leves e largas, apropriado em períodos de temperaturas elevadas;