

**Assunto:** PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA AS ONDAS DE CALOR – 2009  
RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A POPULAÇÃO

**Nº:** 24/DA

**DATA:** 09/07/09

**Para:** Todos os Estabelecimentos de Saúde

**Contacto na DGS:** Divisão de Saúde Ambiental

## Introdução

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 um esgotamento ou a um golpe de calor, situação muito grave e que pode provocar danos irreversíveis na saúde, ou inclusive levar à morte.

São mais vulneráveis ao calor:

- As crianças nos primeiros anos de vida;
- As pessoas idosas;
- Os portadores de doenças crónicas (nomeadamente doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo);
- As pessoas obesas;
- As pessoas acamadas;
- As pessoas com problemas de saúde mental;
- As pessoas a tomar alguns medicamentos, como anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, anti-depressivos, neurolépticos, entre outros;
- Os trabalhadores expostos ao sol e/ou ao calor;
- As pessoas que vivem em más condições de habitação.

### **Para a prevenção dos efeitos do calor intenso recomendam-se as seguintes medidas:**

- Aumentar a ingestão de água, ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede.
- As pessoas que sofram de doença crónica, ou que estejam a fazer uma dieta com pouco sal, ou com restrição de líquidos, devem aconselhar-se com o seu médico, ou contactar a **Linha Saúde 24: 808 24 24 24**.
- Evitar bebidas alcoólicas e bebidas com elevados teores de açúcar.
- Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não sentir, ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis - ofereça-lhes água e esteja atento e vigilante.
- Devem fazer-se refeições leves e mais frequentes. São de evitar as refeições pesadas e muito condimentadas.
- Permanecer duas a três horas por dia num ambiente fresco, ou com ar condicionado, pode evitar as consequências nefastas do calor, particularmente no caso de crianças, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas. Se não dispõe de ar condicionado, visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais que disponham de ar condicionado. Evite as mudanças bruscas de temperatura. Informe-se sobre a existência de locais de "abrigo climatizados" perto de si.
- No período de maior calor tome um duche de água tépida ou fria. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças).
- Evite a exposição directa ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. Sempre que se expuser ao sol, ou andar ao ar livre, use um protector solar com um índice de protecção elevado (igual ou superior a 30) e renove a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas) e se estiver molhado ou se transpirou bastante. Quando regressa da praia ou piscina volte a aplicar protector solar, principalmente nas horas de calor intenso e radiação ultravioleta elevada.

- Sempre que andar ao ar livre, use roupas que evitem a exposição directa da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar. Use chapéu, de preferência, de abas largas e óculos que ofereçam protecção contra a radiação UVA e UVB.
- Evite a permanência em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas. Leve água suficiente ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar, para a viagem e, pare para os beber. Sempre que possível viaje de noite.
- Nunca deixe crianças, doentes ou pessoas idosas dentro de veículos expostos ao sol.
- Sempre que possível, diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados. Evite actividades que exijam esforço físico.
- Use roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão e em conformidade com a Circular Informativa n.º 23/DA de 02/07/2009.
- Use menos roupa na cama, sobretudo quando se tratar de bebés e de doentes acamados.
- Evite que o calor entre dentro das habitações. Corra as persianas, ou portadas e mantenha o ar circulante dentro de casa. 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.
- Não hesite em pedir ajuda a um familiar ou a um vizinho no caso de se sentir mal com o calor.
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor.
- As pessoas idosas não devem ir à praia nos dias de grande calor. As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitos a exposição solar e deve evitar-se a exposição directa 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 reflectem os raios solares e estar dentro de água não evita as queimaduras solares das zonas expostas. As queimaduras solares diminuem a capacidade da pele para arrefecer.

### **Efeitos graves do calor intenso sobre a saúde – sintomas e medidas de prevenção**

O nosso corpo 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.

### **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°C provocando deficiências cerebrais ou até mesmo a morte se o indivíduo não for socorrido de forma rápida.

#### 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?

Chamar de imediato o médico (ligar 112), seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada.

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

- Refrescar 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.

#### Sintomas

Os sintomas incluem sede intensa, grande sudação, palidez, câibras musculares, cansaço e fraqueza, dor de cabeça, náuseas e vómitos e 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.

#### O que fazer?

Chamar de imediato o médico (ligar 112), seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada.

- Mover o indivíduo para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;
- Refrescar o indivíduo aplicando toalhas húmidas ou pulverizando com água fria o seu corpo;
- Deitar o indivíduo e levantar-lhe as pernas;
- Dar a beber sumos de fruta natural sem açúcar e/ou bebidas contendo electrólitos (bebidas para desportistas), se estiver consciente.

### **Câibras por calor**

As câibras 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 situação pode também necessitar de tratamento médico. As câibras são especialmente perigosas em pessoas com problemas cardíacos ou com dietas hipossalinas (pobres em sal).

### Sintomas

Manifestam-se por 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 ajuda médica se as câibras persistirem.

Para evitar todas estas situações provocadas pela exposição ao calor intenso proteja-se da exposição solar e procure 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.

### **Para mais informações:**

Sítio da Direcção-Geral da Saúde: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) (área "**Especial Verão**")

E-mail: [calor@dgs.pt](mailto:calor@dgs.pt)

Linha Saúde 24: **808 24 24 24**

O Director-Geral da Saúde



Francisco George