

**Assunto:** PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA ONDAS DE CALOR  
RECOMENDAÇÕES PARA INSUFICIENTES RENAIIS

**Nº:** 29/DSAO  
**DATA:** 21/07/2010

**Para:** Todos os Estabelecimentos de Saúde

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

## INTRODUÇÃO

A insuficiência renal é uma alteração da função dos rins na qual estes são incapazes de excretar as substâncias tóxicas do organismo de forma adequada. As causas da insuficiência renal são diversas; algumas conduzem a uma rápida diminuição da função renal (insuficiência renal aguda), enquanto outras conduzem a uma diminuição gradual dessa função (insuficiência renal crónica).

Muitas vezes as pessoas que sofrem de insuficiência renal, também apresentam problemas de hipertensão arterial, nomeadamente porque os rins não podem eliminar o excesso de sal e de água. Por outro lado, o volume de urina tende a permanecer estável, geralmente de 1l a 4l diários, independentemente da quantidade de líquidos consumidos.

Em situações de calor intenso, a ingestão não controlada de líquidos pelas pessoas com insuficiência renal, sobretudo se também consumirem sal em excesso, pode conduzir a edemas (inchaço) no corpo e ao aumento da tensão arterial, pelo facto de não serem capazes de expulsar os líquidos em excesso, aumentando o risco de agravar o seu quadro clínico, nomeadamente a propensão para complicações cardiovasculares. Também é de referir que a hipertensão arterial é um dos factores mais importantes na progressão da insuficiência renal.

## MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

- Vestir roupas leves e largas (incluindo chapéu), fabricadas com fibras naturais tais como o algodão, de acordo com a Circular Informativa com recomendações sobre vestuário apropriado;
- Beber a quantidade de líquidos aconselhada pelo médico assistente;
- Evitar bebidas com cafeína, sal e álcool;

- Evitar andar na rua nos períodos mais quentes do dia (entre as 11 e as 17 horas), e utilizar protector solar de factor de protecção elevado (factor  $\geq 30$ ), não esquecendo a protecção da cabeça (chapéu) e dos olhos (óculos de sol com protecção contra radiação UVA e UVB);
- Dormir em locais climatizados. Quando tal não é possível, colocar no quarto garrafas com gelo (em locais elevados e à cabeceira) e utilizar roupas leves e frescas;
- Monitorizar a tensão arterial. Ter atenção a sinais de vertigens ou tonturas, fadiga crescente e uma ‘aceleração’ ou irregularidade dos batimentos cardíacos.

### SINAIS DE ALERTA E ACÇÕES A DESENVOLVER

Na sequência de exposição a temperatura elevadas, se a pessoa com insuficiência renal sentir aumento da temperatura corporal, cansaço fora do habitual, tonturas, respiração ofegante, boca e garganta seca, deve-se:

- Colocar o doente em compartimento fresco;
- Oferecer pequenos cubos de gelo (em substituição de água);
- Pulverizar o corpo com água fresca;
- Avaliar a temperatura corporal;
- Contactar o Serviço Saúde 24 (808 24 24 24);
- Contactar um médico ou deslocar-se às urgências.

### 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)
- Informações meteorológicas: [www.meteo.pt](http://www.meteo.pt)
- Autoridade Nacional de Protecção Civil: [www.prociv.pt](http://www.prociv.pt)



Francisco George  
Director-Geral da Saúde