

Assunto: PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA ONDAS DE CALOR
RECOMENDAÇÕES PARA ESTABELECIMENTOS DE
ACOLHIMENTO DE IDOSOS

Nº: 31/DSAO
DATA: 21/07/2010

Para: Todos os Estabelecimentos de Saúde

Contacto na DGS: Divisão de Saúde Ambiental e Ocupacional

INTRODUÇÃO

A exposição ao calor intenso constitui uma agressão para o organismo, podendo desencadear efeitos graves como desidratação, agravamento de doenças crónicas, esgotamento, golpe de calor ou mesmo a morte. Existem grupos de risco, os quais quando expostos a episódios de calor intenso, apresentam maior probabilidade de desenvolver esses sintomas. Um desses grupos é constituído pelos idosos, sobretudo aqueles que apresentam idades iguais ou superiores a 75 anos, aos quais é necessário dar um maior apoio e atenção.

Medidas Gerais de Prevenção

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;
- 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;

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

- Solicitar aos familiares dos utentes vestuário adequado para o Verão;
- Vestir os utentes com roupas leves e largas, em conformidade com a Circular Informativa com recomendações sobre vestuário apropriado em períodos de temperaturas elevadas;

4 – Utentes/Vigilância

- Solicitar ao médico assistente de cada utente indicações relativamente à adaptação terapêutica;

- De um modo geral, fazer um controlo regular da temperatura corporal e do peso dos utentes;
- Identificar os utentes que se encontram em maior risco e pesá-los regularmente (1 a 2 vezes por semana e registar). 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;
- Humedecer a boca enxaguando ou nebulizando com água;
- Garantir que as pessoas tomam duchas com água tépida com maior frequência que o habitual;
- Despistar os seguintes sintomas: dores de cabeça; sensação de fadiga, fraqueza, vertigens, indisposição, desorientação, perturbações do sono.

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, vómitos, 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 o médico;
- Contactar o serviço Saúde 24 – 808 24 24 24 ou o “Número Nacional de Socorro” (SOS) – 112.

Para mais informações:

- Sítio da Direcção-Geral da Saúde: www.dgs.pt (área “Especial Verão”)
- E-mail: calor@dgs.pt
- Informações meteorológicas: www.meteo.pt
- Autoridade Nacional de Protecção Civil: www.prociv.pt



Francisco George
Director-Geral da Saúde

BIBLIOGRAFIA

Les Recommandations “Canicule”, Le Ministère de la Santé de France, 2007