

ORIENTAÇÃO

DA DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE



NÚMERO: 014/2011

DATA: 16/05/2011

ASSUNTO: Plano de Contingência para Temperaturas Extremas Adversas - Recomendações para Turistas

PALAVRAS-CHAVE: Calor intenso; Turistas

PARA: Todos os Estabelecimentos de Saúde

CONTACTOS: Divisão de Saúde Ambiental e Ocupacional; Paulo Diegues (diegues@dgs.pt)

Nos termos da alínea c) do nº 2 do artigo 2º do Decreto Regulamentar nº 66/2007, de 29 de maio, na redação dada pelo Decreto Regulamentar nº 21/2008, de 2 de dezembro, emite-se a Orientação seguinte:

1 - Introdução

Portugal encontra-se entre os países da Europa mais contemplados pelo Sol o que, em conjunto com a sua extensa orla costeira, o torna num importante destino turístico.

Sendo frequente a ocorrência de temperaturas elevadas e de níveis de radiação ultravioleta muito altos é necessário que os turistas sejam sensibilizados para os perigos decorrentes dos períodos de calor intenso e dos cuidados que devem adotar para se protegerem no sentido de usufruírem plenamente do clima e das atrações que o país oferece.

2 - Medidas Gerais de Prevenção

a) Conhecer os grupos mais vulneráveis ao calor:

- i) Crianças nos primeiros anos de vida;
- ii) Pessoas idosas;
- iii) Portadores de doenças crónicas (doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo) e/ou que se encontram a tomar medicamentos regularmente;
- iv) Pessoas com excesso de peso;
- v) Pessoas com problemas de saúde mental.

b) Proteger-se da exposição direta ao Sol

- i) Evitar a exposição direta ao sol, particularmente entre as 11 e as 17 horas;
- ii) Utilizar protetores solares com fator de proteção elevado (≥ 30), não esquecendo a proteção da cabeça e dos olhos (utilização de chapéu e óculos de sol com proteção contra a radiação UVA e UVB);
- iii) Permanecer, pelo menos, 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco, como por exemplo, no hotel, parques e jardins, centros comerciais, cinemas, museus, bibliotecas ou outros locais que disponham de climatização, particularmente nos períodos em que as temperaturas estão mais elevadas;
- iv) Os bebés com menos de 6 meses não devem ser sujeitos a exposição solar, devendo evitar-se a exposição direta de crianças com menos de 3 anos.

c) Bebidas

- i) Utilizar apenas água da rede pública ou água engarrafada;
- ii) Não tomar banho ou consumir água, mesmo que para se refrescar, proveniente de fontes ou lagos ornamentais.

d) Atividades físicas

- i) Evitar atividades que exijam esforço físico intenso, tais como desportos, durante os períodos em que as temperaturas estão mais elevadas.

e) Em viagem

- i) Evitar a permanência em viaturas expostas ao sol, particularmente de crianças e de idosos, sobretudo nos períodos de maior calor;
- ii) Evite viajar nas horas de maior calor.
- iii) Leve água suficiente ou sumos de fruta natural, sem adição de açúcar, para a viagem;
- iv) Se o veículo não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas.

3 - Medidas Individuais de Prevenção

a) Alimentação/Bebidas

- i) Aumentar a ingestão de líquidos (água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar) mesmo sem ter sede, de modo a evitar a desidratação;
- ii) Evitar as bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar;
- iii) Oferecer água e estar atento aos recém-nascidos, às crianças, às pessoas idosas e aos doentes crónicos, que podem não sentir ou não manifestar sede, o que os torna particularmente vulneráveis;
- iv) Fazer refeições leves e mais frequentes.

b) Vestuário

Em períodos de temperaturas elevadas, quando o nível de radiação UV também for elevado, deverá conjugar-se uma peça de roupa mais clara mas com uma densidade maior ou uma peça de roupa escura com uma densidade menor.

Para mais detalhe e informação consultar a Circular Informativa com recomendações sobre vestuário apropriado em períodos de temperaturas elevadas.

c) Outras

- i) No período de maior calor, tomar um duche com água tépida ou fria, evitando mudanças bruscas de temperatura;
- ii) Caso sofra de doença crónica ou esteja a fazer uma dieta com pouco sal ou restrição de líquidos, deve aconselhar-se com o seu médico ou contactar o serviço Saúde 24 (808 24 24 24).

4 - Sinais de Alerta

Os primeiros sinais de um golpe de calor incluem:

- Sede e dores de cabeça;
- Temperatura corporal elevada;
- Modificação do comportamento habitual;
- Grande fraqueza e/ou fadiga;
- Náuseas, vómitos, diarreia;

- Tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões;
- Cãibras musculares.

Os sintomas de queimadura solar incluem:

- Vermelhidão da pele
- Sensibilidade dolorosa da pele
- Pele inchada

5 - Ações a desenvolver

As ações a desenvolver incluem:

- Transportar a pessoa para a sombra ou para o interior de um local fresco e aliviar-lhe o excesso de roupa;
- Fazer o máximo de arejamento possível;
- Pulverizar o corpo com água fresca;
- Dar água se a pessoa estiver consciente;
- Contactar um médico;
- Contactar o serviço Saúde 24 – 808 24 24 24 ou o “Número Nacional de Emergência” (SOS) – 112.

6 - Para mais informações:

- Sítio da Direção-Geral da Saúde: www.dgs.pt (área “Especial verão”)
- E-mail: calor@dgs.pt
- Serviço Saúde 24 (808 24 24 24) ou o “Número Nacional de Socorro” (SOS) - 112
- Informações meteorológicas: www.meteo.pt
- Autoridade Nacional de Proteção Civil: www.prociv.pt



Francisco George
Diretor-Geral da Saúde