

Calor: A Saúde em Perigo

Programa Temperaturas Extremas Adversas Plano de Contingência Saúde Sazonal: Módulo Verão ACeS Cávado I – Braga

Objectivo: Minimizar os perigos do calor extremo na população idosa.

Concelho: Braga

Alerta: Amarelo

DATA: 10/6/2022

A população idosa é um dos grupos de risco, para os quais é necessária uma maior atenção, uma vez que estão mais susceptíveis para desenvolver sintomas associados ao calor extremo, principalmente aqueles com idades iguais ou superiores a 75 anos.

Efeitos graves do calor:

•Desidratação

•Agravamento de doenças crónicas

•Esgotamento por calor:

Alteração do metabolismo que contribui para perda excessiva de água.

Sintomas: sede intensa; grande sudação; palidez; câibras musculares; cansaço e fraqueza; dor de cabeça, náuseas, vómitos e desmaio.

O que fazer: Ligar para o **112**, seguindo os procedimentos até sua chegada. Dar de beber sumos de fruta natural, sem açúcar, **se estiver consciente**.

•Golpes de calor:

Situação grave que pode levar a deficiências cerebrais irreversíveis ou até mesmo morte.

Sintomas: 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: Ligar para o **112**, seguindo os procedimentos até sua chegada. Arejar o indivíduo agitando o ar vigorosamente. **Não dar líquidos, se o indivíduo não estiver consciente**.

•Câibras por calor:

Pode resultar de períodos de exercício físico intenso expostos ao calor extremo. São especialmente perigosas em pessoas com problemas cardíacos ou dietas pobres em sal.

Sintomas: Espasmos musculares dolorosos do abdómen e nas pernas e braços.

O que fazer: Parar o exercício, se for o caso, e descansar num local fresco e calmo. Beber sumos de fruta natural, sem adição de açúcar. Ligar para a **Linha Saúde 24: 808 24 24 24**, se câibras persistirem.

Sinais de Alerta :

- Modificação do comportamento habitual;
- Grande fraqueza e/ou grande fadiga;
- Dificuldade recente em se mobilizar;
- Tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões;
- Náuseas, vômitos, diarreia;
- Cãibras musculares;
- Temperatura corporal elevada;
- Sede e dores de cabeça.

Medidas Gerais de Prevenção:

- **Edifício:**
 - Verificar o bom funcionamento do sistema de ar condicionado e garantir a sua manutenção;
 - Fechar janelas e respectivos meios de protecção, particularmente das fachadas mais expostas ao sol;
 - Minimizar a entrada de ar quente no edifício, mantendo as portas exteriores abertas o mínimo tempo possível;
 - Assegurar que existe pelo menos uma divisão ampla climatizada, para acolher os utentes;
 - Colocar termómetros nas salas para avaliar a temperatura ambiente;
 - Dispor de um número suficiente de sistemas de ventilação, nebulizadores de água.
- **Alimentação:**
 - Assegurar o aprovisionamento de água;
 - Evitar bebidas alcoólicas e com elevado teor de açúcar;
 - Elaborar ementas com elevado teor de água como frutas, legumes crus, sopa e pão;
 - Acautelar as condições de armazenamento e conservação dos alimentos.
- **Utentes/Vigilância:**
 - Evitar que os utentes permaneçam nas divisões mais expostas ao sol;
 - Estar atento a todas as modificações de comportamento do idoso;
 - Evitar que os utentes façam actividades físicas e saídas durante as horas de maior calor, evitando exposição solar entre as 11 e as 17 horas;
 - Fazer com que os utentes bebam pelo menos 1,5L de água por dia, se não houver contra-indicação;
 - Planificar a ingestão de água em intervalos regulares, identificando sobretudo as pessoas que não possuem autonomia suficiente para ingerir líquidos;
 - Vestir roupas largas e frescas aos utentes, preferencialmente de algodão;
 - Fazer um controlo regular da temperatura corporal e peso dos utentes;
 - Garantir que as pessoas tomam duchas com água tépida com maior frequência que o habitual;

Acções a Desenvolver:

- Transferir o utente para uma divisão climatizada;
- Avaliar a temperatura corporal dos utentes;
- Refrescar o utente o mais rapidamente possível;
- Nebulizar o utente com água fresca;
- Dar água a beber, *se a pessoa estiver consciente*;
- *Não utilizar aspirina ou paracetamol*;
- Contactar o serviço **Saúde 24 – 808 24 24 24** ou o **Número Nacional de Socorro – 112**.