

**Assunto:** PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA ONDAS DE CALOR  
RECOMENDAÇÕES PARA RESPONSÁVEIS PELO APOIO A  
PESSOAS SEM ABRIGO

**Nº:** 32/DSAO  
**DATA:** 21/07/2010

**Para:** Todos os Estabelecimentos de Saúde

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

## INTRODUÇÃO

As pessoas sem abrigo que não desejem, ou não possam dirigir-se às estruturas de acolhimento ou de alojamento estão, particularmente, expostas aos riscos relacionados com temperaturas ambiente elevadas. A maior parte das vezes, essas pessoas têm como único ponto de contacto e de transmissão de informação, aqueles que lhes prestam apoio, os quais são fundamentais na divulgação dos cuidados a ter.

## Medidas Gerais de Prevenção

### 1 – Programas de Apoio

- Informar os sem abrigo da existência de lugares onde possam receber apoio;
- Fornecer informação sobre os pontos de água potável, casas de banho públicas e lugares frescos que possam utilizar em situação de calor mais intenso;
- Programar um aumento da capacidade de acolhimento nos centros de alojamento, com acesso a duches e instalações climatizadas;
- Reforçar o número de efectivos nas equipas móveis;
- Alertar as equipas de rua para a necessidade de tentar localizar eventuais pessoas desaparecidas dos locais habituais.

### 2 – Alimentação/Bebidas

- Fornecimento de água e outros líquidos que possam contribuir para a hidratação, evitando bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar;
- Adaptar a alimentação distribuída (privilegiar alimentos que possam ser consumidos a frio);

### **3 - Vestuário**

- Distribuição de peças de vestuário em conformidade com a Circular Informativa com recomendações sobre o vestuário apropriado;

### **4 - Sensibilização**

- Sensibilizar as equipas de rua para a identificação de sinais de alerta que se possam verificar em pessoas sujeitas a temperaturas elevadas, nomeadamente dores de cabeça, sensações de fadiga, fraqueza, vertigens, indisposição, desorientação e perturbações do sono;

## **Medidas Individuais de Prevenção**

### **1 - Bebidas**

- Aconselhar as pessoas sem abrigo a que bebam água regularmente (de dia e de noite), que se refresquem e que evitem as bebidas alcoólicas;

### **2 – Outras**

- Indicar pontos de água potável e de duchas que possam utilizar;
- Recomendar que se dirijam a lugares frescos, ou que se mantenham nas sombras, de forma a evitarem a exposição directa ao sol, e sempre que possível, refrescarem-se com água nas partes do corpo não protegidas.

## **Sinais de Alerta e Acções a Desenvolver**

Os primeiros sinais de um golpe de calor incluem:

- Modificação do comportamento habitual;
- Grande fraqueza e/ou fadiga;
- Tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões;
- Náuseas, vómitos, diarreia;
- Cãibras musculares;
- Temperatura corporal elevada;
- Sede e dores de cabeça.

As acções a desenvolver incluem:

- Transportar a pessoa para a sombra ou para dentro de um compartimento 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 o “Número Nacional de Socorro” (SOS) – 112 ou o serviço Saúde 24 – 808 24 24 24.

**Para mais informações:**

- Sitio 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

**BIBLIOGRAFIA**

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