

**Assunto:** PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA ONDAS DE CALOR  
RECOMENDAÇÕES PARA TURISTAS

**Nº:** 34/DSAO  
**DATA:** 21/07/2010

**Para:** Todos os Estabelecimentos de Saúde

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

---

## 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 dos destinos de excelência para o turismo. No entanto, para usufruir na plenitude o clima e as atracções que o país oferece, é necessário estar sensibilizado para os perigos decorrentes dos períodos de calor intenso que por vezes se fazem sentir – as chamadas ondas de calor. Antes e durante estes períodos devem ser adoptados alguns cuidados especiais, de forma a minimizar os efeitos do calor sobre a saúde humana.

## Medidas Gerais de Prevenção

### 1 – Programas de Apoio

- Conhecer os grupos mais vulneráveis ao calor, em particular:
  - Crianças nos primeiros anos de vida;
  - Pessoas idosas;
  - Portadores de doenças crónicas (doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo);
  - Pessoas obesas;
  - Pessoas com problemas de saúde mental;
  - Pessoas a tomarem medicamentos, tais como anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, anti depressivos e neurolépticos;
- Permanecer, pelo menos, 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco, como por exemplo, no hotel, centros comerciais, cinemas, museus, bibliotecas ou outros locais que disponham de climatização, particularmente nos períodos em que as temperaturas estão mais elevadas.

### **2 – Bebidas**

- Não tomar banho ou consumir água, mesmo que para se refrescar, proveniente de fontanários ou lagos decorativos. Utilize apenas água da rede pública ou água engarrafada.

### **3 – Na rua**

- Evitar a permanência em viaturas expostas ao sol, particularmente de crianças e de idosos, sobretudo nos períodos de maior calor. Se não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas. Leve água suficiente ou sumos de fruta natural, sem adição de açúcar, para a viagem. Sempre que possível viaje de noite;
- Evitar actividades que exijam esforço físico intenso, tais como desportos, durante os períodos em que as temperaturas estão mais elevadas.

## **Medidas Individuais de Prevenção**

### **1 – Alimentação/Bebidas**

- 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;
- Evitar as bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar;
- 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;
- Fazer refeições leves e mais frequentes, evitando pratos pesados e muito condimentados.

### **2 – Vestuário**

- Usar vestuário em conformidade com a Circular Informativa com recomendações sobre vestuário apropriado em períodos de temperaturas elevadas.

### **3 – Outras**

- Evitar expor-se directamente ao sol, particularmente entre as 11 e as 17 horas;
- Utilizar protectores solares com factor de protecção elevado ( $\geq 30$ ), não esquecendo a protecção da cabeça e dos olhos (utilização de chapéu e óculos de sol com protecção contra a radiação UVA e UVB);
- No período de maior calor, tomar um duche com água tépida ou fria, evitando mudanças bruscas de temperatura;

- 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).

### 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 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.

### 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)
- Serviço Saúde 24 (808 24 24 24) ou o ‘Número Nacional de Socorro’ (SOS) -112
- 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