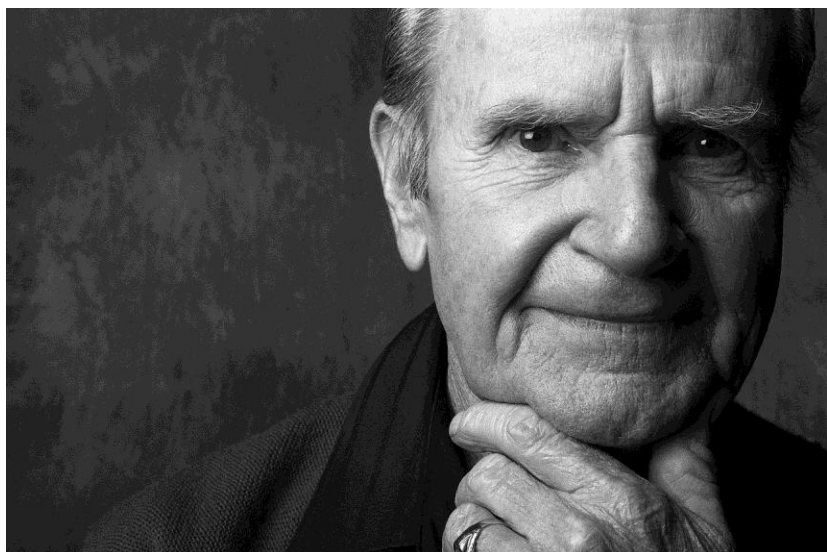


PLANO de CONTINGÊNCIA SAÚDE SAZONAL - MÓDULO VERÃO

RECOMENDAÇÕES PARA INSTITUIÇÕES E PROFISSIONAIS QUE CUIDAM OU APOIAM IDOSOS, DOENTES CRÓNICOS OU COM DEPENDÊNCIA NO DOMICILIO



Durante os meses de Verão as temperaturas podem subir para níveis muito elevados durante vários dias consecutivos - **Ondas de Calor**.

As instituições que têm à sua guarda idosos devem estar preparadas e **assegurar os meios para enfrentar uma Onda de Calor**.

Medidas institucionais de prevenção às Onda de Calor

-Inspeccionar e reparar as persianas, estores e toldos para que protejam e sombreiem as janelas e portas;

-Colocar persianas, estores, toldos e outros dispositivos sombreadores em todas as janelas e portas exteriores;

-Identificar salas e outros compartimentos em que seja difícil garantir a temperatura adequada, limitando o seu acesso durante uma Onda de Calor;

- Providenciar, pelo menos, uma sala com ar condicionado destinada à permanência de idosos;

- Instalar dispositivos (guarda vento) nas entradas e saídas do edifício de modo a limitar a entrada de calor;

-Colocar termómetros, para poder monitorizar a temperatura, nas principais salas, pátios e zonas e exteriores;

-Assegurar a existência em quantidade adequada de água fresca e gelo;

-Estabelecer ementas com reforço do aporte de água (sopas), de refeições frias (frutas, saladas) e de fraccionamento de refeições;

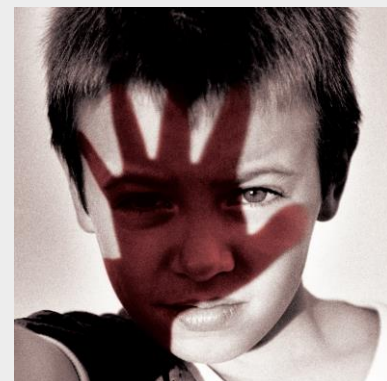


Patologias relacionadas com Ondas de Calor

- **Desidratação e Agravamento de Doença Crónica** por consequência da perda de líquidos e sais minerais
- **Esgotamento pelo Calor** originado pela perda excessiva de água e sais minerais.
Sinais de Alerta: sede intensa, cansaço, mal-estar, ansiedade, tonturas, dor de cabeça, pele húmida e fria
- **Golpe de Calor** originado pela falha dos mecanismos de sudção e o organismo não consegue baixar a temperatura corporal.
Sinais de Alerta: pele quente, seca, vermelha e sem suor, dores de cabeça, náuseas, sede intensa, convulsões, apatia e perda de consciência.

Perante estes sintomas, transportar o idoso para um local fresco, hidratar caso não tenha convulsões e **ligar 112**

CUIDADO COM O CALOR





RECOMENDAÇÕES E CUIDADOS A TER

1. CONTROLE AS TEMPERATURAS INTERIORES

Durante o dia feche as janelas e persianas em especial aquelas viradas a sul. À noite, caso haja arrefecimento nocturno e a temperatura exterior baixe, abra as janelas e persianas.

Recorra a ventoinhas para promover o arrefecimento. Garanta pelo menos uma divisão mais fresca (sala climatizada com temperatura abaixo dos 25°C). Desloque os idosos residentes para a sala climatizada durante pelo menos 3 horas por dia;

2. REFRESQUE OS RESIDENTES

Controle a temperatura corporal, a pulsação, a pressão sanguínea e o estado de hidratação. Refresque os residentes com banhos ou duchas, ou apenas envolvendo toalhas ou panos húmidas no corpo.

Os residentes devem usar roupa fresca de algodão e lã

3. HIDRATE OS RESIDENTES

Controle o aporte de fluidos. Dê de beber regularmente água ou bebidas pouco açucaradas e não alcoólicas e confirme que os idosos ingeriram os líquidos

4. CONTROLE OS RESIDENTES COM DOENÇAS CRÓNICAS

Solicite ao médico assistente uma revisão clínica aos residentes mais vulneráveis e adaptar medicação;

5. VERIFIQUE A EXISTÊNCIA DE SINAIS OU SINTOMAS

Esteja atento a qualquer sinal/sintoma de impacto do calor (alterações de comportamento, tonturas, desmaios, ansiedade, sede intensa...) e peça ajuda médica ou contacte:



6. TENHA UM PLANO PARA EVITAR OS EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR

Sensibilize e informe os funcionários sobre os efeitos negativos do calor na saúde.

Redobre o pessoal caso seja necessário;

Garanta a existência de um espaço climatizado

Adapte as refeições (mais soups, refeições



○ **Plano de Contingência para as Temperaturas Extremas Adversas – Módulo Calor** é activado anualmente pelo período entre **1 Maio a 30 Setembro**.

○ **Departamento de Saúde Pública e Planeamento (DSPP)** da ARS Algarve IP, é responsável pela avaliação diária do risco da população do Algarve e em situação de **risco** este **Departamento** informa via *e-mail* as instituições de acolhimento de idosos da Região.