

**Assunto:** PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA AS ONDAS DE CALOR – 2008  
RECOMENDAÇÕES PARA CRECHES E INFANTÁRIOS

**Nº:** 23/DA  
**DATA:** 08/08/2008

**Para:** Todos os Estabelecimentos de Saúde

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

## INTRODUÇÃO

O calor expõe os bebés e as crianças ao risco de desidratação rápida, uma vez que estes são mais sensíveis (a termo regulação é menos eficaz e a quantidade relativa de água que possuem no seu peso corporal é mais importante do que nos adultos). Por outro lado, quando as crianças precisam de satisfazer as suas necessidades hídricas, normalmente necessitam de ajuda.

## Medidas Gerais de Prevenção

### 1 – Edifício

- Verificar o bom funcionamento e manutenção dos estores, das portadas, das janelas, do sistema de climatização ou providenciar a sua instalação;
- Proteger as fachadas e as janelas expostas ao sol, fechando as portadas e estores, e tornando as superfícies opacas ou reflectoras da luz. Como alternativa podem ser colocadas coberturas de protecção;
- Manter as janelas e persianas fechadas sempre que a temperatura exterior for superior à temperatura interior;
- Estudar outras possibilidades de limitar as entradas de calor dentro das salas;
- Ao entardecer, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior do edifício, provocar correntes de ar, mas tendo em atenção os efeitos prejudiciais desta situação;
- Privilegiar os espaços protegidos e frescos (idealmente 5°C abaixo da temperatura ambiente);

- Colocar termómetros nas salas para avaliar a temperatura ambiente. Se a temperatura for elevada e não existir sistema de climatização, utilizar ventoinhas e distribuir garrafas com gelo pela sala de forma a facilitar a descida da temperatura ambiente;

### **2 – Alimentação/Bebidas**

- Acautelar as condições de armazenamento e conservação dos alimentos (frigoríficos, arcas congeladoras);
- Assegurar o aprovisionamento de água e gelo;

### **3 - Sensibilização**

- Sensibilizar os profissionais que estão em contacto com as crianças para os problemas que poderão ocorrer numa situação de calor, identificando-os e definindo as medidas de prevenção a tomar;
- Desenvolver medidas de sensibilização junto dos pais para os cuidados a ter com as crianças, na rua e em casa, de forma a protegê-los do excesso de calor e da radiação UV.

## **Medidas Individuais de Prevenção**

### **1 – Dentro do edifício**

- Se estiver calor no interior do edifício, deixar os bebés e as crianças com vestuário leve, particularmente durante o período em que estão a dormir, sem os cobrir com lençóis ou cobertores;
- Dar banhos frequentes durante o dia com água a uma temperatura 1 ou 2°C abaixo da temperatura corporal;

### **2 – Alimentação/bebidas**

- Fazer com que as crianças e bebés bebam água regularmente para além daquela que bebem no seu regime alimentar habitual, mesmo quando não haja solicitação, evitando bebidas com elevados teores de açúcar;
- Vigiar a qualidade da alimentação e providenciar refeições leves e frequentes (saladas, frutas e vegetais);

### **3 – Na rua**

- Evitar as saídas para o exterior durante os picos de calor, particularmente se se tratar de um lactente;

- Em caso de saída, vestir as crianças de acordo com a Circular Informativa n.º 21/DA, de 07-08-2008, evitando partes expostas da pele, sem esquecer o chapéu e óculos de sol. Utilizar de forma abundante e regular um protector solar com um índice elevado (superior a 30);
- Quando houver lugar ao transporte de crianças, ter o cuidado de não as manter muito tempo dentro dos veículos;

#### 4 - Outras

- No caso de crianças que possuem doenças crónicas (asma, doenças renais e cardíacas crónicas, mucoviscidose e drepanocitose), aplicar as recomendações específicas aconselhadas pelo médico assistente.

#### Sinais de Alerta e Acções a Desenvolver

Os primeiros sinais de um golpe de calor incluem:

- Febre;
- Cor anormal da pele;
- Sonolência ou agitação atípicas;
- Sede intensa e/ou perda de peso;
- Perturbações da consciência;
- Recusa ou impossibilidade de beber.

As acções a desenvolver incluem:

- Pôr a criança numa divisão fresca;
- Dar-lhe imediata e regularmente líquidos, se estiver consciente;
- Fazer baixar a febre através de um banho com água 1 ou 2°C abaixo da temperatura corporal;
- Contactar um médico;
- Contactar o serviço Saúde 24 – 808 24 24 24 ou o “Número Nacional de Socorro” (SOS) – 112.

O Director-Geral da Saúde



Francisco George

#### BIBLIOGRAFIA

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