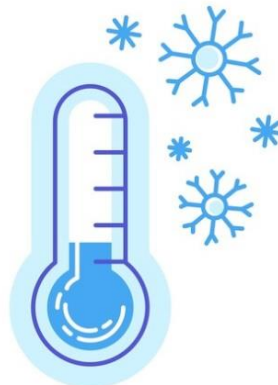


## Agrupamento de Centros de Saúde do Arco Ribeirinho

Unidade de Saúde Pública Arnaldo Sampaio

# Saúde Sazonal

Módulo Inverno 2023-2024



Novembro 2023

## Índice

1 – Introdução.....	1
2 – Sistemas de vigilância e monitorização.....	2
3 - Informação e comunicação do nível de alerta.....	5
4 – INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS e GRIPE SAZONAL .....	5
5 – Atividades a desenvolver .....	7
6 – Monitorização da mortalidade diária.....	8
7 - Monitorização das medidas tomadas e avaliação .....	8
8 - Documentos de referência .....	8

## Anexos

Anexos I – Efeitos para a Saúde e grupos vulneráveis

Anexo II - Índice Térmico Universal

Anexos III - Índice Térmico Universal – exemplo

Anexo IV – Boletim FRIESA

Anexos V - Medidas de intervenção de acordo com o nível de alerta

Anexo VI - Fluxograma de atuação em situação de Alerta Laranja e Alerta Vermelho

Anexos VII - Recomendações para a população em geral

Anexos VIII - Recomendações para os grupos vulneráveis

Anexos IX - Folhetos e Avisos

## Índice de imagens e quadros

Figura 1 – Níveis de alerta

Tabela 1 – IPMA: Critério de Emissão de Alerta Meteorológico

Tabela 2 – Meio de comunicação utilizar na divulgação do nível de alerta

O Plano de Contingência Saúde Sazonal – Módulo Inverno 2023|2024 (PCSS-MI) tem como finalidade reforçar o sistema de vigilância e alerta em Saúde Pública, através da minimização dos efeitos negativos dos períodos de frio intenso na saúde da população, em colaboração com outras entidades da área de abrangência do Agrupamento de Centros de Saúde do Arco Ribeirinho (ACESAR). Pretende ainda preparar respostas para o previsível incremento da circulação do vírus da gripe sazonal.

O período de vigência do PCSS - Módulo Inverno para o atual ano decorre entre 1 de outubro de 2023 a 30 de abril de 2024, podendo manter-se ativo noutros períodos, em função das condições meteorológicas ou da atividade epidémica de infeções respiratórias

O PCSS-MI tem os seguintes objetivos:

### **Objetivo geral:**

- prevenir e minimizar os efeitos negativos do frio extremo e das infeções agudas das vias respiratórias, incluindo a COVID-19 e da Gripe, e minimizar a ocorrência de outros acontecimentos com impacto na saúde cuja frequência aumenta no inverno, na saúde da população em geral e dos grupos vulneráveis em particular.

### **Objetivos específicos:**

- Cumprir e fazer cumprir as orientações para a intervenção nos diferentes níveis de alerta, emanadas pela Direção-Geral da Saúde e pelo Departamento de Saúde Pública;
- Sensibilizar os profissionais de saúde, população em geral e, em especial, os grupos mais vulneráveis, para os efeitos na saúde decorrentes do frio intenso e para as medidas de proteção necessárias;
- Cooperar na implementação do plano a nível local, contribuindo para uma melhor gestão dos meios disponíveis (humanos, infraestruturas e equipamentos, informação, etc.);
- Promover o cumprimento da Norma n.º 006/2023 de 26/09/2023 da DGS sobre vacinação contra a gripe (época 2023/24), nomeadamente dos profissionais de saúde e dos grupos de cidadãos mais vulneráveis;
- Recomendar a necessidade de adequação dos cuidados de saúde ao incremento expectável da procura, através do alargamento dos horários de funcionamento das unidades prestadoras de cuidados de saúde

(USF e UCSP), com base em critérios epidemiológicos, bem como, a necessidade de assegurar o conforto térmico nas diferentes unidades do ACESAR.

### **Grupos Vulneráveis:**

- Idosos;
- Crianças;
- Grávidas;
- Pessoas com doenças crónicas;
- Pessoas que exercem atividades ao ar livre.

## **2 – SISTEMAS DE VIGILÂNCIA E MONITORIZAÇÃO**

### **2.1. Fontes de Informação**

A avaliação do risco para a saúde no inverno é baseada nos dados obtidos através de várias fontes de informação, nomeadamente:

- Instituto Português do Mar e da Atmosfera, I.P. (IPMA): Temperaturas diárias observadas e previstas; avisos meteorológicos para temperaturas mínimas;
- Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. (INSA): Índice FRIESA; Vigilância Diária da Mortalidade (VDM); Vigilância laboratorial da Gripe e outros vírus respiratórios;
- Agência Portuguesa do Ambiente (APA): Qualidade do ar ambiente;
- Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC): Ocorrências relevantes;
- Instituto Nacional de Emergência Médica, I.P. (INEM): Chamadas, ocorrências e acionamentos;
- Serviços Partilhados do Ministério da Saúde, E.P.E. (SPMS) - Linha SNS 24: Atendimentos triados totais, por algoritmos-alvo e tipo de encaminhamento.
- Administração Central do Sistema de Saúde, I.P. (ACSS): Procura dos serviços de saúde, através do Sistema de Informação e Monitorização do SNS (SIM@SNS) e do Sistema de Dados Mestre (SDM), em articulação com a DGS, a SPMS e Direção Executiva do SNS, I.P. (DE-SNS);
- DGS: Dados digitais sobre procura dos serviços de saúde, em articulação com a ACSS, SPMS e DE-SNS; Vigilância epidemiológica das infeções respiratórias notificadas no SINAVE; Vigilância baseada em eventos com base nos sistemas de Vigilância eletrónica da mortalidade a partir do Sistema de Informação dos Certificados de Óbito (SICO-eVM); Vacinação contra a COVID-19 e contra a Gripe (VACINAS).

O IPMA disponibiliza as temperaturas máxima e mínima do ar, observadas no dia anterior e a previsão das temperaturas máxima e mínima para o próprio dia e para o dia seguinte, nas estações inseridas ou afetas às áreas geográficas dos Agrupamentos de Centros de Saúde do Arco Ribeirinho.

## **2.2. Identificação, avaliação e comunicação do risco**

Para o Plano de Contingência Saúde Sazonal – Módulo Inverno são definidos três níveis de alerta (figura 1), considerando os possíveis efeitos sobre a saúde da população originados pela ocorrência de vagas de frio. A cada nível de alerta corresponde o desenvolvimento de medidas adequadas aos grupos de população mais vulnerável e respetivas necessidades.



Figura 1 – Níveis de Alerta

Os níveis de alerta são definidos, diariamente, com base em:

1. Avisos meteorológicos, diários, do Instituto Português do Mar e da Atmosfera, I. P. (IPMA, I. P.);
2. Boletim FRIESA, do IPMA e do INSA, que divulga, diariamente, a previsão do efeito do frio na mortalidade;
3. Boletim de Vigilância Epidemiológica da Gripe e outros Vírus Respiratórios, do INSA.
4. Atividade gripal e de COVID-19, em Portugal e ao nível internacional;
5. Evolução diária da mortalidade através do eVM e VDM;
6. Informação relevante da Proteção Civil.

No respeitante aos avisos meteorológicos (*alerta de severidade meteorológica*) para temperaturas mínimas no distrito de Setúbal, o IPMA definiu o seguinte critério:

Tabela 1 – IPMA: Critério de Emissão de Alerta Meteorológico

Distrito	Temperatura Mínima (°C)*		
	Amarelo	Laranja	Vermelho
Setúbal	1 a -2	-3 a -4	< -4

7. \* - duração  $\geq$  48 horas

Em paralelo podem ser consideradas outras fontes de informação carácter ambiental ou de procura de serviços de saúde.

A comunicação do nível de alerta é da responsabilidade do Delegado de Saúde Regional. Os níveis de alerta variam de acordo com a escala de cores que depende do Índice FRIESA específico de cada estrato, conforme representado na Imagem.

A cada nível de alerta corresponde o desenvolvimento de medidas adequadas aos grupos de população mais vulneráveis e respetivas necessidades.

Na Região de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, o Departamento de Saúde Pública (DSP) será responsável pela análise da informação e determinará o nível de alerta para o distrito de Setúbal, o qual se aplicará para a área geográfica de abrangência do ACESAR.

No ACESAR, o delegado de saúde coordenador ou os delegados de saúde, depois de receberem o nível de alerta emitido para o respetivo distrito, avaliarão ainda:

- as características geográficas;
- a vulnerabilidade da população da área do ACESAR (estado de saúde, dependência social, condições habitacionais, etc.);
- a existência de fatores atmosféricos que agravavam o clima local, tais como a poluição, ventos fortes, nevoeiros, humidade, etc.;
- outras situações locais que podem condicionar a ativação de respostas específicas (eventos ao ar livre com população vulnerável);
- procura de cuidados de saúde prestados pelo ACESAR (através do SIARS – código R80).

A Unidade de Saúde Pública Arnaldo Sampaio (USPAS) receberá, também, por correio eletrónico, relatórios de “*Briefing Técnico-Operacional Diário*” do Comando Sub-regional de Emergência e Proteção Civil da Península de Setúbal, que contribuirá para a tomada de decisão.

### 3 - INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO DO NÍVEL DE ALERTA

O Plano de Contingência Regional define o fluxograma a que deve obedecer a informação e comunicação entre colaboradores e parceiros externos, tendo em consideração e respeitando as hierarquias, circuitos e meios disponíveis pelos serviços.

Assim, após a definição do nível de alerta, o DSP comunicará o nível de alerta à Delegada Coordenadora da USPAS, que o divulgará ao Diretor Executivo e às instituições relevantes na área do ACESAR.

Os meios de comunicação utilizados serão os que constam na Quadro 2.

Tabela 2 – Meio de comunicação a utilizar na divulgação do nível de alerta

Nível de Alerta	Meio de Comunicação	
LARANJA	Recebe do DSP por email	Enviar para as estruturas locais por email
VERMELHO	Recebe do DSP por email e telefone	Enviar para as estruturas locais por email / telefone

### 4 – INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS E GRIPE SAZONAL

A gripe, embora comum, pode ter grande impacto na saúde da população, seja pela elevada infecciosidade, seja pelo aumento de risco de desenvolver doenças mais graves, como as pneumonias bacterianas secundárias, seja pelo risco de agudização de doenças crónicas. Nos grupos mais vulneráveis, a mortalidade causada pela gripe pode ser elevada e a vacinação constitui a principal medida preventiva.

O aumento da incidência das infeções respiratórias agudas durante os meses de outono e inverno, maioritariamente devido à epidemia sazonal da gripe, conduz a um aumento da procura dos serviços de saúde.

O impacto social e económico decorrente do absentismo laboral e escolar deve ser também considerado, quer pelos custos económicos associados, quer pela disrupção no funcionamento dos serviços.

O presente PCSS contém um conjunto de linhas orientadoras, que visam a minimização do impacto da gripe e de outras infeções respiratórias agudas na saúde da população do ACESAR.

### ***Vacinação***

No âmbito do PCSS-MI será promovida a vacinação contra a gripe, adequada às características da população, de acordo com a norma da DGS, definidas para a época gripal 2023/2024.

Nesta norma, são definidos grupos-alvo prioritários, nomeadamente:

- Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos;
- Doentes crónicos e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade;
- Grávidas;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados;
- Pessoas incluídas nos contextos definidos no Quadro III – Anexo da referida Norma.

Embora se preveja uma menor disseminação do vírus da gripe, atendendo à utilização generalizada de máscaras em contexto social e ocupacional, a vacinação continua a ser o meio mais eficaz na prevenção e controlo de uma epidemia.

### ***Higiene das Mãos e Etiqueta Respiratória***

Também serão promovidas ações de divulgação dos procedimentos para a higienização das mãos e de etiqueta respiratória, dirigidas a:

- Profissionais de saúde;
- População em geral ou grupos populacionais específicos, incluindo em meio escolar, através de ações de educação para a saúde.

Será ainda recomendado a utilização de máscara cirúrgica, nos serviços de saúde, a profissionais e/ou doentes com infeções respiratórias, desde que a condição respiratória o permita e/ou a situação epidemiológica o justifiquem.

### ***Distanciamento social***

Deve ser promovida a utilização da linha SNS 24 (808 24 24 24) como primeiro contacto com o SNS. Os doentes com sintomatologia gripal devem permanecer, tanto quanto possível, no domicílio, devendo apenas recorrer aos serviços de saúde após contacto com a linha SNS24.



Deve ser desaconselhado o contacto próximo de doentes com gripe com outras pessoas, em particular com imunodeprimidos, grávidas e crianças com idade inferior a seis meses.

## 5 – ATIVIDADES A DESENVOLVER

A cada alerta corresponderá uma intervenção, consubstanciada em ações de prevenção e de proteção de efeitos na saúde e na mortalidade (anexo V).

As atividades desenvolvidas pela USPAS deverão ter em consideração as atribuições definidas para as unidades de saúde pública, de acordo com as orientações da DGS, a referir:

- Identificação de instituições e de grupos vulneráveis;
- Atualização da identificação dos abrigos e da sua caracterização;
- Articulação com entidades locais (Serviço de Proteção Civil Municipal, Instituições de Apoio Social, Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Bombeiros Municipais, Forças Policiais, Hospitais, Unidades de Saúde, etc.) para identificação de situações problemáticas e de risco;
- Divulgação dos níveis de alerta laranja e vermelho, medidas a tomar de acordo com os mesmos e sua monitorização;
- Distribuição/disponibilização de folhetos informativos aos utentes em todas as Unidades de Saúde do ACESAR (UCC, UCSP, USF e URAP);
- Apresentação de propostas de alargamento do horário de funcionamento das unidades do ACESAR, sempre que seja expetável o aumento da procura dos cuidados de saúde, com base nos critérios epidemiológicos;
- Reforço das medidas de controlo de infeção junto dos profissionais de saúde (higienização das mãos, etiqueta respiratória, utilização de máscara cirúrgica);
- Divulgação de informação a várias instituições, nomeadamente a instituições particulares de solidariedade social, juntas de freguesia, paróquias, creches, jardins-de-infância, lares de idosos, centros de dia, espaços comerciais e à população em geral;
- Informação à população através da comunicação social;
- Realização de ações de educação para a saúde a grupos específicos;
- Cumprimento da Norma n.º 006/2023 de 26/09/2023 da DGS sobre vacinação contra a gripe (época 2023/24), no que à USPAS diz respeito.

O PCSS-MI contempla ainda a disponibilização de informação, relativa ao diagnóstico e minimização de efeitos do frio na saúde, aos profissionais de saúde, aos profissionais que cuidam de pessoas idosas e de outros grupos vulneráveis, nomeadamente em lares, centros de dia e em apoio domiciliário (anexos VII, VIII e IX).

A informação para profissionais de saúde será divulgada através de:

- Página eletrónica da ARSLVT ([www.arslvt.min-saude.pt](http://www.arslvt.min-saude.pt)) e da DGS ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)), com informação atualizada e recomendações para a população;
- Correio eletrónico / telemóvel.

A informação para a população será divulgada através de:

- Página eletrónica da ARSLVT ([www.arslvt.min-saude.pt](http://www.arslvt.min-saude.pt)) e da DGS ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)), com informação atualizada e recomendações para a população;
- Meios de comunicação social, regionais e locais.

Paralelamente, os estabelecimentos e serviços do SNS (ACESAR e o Centro Hospitalar de Barreiro-Montijo), devem incluir nos seus planos a resposta a um eventual aumento do fluxo de doentes.

## 6 – MONITORIZAÇÃO DA MORTALIDADE DIÁRIA

A Direção-Geral da Saúde, no seu sítio através do eVM- Vigilância e Mortalidade (<http://evm.min-saude.pt/>), disponibilizará diariamente o número de óbitos registados nos diferentes concelhos deste ACES, permitindo a sua monitorização.

## 7 - MONITORIZAÇÃO DAS MEDIDAS TOMADAS E AVALIAÇÃO

Para a monitorização das medidas tomadas, serão utilizadas as grelhas disponibilizadas pelo Departamento de Saúde Pública desta Região de Saúde e DGS, nomeadamente:

- Módulo Inverno– ficha-resumo ACES
- Monitorização da Época Gripal

## 8 - DOCUMENTOS DE REFERÊNCIA

Ministério da Saúde. Plano Estratégico do Ministério da Saúde – Resposta Sazonal em saúde – Inverno 2023-2024. Lisboa, setembro 2023

DGS. Plano de Contingência para a resposta sazonal de Saúde - Referencial Técnico Inverno. Lisboa, 2023.

DGS. Norma n.º 006/2023 de 26/09/2023 sobre vacinação contra a gripe (época 2023/24).

Despacho n.º 4765/2023, de 20 de abril - Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde.

DGS. Orientação 017/2012 de 25 de outubro - *Recomendações Gerais para a População em Períodos de Frio Intenso*. Ministério da Saúde. DGS. Lisboa 2012.

Ligações:

- Direção-Geral da Saúde – [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)
- Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo – [www.arslvt.min-saude.pt](http://www.arslvt.min-saude.pt)
- Instituto Português do Mar e da Atmosfera – [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)
- Agência Portuguesa do Ambiente – [www.iambiente.pt](http://www.iambiente.pt)
- Autoridade Nacional de Proteção Civil – [www.proteccaocivil.pt](http://www.proteccaocivil.pt)
- Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) – [www.insa.pt](http://www.insa.pt)
- ACES Arco Ribeirinho - Unidade de Saúde Pública Arnaldo Sampaio – [www.uspas.pt](http://www.uspas.pt)
- Microsite da COVID-19 <https://covid19.min-saude.pt/>

ANEXOS

## Efeitos para a Saúde

A exposição ao frio intenso, sobretudo durante vários dias consecutivos, pode ter efeitos negativos na saúde.

Em situações de frio intenso são produzidas alterações no organismo que facilitam o aparecimento de doenças como a gripe e outras infeções respiratórias, bem como o agravamento das doenças crónicas, nomeadamente cardíacas e respiratórias.

Durante o inverno, há ainda mudanças do comportamento social, com maior tendência para concentração de pessoas em locais fechados, o que pode contribuir para a propagação de algumas doenças infecciosas. De forma indireta, o frio pode também causar acidentes rodoviários, quedas devido ao gelo, incêndios e intoxicações por monóxido de carbono devido ao uso incorreto ou mau funcionamento de lareiras ou de outros sistemas de aquecimento.

O impacto na saúde depende da duração e da magnitude do período de frio. As condições térmicas e de isolamento dos edifícios, assim como as medidas de proteção adotadas são outros fatores relevantes.

### Saiba como se proteger do frio:

- Consulte as [Recomendações Gerais](#) e ainda as recomendações específicas para os [Grupos Vulneráveis](#).
- No sentido de prevenir os efeitos negativos do frio intenso, a Direção-Geral da Saúde elaborou o **Plano de Contingência para a Resposta Sazonal em Saúde – Referencial Técnico Inverno 2023/2024**.

### Informação importante

- Mantenha-se atento aos avisos das Autoridades de Saúde, do [Instituto Português do Mar e da Atmosfera](#) e da [Autoridade Nacional de Proteção Civil](#)
- Se vai viajar para um local onde as temperaturas são baixas - encontra mais informações em [Férias e Viagens](#)
- Para mais informações ligue para o SNS24 - 808 24 24 24
- Em caso de emergência ligue 112

## Grupos Vulneráveis

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do frio intenso, exigem atenção especial e medidas específicas de proteção, nomeadamente:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Pessoas com 65 ou mais anos ou com mobilidade reduzida;
- Portadores de doenças crónicas;
- Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostas ao frio;
- Praticantes de atividade física no exterior, expostos ao frio;
- Pessoas que consomem álcool em excesso ou drogas ilícitas;
- Pessoas isoladas ou em carência social e económica.

### Índice UTCI (disponível no sítio do IPMA: [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt))

As recomendações provenientes da Ação COST 730 (2009), que resultaram num novo Índice Térmico Universal, incentivaram o Instituto, a caracterizar de uma forma racional a variabilidade do UTCI no território continental, através do desenvolvimento e implementação operacional de uma nova aplicação, para permitir a divulgação dos respetivos resultados.

O novo índice UTCI é aplicável a todos os climas e a qualquer escala espacial, tem em consideração as trocas de fluxos de calor e a termo-regulação do indivíduo, refletindo uma maior preocupação na modelação do balanço energético e considera os efeitos térmicos locais em todo o corpo, sendo independente das características pessoais do indivíduo (considera-se como referencia a atividade de uma pessoa com uma velocidade de 4 Km/h).

Na figura 1, está representado o esquema de desenvolvimento do UTCI, tendo por base, as variáveis meteorológicas, o modelo de termo-regulação Fiala (Fiala et al., 1999, 2001, 2003), bem como o modelo de roupa adaptativo desenvolvido por Richards & Havenith, 2007.

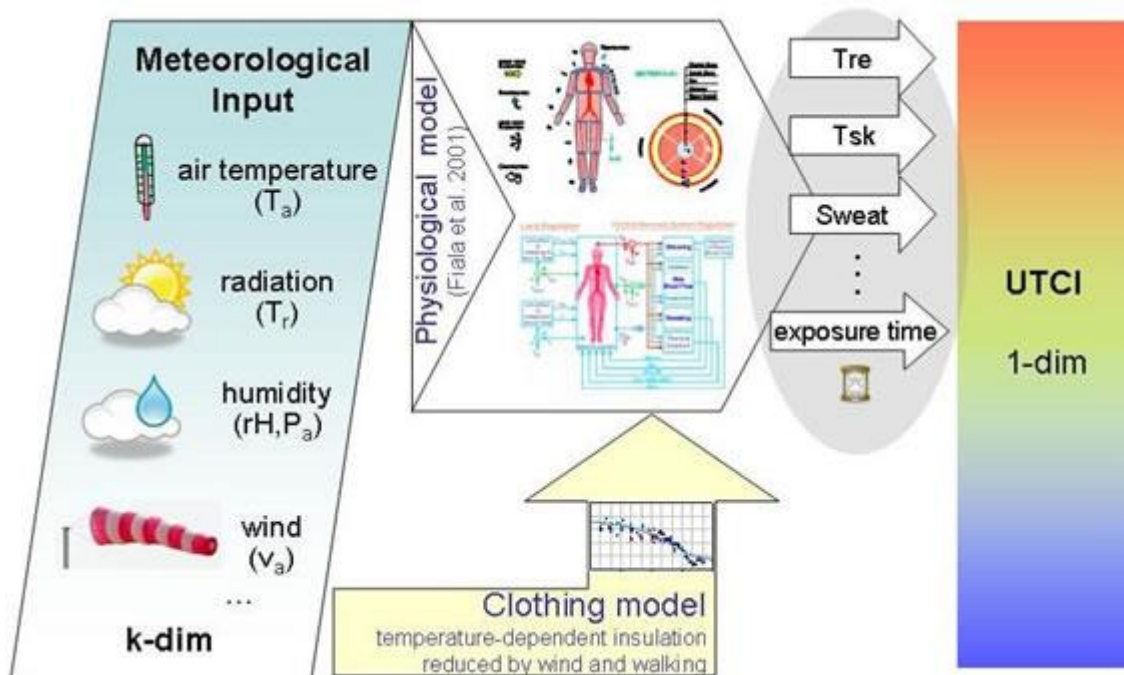


Figura 1– Acesso climático do UTCI, calculado a partir de um modelo termo fisiológico e de um manequim térmico (Ação COST 730).

As condições de referência para o cálculo do UTCI, são:

- Velocidade do vento (v) de 0,5 m/s a 10 metros de altura (aproximadamente 0,3 m/s a 1,1 metros);
- Temperatura média radiante (TMR) igual à temperatura do ar;
- Representa a atividade (M) de uma pessoa em movimento com uma velocidade de 4 km/h. Isso equivale a uma taxa de metabolismo de 135 W m<sup>-2</sup>;

O UTCI é calculado em função de uma regressão polinomial até à sexta ordem em T, v<sub>10m</sub>, e TMR.

A temperatura do UTCI para uma dada combinação de vento, radiação, humidade e temperatura do ar é definida como a temperatura do ar na condição de referência desses mesmos elementos meteorológicos, para o qual o índice é calculado. De acordo com a Acção COST 730, o UTCI foi classificado com a seguinte escala (Tabela 1):

UTCI (°C)	Classificação de Stress
Superior a +46	Stress por calor extremo
+38 a +46	Stress por calor muito elevado
+32 a +38	Stress por calor elevado
+26 a +32	Stress por calor moderado
+9 a +26	Sem stress térmico
0 a +9	Stress por frio ligeiro
0 a -13	Stress por frio moderado
+ -13 a -27	Stress por frio elevado
-27 a -40	Stress por frio muito elevado
-Inferior a -40	Stress por frio extremo

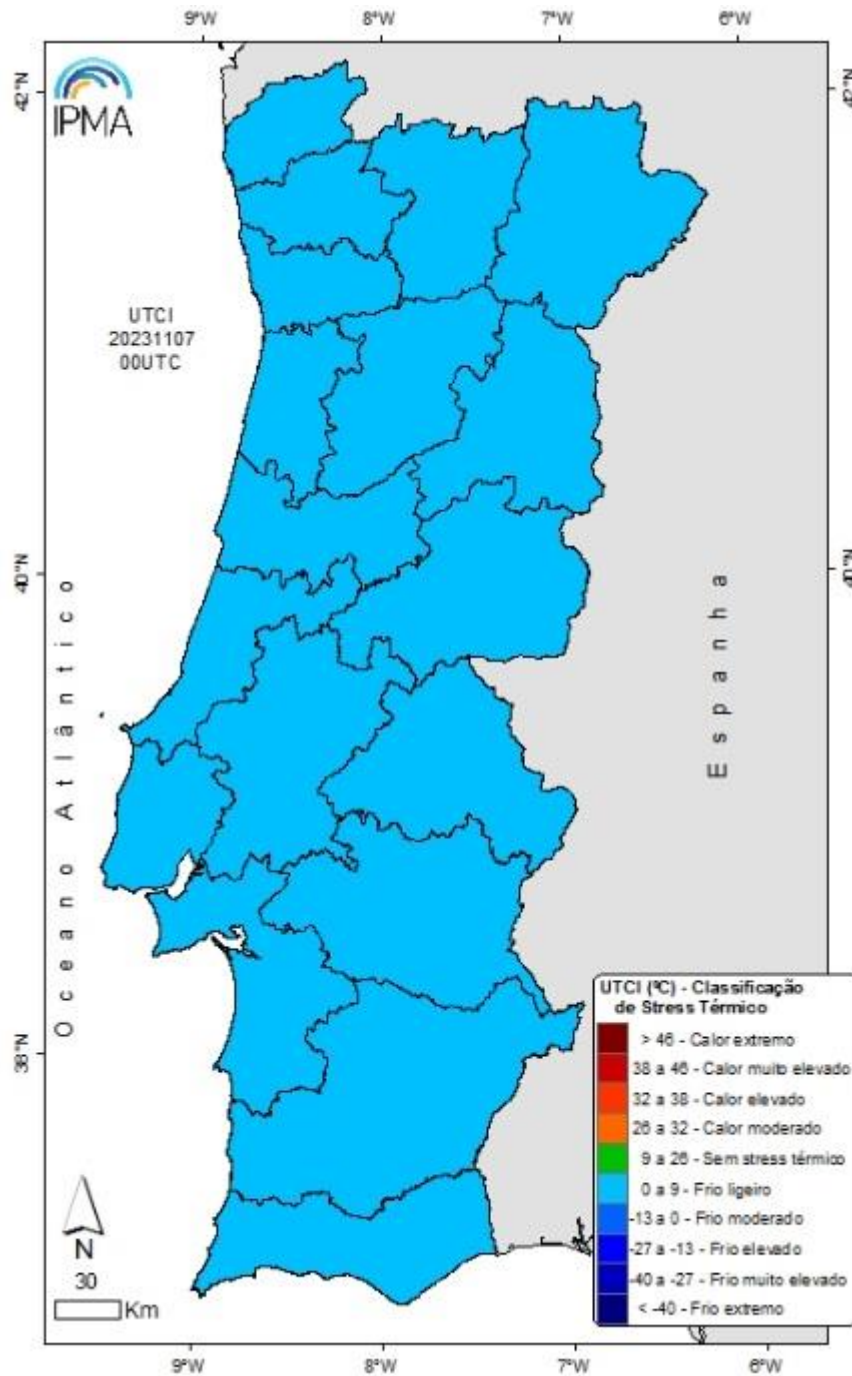
Tabela I - Temperatura equivalente do UTCI classificada em termos de stress térmico.

O UTCI divulgado pelo IPMA, é calculado com base em 8 observações por dia (00,03,06,09,12,15,18,21 UTC).

Além deste novo índice, UTCI-observado, com base em observações, estão a ser desenvolvidos no IPMA, I.P., procedimentos para a previsão do índice UTCI, com base em modelos numéricos, com vista à divulgação em breve do índice UTCI-previsto.



Exemplo do Índice Biometeorológico UTCI - disponível no sítio do IPMA: [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)



## Exemplo do Boletim FRIESA

# FRIESA

## Boletim diário de previsão do efeito do frio na mortalidade

quinta-feira, 02 de março de 2023

### Índice FRIESA

Efeito máximo previsto na população com 65+ anos para os próximos 9 dias

#### Distrito de Lisboa

Efeito provável sobre a mortalidade

	Índice máximo (data)
Todas as causas	1,12 (2023-03-09)
Circ&Respiratórias	1,00 (2023-03-08)

#### Distrito do Porto

Efeito provável sobre a mortalidade por todas as causas

	Índice máximo (data)
Todas as causas	1,11 (2023-03-06)
Circ&Respiratórias	0,72 (2023-03-06)

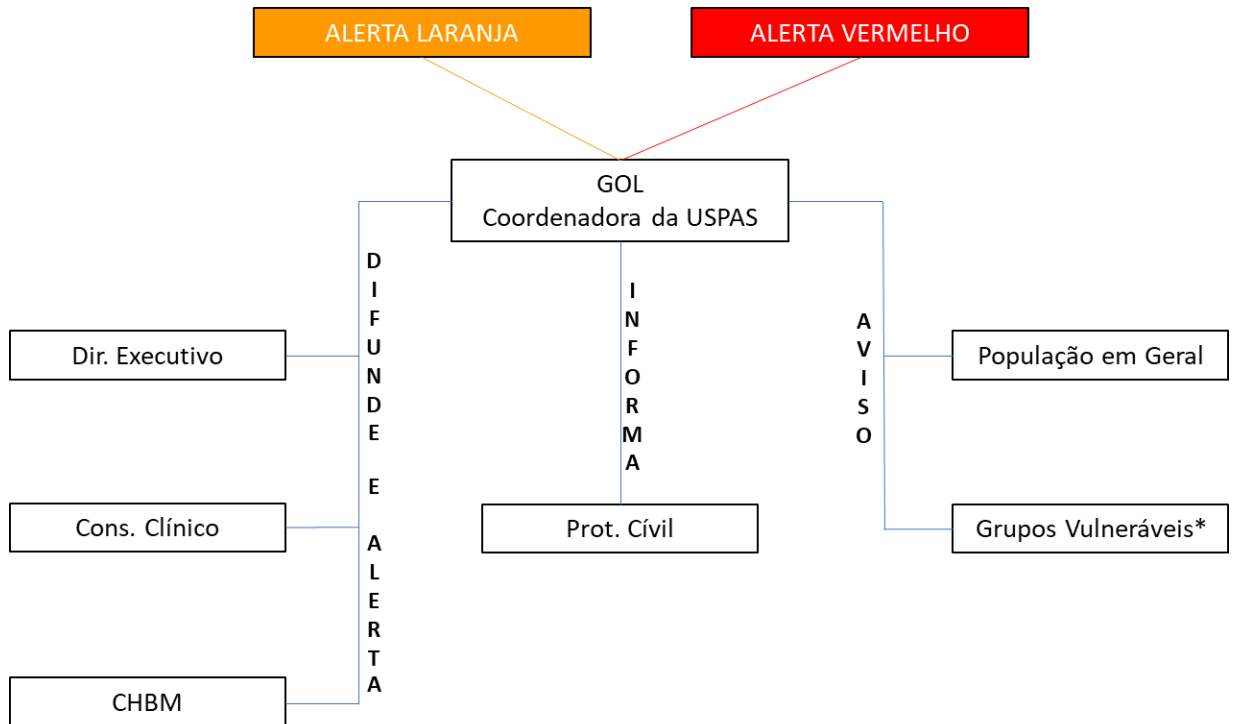
### Mortalidade por todas as causas



**Medidas de intervenção a serem desenvolvidas de acordo com o nível de alerta  
(Plano de Contingência Saúde Sazonal. Módulo outono-inverno 2022/2023. DSP / ARSLVT,IP)**

Nível de Alerta		Avaliação do risco	Medidas de intervenção
<b>[0;1]</b>	Verde	Situação de vigilância	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atualizar o Plano de Contingência (PC);</li> <li>• Afetar recursos (humanos e materiais);</li> <li>• Informar a população das medidas preventivas a adotar;</li> </ul>
<b>]1;2]</b>	Laranja	Previsíveis efeitos na saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divulgar informação de alerta;</li> <li>• Ativar PC específicos;</li> <li>• Afetar recursos humanos e materiais;</li> <li>• Articular serviços regionais e locais;</li> <li>• Informar população, entidades competentes de saúde e outras instituições;</li> <li>• Ajustar a resposta à procura de serviços de saúde prevista;</li> </ul>
<b>&gt;2</b>	Vermelho	Consequências graves na saúde e na mortalidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divulgar informação de alerta;</li> <li>• Ativar os PC e adequar as respostas;</li> <li>• Reforçar a articulação entre serviços locais e regionais;</li> <li>• Informar a população, entidades competentes de saúde, outras instituições e a comunicação social.</li> </ul>

**Fluxograma de atuação em situação de Alerta Laranja e Alerta Vermelho**



\* Instituições residenciais ou de apoio a grupos vulneráveis

## Recomendações para a população em geral (disponível no sítio da DGS: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) )

### Recomendações gerais para a população

A exposição ao frio intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, pode contribuir para a transmissão de doenças infecciosas do aparelho respiratório e provocar lesões relacionadas com o frio. O enregelamento e hipotermia entre outros [problemas de saúde graves](#) que podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

### Recomendações principais

- Mantenha o corpo hidratado e quente;
- Mantenha-se protegido do frio;
- Mantenha a casa quente;
- Mantenha-se especialmente atento se tiver algum problema de saúde;
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros.

### Antes de um período de frio

- Verifique se os equipamentos utilizados para aquecimento estão em condições de ser usados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
- Coloque um termómetro dentro de casa em local visível;
- Calafete portas e janelas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- No caso de estar prevista a ocorrência de um período de frio intenso ou neve forte, assegure-se de que dispõe dos bens necessários para 2 ou 3 dias, de modo a evitar sair de casa. Atenda às necessidades de bens alimentares, água potável, medicamentos e botijas de gás suplementares, se for o caso;
- Mantenha-se atento às previsões meteorológicas.

### Durante um período de frio

#### No domicílio

- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C;
- Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tente manter a sala de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos de aquecimento a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por monóxido de carbono que podem causar intoxicação ou morte;
- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecer a casa. Também não deve utilizar equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores;
- Evite dormir/descansar muito perto da fonte de calor;
- Apague ou desligue os sistemas de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
- Promova uma boa circulação de ar, não fechando completamente as divisões da casa, mas evite as correntes de ar frio;

- Mantenha sob vigilância a utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimadura.  
Cuidados pessoais e vestuário
- Mantenha a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios;
- Use várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não use roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea;
- Proteja as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado adequado às condições meteorológicas;
- Evite andar descalço no chão frio ou molhado.

### **Alimentação**

- Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas;
- Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes (por exemplo, frutos e hortícolas), pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções;
- Faça uma alimentação variada e saudável, evitando alimentos fritos, com muita gordura ou açucarados;
- Evite bebidas alcoólicas que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

### **Atividades e exercício físico no exterior**

- Mantenha a prática de exercício físico habitual, mas em situações de frio intenso evite fazer exercício físico de esforço ao ar livre;
- Se tiver de realizar trabalho de intensidade física, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;
- Procure um local abrigado se a temperatura diminuir e houver muito vento;
- Em caso de frio intenso faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas evitando o arrefecimento do corpo;
- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda;
- Procure manter-se seco e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- Beba água antes, durante e depois da atividade física para evitar a desidratação.

### **Se vai viajar de automóvel**

- Informe-se sobre a previsão meteorológica, sobre problemas de circulação automóvel e assegure-se de que dispõe de um mapa ou outro meio de localização;
- Se a previsão meteorológica incluir a queda de neve leve roupas quentes e mantas bem como comida e bebidas quentes, tendo em conta que pode ficar bloqueado;
- Evite viajar sozinho ou em situações de reduzida visibilidade;

Para além das recomendações anteriores, tenha em conta as orientações da DGS para proteção contra a [gripe](#).

Em caso de emergência ligue para o 112.

Para mais informações ligue para SNS 24: 808 24 24 24.

## Recomendações para os grupos vulneráveis (disponível no sítio da DGS: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) )

### **Crianças nos primeiros anos de vida**

Bebés e crianças pequenas são especialmente sensíveis ao frio intenso. Perdem o calor do corpo de forma mais rápida do que os adultos e não produzem calor suficiente para compensar as perdas.

#### **Principais cuidados a ter:**

- Não sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias de frio intenso;
- Agasalhar o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades do corpo (mãos, orelhas e pés) se tiver que sair de casa;
- Utilizar várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa;
- Dar de beber regularmente ao bebé;
- Transportar o bebé num carrinho para este se poder movimentar e verificar se está bem protegido do frio;
- Evitar transportar as crianças em porta-bebés tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento.

### **Pessoas com 65 ou mais anos ou com mobilidade reduzida**

As pessoas idosas produzem menos calor corporal pois o seu metabolismo é mais lento e fazem menos atividade física. Por outro lado, o organismo já não tem a mesma capacidade para fazer a termorregulação necessária para prevenir os efeitos negativos do frio intenso na saúde, na maioria dos casos devido a doenças crónicas e à toma de medicação.

#### **Principais cuidados a ter:**

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com o médico assistente;
- Acompanhar e apoiar pessoas idosas ou com mobilidade reduzida para que sejam seguidas as medidas adequadas em situações de frio, nomeadamente ao nível da alimentação, vestuário, cuidados com os equipamentos de aquecimento e precauções ao sair de casa;
- Manter um acompanhamento de proximidade de pessoas idosas sós/isoladas ou com mobilidade reduzida, por parte de familiares, amigos e vizinhos devendo, sempre que possível, fazer um telefonema ou contactar pessoalmente, pelo menos uma vez por dia, para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto.

### **Portadores de doenças crónicas**

As pessoas com doença crónica são mais vulneráveis aos efeitos do frio, pelo que é necessário ter cuidados especiais. É o caso das pessoas com diabetes, doença cardíaca, vascular, reumática, mental, insuficiência

respiratória (incluindo asma e doença pulmonar crônica obstrutiva) e ainda pessoas que tomam medicamentos psicotrópicos ou anti-inflamatórios.

#### **Principais cuidados a ter:**

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com o médico assistente;
- Reduzir as atividades físicas no exterior, se revelar sintomas em caso de frio intenso;
- Certificar-se de que tem sempre consigo os medicamentos necessários.

#### **Pessoas com doença cardíaca**

O frio pode causar crises de angina de peito, pelo que a medicação para o tratamento destas situações deve estar sempre acessível.

Pessoas com doenças respiratórias

O frio pode provocar crises de asma (causadas pela constrição dos brônquios devido à inalação de ar frio) o que facilita o surgimento de infeções respiratórias (constipações, gripes, pneumonias).

#### **Pessoas com Diabetes**

Os problemas de má circulação são frequentes nas pessoas com diabetes, o que as torna mais vulneráveis ao frio. Durante o inverno devem ter atenção especial:

- Ao vestuário, em especial, dos membros inferiores e pés, usando meias e calçado quentes;
- Ao consumo calórico, é necessário ingerir mais calorias para manter o calor corporal, de modo a evitar hipoglicémias (baixas de açúcar no sangue) que têm sintomas muito semelhantes à hipotermia (baixa da temperatura corporal), designadamente sensação de tontura, letargia e tremores. A hipotermia surge com mais facilidade nas pessoas com hipoglicémia;
- À ingestão de líquidos;
- Aos medicamentos para a diabetes, que devem estar sempre acessíveis.

A insulina deve ser guardada entre 2 e 8 graus centígrados, porque perde grande parte da sua eficácia fora desta temperatura.

Pessoas com diabetes têm tendência para terem a pele seca, o que se pode agravar com o frio e os ambientes aquecidos. Durante o banho ou lavagem das mãos, deve ser utilizada água pouco quente e, no final, aplicar creme hidratante.

#### **Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostas ao frio**

Pessoas diretamente expostas ao frio têm maior risco de enregelamento ou outros problemas associados a temperaturas baixas.



### **Principais cuidados a ter:**

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com o médico de trabalho;
- Ingerir bebidas quentes (sem cafeína e não alcoólicas);
- Usar equipamento adequado ao trabalho a desenvolver e às condições meteorológicas;
- Aproveitar para aquecer durante as pausas;
- Desenvolver a atividade laboral com outros colegas por perto;
- Procurar apoio médico de imediato se algum dos colegas se sentir mal.

### **Praticantes de atividade física no exterior, expostos ao frio**

Mesmo as pessoas saudáveis podem sofrer as consequências negativas do frio intenso. Principais cuidados a ter:

- Começar e terminar a atividade física de forma lenta e gradual;
- Proteger as extremidades do corpo;
- Ingerir bebidas quentes (sem cafeína e não alcoólicas), antes, durante e no final da prática de atividade física;
- Realizar atividade física com companhia;
- Evitar as horas do dia de frio mais intenso (manhã cedo ou pelo final do dia);
- Parar de imediato a atividade se sentir formigueiro ou adormecimento dos membros.

### **Pessoas isoladas ou em carência social e económica**

No que respeita a pessoas isoladas e em situação de carência económica e social que necessitem de apoio institucional ou de apoio de pessoas próximas, devem ser consideradas as recomendações gerais, sendo de destacar alguns cuidados específicos.

### **Principais cuidados a ter:**

- Contactar de forma periódica, verificando o estado de saúde das pessoas isoladas, em carência económica e social, frágeis ou com dependência. Deverá ser realizado um contacto pelo menos duas vezes por dia;
- Informar sobre locais de abrigo;
- Informar sobre as condições meteorológicas.

**Folheto USPAS - medidas de prevenção para pessoas mais vulneráveis**



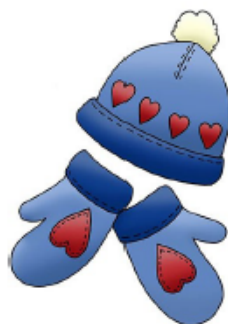
*O INVERNO ESTÁ  
A CHEGAR*



## PROTEJA-SE DO FRIO

PESSOAS MAIS VULNERÁVERIS

### CRIANÇAS



Bebés e crianças pequenas são especialmente sensíveis ao frio intenso.

- Não sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias de frio intenso;
- Agasalhar o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades do corpo (mãos, orelhas e pés) se tiver que sair de casa;
- Utilizar várias camadas de roupa em vez de uma única.

- Faça pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas;
- Permaneça em compartimentos climatizados;
- Ingira bebidas quentes;
- Mantenha o contato frequente com familiares, vizinhos e amigos.

### PESSOA IDOSA ou com MOBILIDADE REDUZIDA



**EM CASO DE DÚVIDA, UTILIZE A LINHA SNS 24  
808 24 24 24**



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



## Aviso USPAS – alerta para períodos de frio intenso



# ALERTA À POPULAÇÃO

## PERÍODOS DE FRIO INTENSO

Nos dias de frio intenso, são necessários alguns cuidados de prevenção a nível pessoal e das condições da habitação.

A exposição excessiva ao frio intenso pode ter efeitos na saúde como o **enregelamento**, a **hipotermia** e o agravamento de determinadas doenças, nomeadamente cardíacas e respiratórias, em especial na população mais vulnerável, como **crianças, idosos e pessoas sem-abrigo**.

Nos períodos de frio, recomendam-se as seguintes medidas de **prevenção**:

- Tenha cuidado com a utilização dos aquecimentos a lenha, pois podem libertar gases da combustão e provocar Intoxicações por Monóxido de Carbono;
- Areje a casa, abrindo periodicamente um pouco as janelas, evitando a humidade excessiva e a eventual acumulação de gases;
- Verifique se os aquecimentos elétricos funcionam bem;
- Beba **Líquidos Mornos** como sopas, chá e leite;
- Coma **Legumes e Frutas**;
- Se houver um período de frio intenso, tenha em casa uma reserva de **Alimentos** para 2 a 3 dias e verifique que tem **Medicamentos** suficientes;
- Vista várias **Camadas de Roupas**, de preferência de algodão e lã;
- Use **Calçado Quente** e que não escorregue;
- Tome **banho com água morna e hidrate a pele**, não esquecendo as mãos, pés, cara e lábios.

**Sem esquecer outros Cuidados de Proteção:**

- Se **trabalha no exterior**, proteja o corpo com roupa e calçado adequado;
- Quando viajar de **automóvel** cumpra as regras de segurança: cuidado com a berma da estrada pois pode haver gelo; utilize, se necessário, correntes para a neve; conduza a velocidade reduzida; informe sempre alguém sobre o percurso que vai seguir;
- Em dias de muito **vento**, procure andar por locais abrigados;
- Quando sair de casa com **bebés ou crianças**, proteja-os bem do frio;
- Se trabalha com **idosos** ou pessoas com alguma dificuldade de **mobilidade**, incentive-os a fazer pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas, pois evitam o arrefecimento;
- Se tem familiares, vizinhos ou amigos que **vivem sozinhos**, certifique-se que se encontram bem de saúde e em condições de conforto;

Mantenha-se atento aos Avisos e Informações de outros organismos oficiais sobre previsões meteorológicas e alertas. Para mais informação:

- Instituto Português do Mar e da Atmosfera – [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)
- Autoridade Nacional de Proteção Civil – [www.procv.pt](http://www.procv.pt)
- Direção-Geral da Saúde – [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)
- Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. [www.arslvt.min-saude.pt](http://www.arslvt.min-saude.pt)

Em caso de dúvidas aconselhe-se com o seu médico assistente ou ligue para a linha

**SNS 24 - 808 24 24 24**

**Em caso de emergência ligue 112**