Plano de Contingência Específico Saúde Sazonal

Módulo Inverno 2017-2018

Aces Entre Douro e Vouga II - Aveiro Norte

(Outubro 2017)

Aces Aveiro Norte

Unidade de Saúde Pública

Plano de Contingência Específico Saúde Sazonal – Módulo Inverno 2017-2018

Interlocutores:

Ana Marta Loureiro - Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Comunitária

Anabela Pedro - Técnica de Saúde Ambiental

Fernando Santos - Técnico de Saúde Ambiental

Índice

	SIGLAS E ABREVIATURAS	4
1.	INTRODUÇÃO	5
2.	IMPACTOS SOBRE A SAÚDE ORIGINADOS PELO FRIO	6
3.	OBJETIVOS	8
4.	EIXO E MEDIDAS DO PCESS-– MÓDULO INVERNO.	9
4.1	Informação	9
4.2	Prevenção, Contenção e Controlo	9
4.2.1	*Medidas de Saúde Publica*	9
4.2.2	*Prestação de cuidados de saúde*	11
5.	GRUPOS VULNERÁVEIS	12
6.	ATRIBUIÇÃO DOS SERVIÇOS DE SAÚDE DO ACES	13
7.	MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	18
8.	DOCUMENTOS DE REFERÊNCIA	19
	ANEXOS Anexo I – Recomendações à população	20

SIGLAS E ABREVIATURAS

ACES- Agrupamento de Centros de Saúde

AEA – Agência Europeia do Ambiente

ANPC – Autoridade Nacional de Proteção Civil

CS – Centros de Saúde

CSP – Cuidados de Saúde Primários

DGS – Direção Geral da Saúde

DSP – Departamento de Saúde Publica

ERPI – Estruturas Residenciais para Pessoas Idosos

GNR – Guarda Nacional Republicana

IPMA – Instituto Português do Mar e da Atmosfera I.P.

OMS – Organização Mundial de Saúde

PSP – Policia de Segurança Pública

PCESS-– MÓDULO INVERNO – Plano de Contingência Específico Saúde Sazonal – Módulo Inverno 2017-2018

PCRSS-– MÓDULO INVERNO – Plano de Contingência Regional Saúde Sazonal – Módulo Inverno 2017-2018

USF – Unidade de Saúde Familiar

USP- Unidade de Saúde Pública

1. INTRODUÇÃO

No Outono/inverno ocorrem com frequência temperaturas baixas e há um aumento da incidência de infeções respiratórias.

A gestão do risco para a saúde das populações constitui um problema transversal à sociedade. Obriga à mobilização das estruturas de Saúde, particularmente os Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES) e a Unidade de Saúde Pública (USP), bem como de todas as entidades com responsabilidade na proteção das populações.

Com a elaboração deste documento pretende-se, em estreita colaboração com as entidades de carácter social, saúde e proteção civil, definir os recursos, circuitos de informação e de referenciação mais eficientes para melhoria das respostas possíveis em tempo útil e em casos de alerta e emergências de saúde pública, aquando da ocorrência de situações climáticas extremas. Este plano incorpora o plano de contingência da gripe e o plano de contingência temperaturas extremas adversas-frio com base nos anos anteriores, seguindo a mesma metodologia de trabalho.

O Plano de Contingência Específico Saúde Sazonal – Módulo Inverno 2017-2018, do ACES Entre Douro e Vouga II - Aveiro Norte, que ora se apresenta, segue o enquadramento do Despacho n.º 2483/2017 de 23 de Março de 2017. Este documento contempla uma estratégia de maximização de recursos, tendo sempre presente o seu uso eficiente, uma estratégia de prevenção, porque é mais oneroso curar doentes do que promover a saúde e prevenir a doença, uma estratégia de articulação entre os diversos parceiros atrás mencionados, reforçando a articulação interministerial/intersectorial, e uma estratégia de participação comunitária, porque as populações devem também estar comprometidas neste processo de proteção da saúde. É assim, um instrumento estratégico, que tem como objetivo promover a proteção da saúde da população dos **Municípios de Oliveira de Azeméis, São João da Madeira e Vale de Cambra**, encontrando-se ativado no período compreendido entre **01 de Outubro de 2017 a 30 de Abril de 2018.**

2. IMPACTOS SOBRE A SAÚDE ORIGINADOS PELO FRIO

Em situações extremas de exposição ao frio, em especial durante vários dias, podem surgir diversas perturbações no organismo que pela sua gravidade podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

Na Europa são inúmeros os estudos que registam um padrão sazonal da mortalidade com um aumento de óbitos durante os meses de inverno (Dezembro a Março).

Em Portugal tal como noutros países da Europa, verificam-se níveis mais elevados de mortalidade no Inverno do que no Verão e que, curiosamente, é nas regiões com Invernos mais amenos que se verifica o excesso de mortalidade de Inverno. Os autores designam por "paradoxo do excesso de mortalidade de inverno", uma vez que, em climas mais amenos, teoricamente, o potencial de stress ao frio e mortalidade associada deveria ser menor, mas não o é. Especialistas europeus, designadamente o Eurowinter Group, concluiu que a percentagem de mortalidade acrescida por descida de 1ºC em temperaturas inferiores a 18ºC é maior em regiões quentes do que nas frias.

Segundo Tavares (2009), as principais causas de morte relacionadas com o frio, são do foro cardiovascular (doença isquémica cardíaca), cerebrovascular e doenças circulatórias e respiratórias. Mas as consequências das vagas de frio, não se expressam apenas sobre a população.

Portugal situa-se entre os países da Europa com valores mais elevados de excesso de mortalidade no inverno (Healy,J.,2003). As razões dadas como explicativas são relacionadas com aspetos culturais e comportamentais, na medida em que se verifica falta de condições das habitações ao nível de isolamento térmico e de aquecimento, resultado de os Invernos serem frequentemente pouco rigorosos e com períodos de frio intenso relativamente reduzidos.

Estudos indicam também que os efeitos das temperaturas baixas são mais graduais quando comparados com o calor. Óbitos por doença cardiovascular ocorrem em média dois dias após o pico de frio e óbitos por doença respiratória ocorrem em média 12 dias após o mesmo.

Os principais efeitos sobre a saúde humana originados pelo frio:

- Hipotermia (arrepios, vasoconstrição periférica e aumento da função cardíaca e respiratória);
- Síndrome de Raynault;

- Fadiga física, perda de sensibilidade;
- Aumento da sobrecarga do coração e aparelho circulatório;
- Agravamento de doenças cardiovasculares e respiratórias;
- Agravamento de doenças crónicas do foro músculo-esquelético e metabólico;
- Agravamento de doenças crónicas do foro mental;
- Aparecimento de doenças agudas do aparelho respiratório;
- Sensação de incómodo, estado confusional;
- Atitude de indiferença com comportamentos irracionais;
- Enregelamento, gangrena das extremidades;
- Síncope;
- Morte por falência cardio-respiratória.

Subsistem outros fatores associados ao frio que condicionam indiretamente o estado de saúde da população, tais como as características/deficiências habitacionais, a utilização de sistemas de aquecimento e o número e o comportamento dos residentes. A temperatura e a ventilação têm impacto nas características do ar interior das habitações, podendo originar a acumulação de humidade que favorece o desenvolvimento de bolores, o que pode desencadear ou agravar reações alérgicas essencialmente do aparelho respiratório.

Acresce ainda nestas épocas do ano o recurso à utilização de sistemas de aquecimento por combustão susceptíveis de agravar a qualidade do ar interior, por acumulação de monóxido de carbono em quantidades tóxicas na ausência de ventilação eficaz, podendo desencadear efeitos graves na saúde dos residentes.

Problemas adicionais surgem quando o comportamento dos residentes contribui para o aumento da poluição do ar interior, nomeadamente por tabagismo, fecho hermético das janelas/calafetagem excessiva, procedimentos de limpeza inadequados, etc., pela acumulação de partículas/substâncias suspensas no ar, que afetam a saúde humana causando problemas diversos.

O aumento da pluviosidade, neve e nevoeiros representam um perigo para a circulação rodoviária, contribuindo para o aumento da sinistralidade.

3. OBJETIVOS

O presente plano tem como **objetivo geral** minimizar os efeitos do frio e das infeções respiratórias nomeadamente da gripe, na saúde da população em geral e dos grupos de risco em particular, através do desenvolvimento de respostas apropriadas com base na disponibilização de toda a informação considerada pertinente.

De acordo com o Despacho n.º 2483/2017, de 23 de Março de 2017 do Secretario de Estado de Saúde Adjunto e das recomendações da Orientação n.º 17/2012 de 25 de Outubro, identificam-se os seguintes **objetivos específicos**:

- Reduzir a vulnerabilidade a situações de pico de procura e aumentar a capacidade de resposta local;
- Promover a adequação da resposta dos nossos serviços face às alterações climáticas e em especial quanto aos efeitos dos picos de frio e infeções respiratórias;
- Minimizar as consequências para a saúde humana resultantes da exposição a eventos climáticos extremos;
- Sensibilizar os profissionais de saúde e a população em geral (em especial os grupos de risco/vulneráveis) para os efeitos na saúde decorrentes dos picos de frio e infeções respiratórias na saúde;
- Identificação dos grupos vulneráveis e outras variáveis;
- Garantir a articulação entre os diferentes níveis de prestação de cuidados;
- Potenciar a coordenação interinstitucional através da comunicação dos níveis de alerta a outras entidades relevantes;
- Organizar os recursos humanos e materiais indispensáveis a cada fase de intervenção;
- Definir orientações/recomendações específicas de intervenção;
- Promover o cumprimento das orientações (Orientação n.º 018/2017 de 26.09.2017) da Direção Geral da Saúde (DGS) sobre a vacinação contra a gripe sazonal e outras infeções respiratórias;
- Pretende-se também minimizar a ocorrência de outros acontecimentos com impacto na saúde, nomeadamente intoxicações domésticas por monóxido de carbono e acidentes.

4. EIXO E MEDIDAS DO PCESS – Módulo Inverno 2017-2018

4.1nformação

A informação de meteorológica e de saúde permitirão definir as medidas de minimização dos efeitos negativos do frio extremo e das infeções respiratórias na saúde da população.

A informação acima referida integra os referidos parâmetros:

- Temperaturas máximas e mínimas observadas e previstas;
- Aviso meteorológico para temperaturas mínimas;
- Procura dos serviços dos CSP por síndrome gripal e procura dos Serviços de Urgencia por síndrome gripal;
- Identificação dos vírus circulantes;
- Estimativas de incidência de síndrome gripal;
- Número de vacinas contra a gripe sazonal administradas na área de abrangência do ACES;
- Procura e resposta;
- Evolução diária da mortalidade.

Informação sobre vacinação e procura dos serviços de saúde será monitorizada através do SIARS, com desagregação por Unidade Funcional pela USP.

4.2 Prevenção, Contenção e Controlo

4.2.1 Medidas de Saúde Pública

1. Medidas de higiene respiratória e controlo de infeção

a) Reforço das medidas de higiene das mãos, tanto para a população em geral (através de educação para a saúde) como para os profissionais de saúde (através de ações de ações de formação e treino);
b) Aconselhamento aos doentes com infeções respiratórios para adoção de medidas de "distanciamento social";
c) Informação sobre medidas de etiqueta respiratória;
d) Promoção de renovação do ar interior.
e) Promover o reforço das medidas de higienização de superfícies do mobiliário (maçanetas de portas, mesas, cadeiras, entre outras);

f) Promoção da utilização de equipamentos de proteção individual (EPI) nos utentes e profissionais de saúde;

Outras medidas a adotar, deve ser evitada a aglomeração de utentes nas salas de espera das unidades de saúde, promovendo, a nível organizativo, o agendamento de consultas desfasadas no tempo e a presença física do utente/doente apenas para a hora marcada. É importante a promoção de medidas de melhoria da qualidade do ar interior, através da renovação regular do ar interior (arejamento/ventilação por sistemas de renovação do ar interior com ar proveniente do exterior) dos espaços de utilização pública, como, por exemplo, salas de espera, gabinetes médicos e salas de tratamento. É indispensável a promoção da higienização dos espaços e equipamentos, segundo as boas práticas de controlo de infeção.

2. Vacinação

A- Gripe Sazonal

- Promover a vacinação contra a gripe, de acordo com a Orientação n.º 18/2017 de 26 de Setembro, da DGS;

B – Infeções por *Streptococcus pneumoniae*

Promover a vacinação, de acordo com:

- Norma n.º 11/2015 de 23/06/2015 atualizada a 6/11/2015: Vacinação contra infeções por *Streptococcus pneumoniae* de grupos com risco acrescido para doença invasiva pneumocócica. Adultos (> =18 anos);
- Norma n.º 12/2015 de 23/06/2015 atualizada a 6/11/2015: Vacinação contra infeções por *Streptococcus pneumoniae* de grupos com risco acrescido para doença invasiva pneumocócica. Idade pediatrica (<18 anos).

3. Comunicar aos cidadãos, profissionais de saúde e comunicação social sobre início do PCESS – Módulo inverno 2017-2018 (1 de outubro);

4. Promover a utilização da linha Saúde 24 (808 24 24 24) como primeiro contato com o sistema de saúde;

5. Promover a literacia: divulgação e reforço das recomendações dirigidas à população e grupos de risco em particular, sobre medidas preventivas dos efeitos do frio extremo na saúde e de outros acontecimentos (infeções respiratórios, intoxicações, intoxicações por monóxido de carbono, acidentes)

5. Articulação com as Comissões Municipais de Proteção Civil no sentido de promover a divulgação das recomendações relacionadas com as medidas a implementar (vacinação, climatização, medidas de controlo de infeção e outras) na comunidade em geral, não esquecendo, e dando especial destaque às Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) e outras instituições de residência coletiva nas quais reside uma parte dos grupos vulneráveis. Outra área de intervenção, em que se deve dar enfâse é na operacionalização e logística inerente a ativação dos planos municipais de proteção civil que estão intimamente relacionados com os planos de contingência.

4.2.2. Prestação de Cuidados de Saúde

ACES

- Implementar o Plano de Contingência Específico;
- Garantir a articulação interinstitucional dentro e fora do setor da saúde;
- Identificar e gerir as necessidades de recursos humanos e materiais;
- Verificar a adequação dos equipamentos de climatização;
- Proceder à revisão dos programas de operação e manutenção dos sistemas AVAC;
- Garantir a existência de salas climatizadas;
- Identificar os grupos mais vulneráveis em todos os níveis de prestação de cuidados;
- Promover a utilização da Saúde 24;
- Aconselhar os doentes com infeções respiratórias, nomeadamente com síndrome gripal a adotar medidas de “distanciamento social”;
- Disponibilizar máscaras a doentes com sintomatologia respiratória;
- Reforçar a higienização das estruturas e equipamentos;
- Distribuir informação (cartazes, folhetos, etc) nas unidades de saúde sobre prevenção dos efeitos do frio extremo na saúde, as respetivas medidas de proteção e das infeções respiratórias nomeadamente da gripe;
- Informar os profissionais de saúde e a população em geral, em especial os grupos de risco para o efeito de frio extremo na saúde e as respetivas medidas de proteção;
- Promover a vacinação contra gripe de acordo com a Orientação n.º 18/2017 de 26 de Setembro, da DGS;
- Promover a vacinação contra infeções por *Streptococcus pneumoniae* de acordo com Norma n.º 11/2015 de 23/06/2015 e Norma n.º 12/2015 de 23/06/2015;

Cada unidade funcional deve garantir a mais ampla divulgação das medidas a implementar e promover o seu cumprimento.

USF e UCSP

- Adequar a capacidade instalada nas unidades funcionais;
- Adequar a oferta de consultas (em espaço adequado, se necessário);
- Adequar os horários da consulta aberta ou de recurso;
- Adequar o n.º de consultas para pedidos no próprio dia;
- Participar na identificação de pessoas em risco acrescido (critérios idade/isolamento social/co morbilidades/condições da habitação, entre outros) e promoção de medidas de acompanhamento, em colaboração com parceiros da comunidade;
- Criar atendimento dedicado a doentes com sintomatologia respiratória/síndrome gripal, quando necessário atendendo aos princípios de isolamento.

UCC/URAP

- Participar na identificação de pessoas em risco acrescido (critérios idade/isolamento social/co morbilidades/condições da habitação, entre outros) e promoção de medidas de acompanhamento, em colaboração com parceiros da comunidade;

5.GRUPOS VULNERÁVEIS

Existem vários fatores condicionantes do risco para a saúde associados às vagas de frio, tais como, fatores individuais, sociais, laborais e ambientais

Estudos epidemiológicos desenvolvidos revelam que o excesso de óbitos associado ao frio se concentra em grupos vulneráveis definidos, tais como:

- Bebés e crianças;
- Idosos;
- Indivíduos acamados ou dependentes de segunda pessoa;
- Portadores de doenças crónicas, mentais ou metabólicas;
- Pessoas em situação de sem abrigo e pessoas em situação de exclusão social
- Pessoas com redução da mobilidade;
- Pessoas que tomam determinada medicação como por exemplo psicotrópicos ou anti-inflamatórios;
- Trabalhadores de sectores de atividades desenvolvidas ao ar livre;
- Turistas ou visitantes na região (com pouca habituação a temperaturas baixas).

O isolamento social, a falta de autonomia física ou psíquica, a patologia crónica (principalmente doença psiquiátrica, cardiovascular e respiratória), o uso de medicamentos que interferem com a termorregulação e a ausência de sistemas de aquecimento ou climatização, constituem fatores de risco da população e determinam a sua vulnerabilidade aos efeitos das vagas de frio.

Conhecer os fatores de risco individuais e ambientais que caracterizam a população vulnerável são fundamentais para agilizar recursos e respostas adequadas à proteção do estado de saúde da população.

Um dos grupos populacionais mais vulneráveis aos efeitos do frio é o das pessoas que vivem sem-abrigo. Esta é uma situação que, atualmente, se encontra em todas as cidades. A este grupo populacional é, também, frequente estarem associadas outras problemáticas, como por exemplo o alcoolismo e a doença mental, a toxicodependência, a tuberculose e a SIDA, o desemprego, a pobreza e a emigração, potenciando estados de grande vulnerabilidade, exigindo das entidades e instituições uma abordagem integrada e de emergência aquando da ocorrência de vagas de frio.

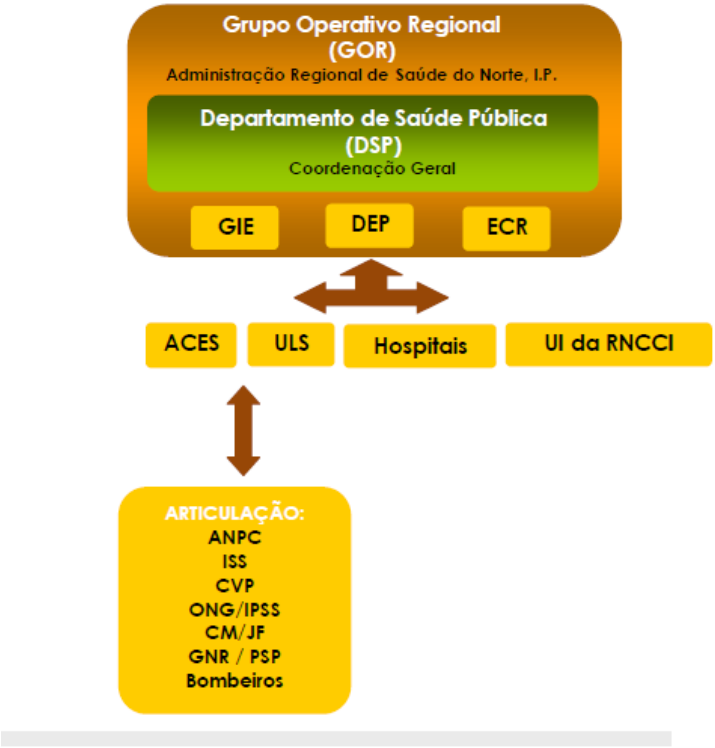
6. ATRIBUIÇÕES DOS SERVIÇOS DE SAÚDE DO ACES

A organização e coordenação do Plano de Contingência deve prever uma articulação interinstitucional com as estruturas municipais de proteção civil e da segurança social e outras entidades que se considerem necessárias (entidades das comissões municipais de proteção civil, etc.).

É da responsabilidade da USP a elaboração e implementação do Plano de Contingência, assim como, a identificação dos grupos de população mais vulnerável e a identificação e caracterização de potenciais locais de abrigo.

A avaliação e gestão do risco para a saúde das populações vulneráveis é da responsabilidade da Autoridade de Saúde, dado o vasto conhecimento que estas têm das especificidades locais, designadamente geodemográficas e ao nível da disponibilidade de recursos. Compete a USP, ajustar os níveis de alerta, coordenar e desencadear as medidas entendidas como necessárias para cada situação.

Figura 1 – Comunicação e articulação institucional



A USP tem a responsabilidade de elaborar o respetivo PCESS – Módulo Inverno 2017-2018. Deve ser prevista a articulação interinstitucional dentro e fora do setor da saúde, em especial com as estruturas concelhias de proteção civil e da segurança social. Bem como com outras entidades, nomeadamente instituições particulares de solidariedade social, paróquias, Juntas de Freguesia, Câmaras Municipais, Bombeiros, Cruz Vermelha, PSP, GNR.

O PCESS – Módulo Inverno 2017-2018 prevê um conjunto de medidas gerais a implementar antes, durante e depois do período de vigência pelas diferentes unidades funcionais do ACES.

Figura 2 – Medidas gerais a implementar

ACES *Período de Vigilância:*	**Antes**	**Durante**	**Depois**
Participar na elaboração, implementação e avaliação do PCESS – Módulo Inverno 2017-2018	sim	sim	sim
Gerir os recursos humanos e materiais	sim	sim	
Identificar os grupos vulneráveis, adotando medidas preventivas	sim	sim	

Assegurar logística necessária ao cumprimento das orientações da DGS, sobre vacinação contra a gripe sazonal e outras infeções respiratórias	sim	sim	
Gerir o stock de medicamentos	sim	sim	
Garantir o correto funcionamento e manutenção de equipamentos de climatização dos edifícios do ACES e reportar para jrodrigues@arsnorte.min-saude.pt com conhecimento a temp.extremas.frio@arsnorte.min-saude.pt todas as situações de avaria ou dificuldades de funcionamento	sim	sim	sim
Garantir a existência desalas climatizadas	sim	sim	
Garantir a articulação interinstitucional dentro e fora do sector da saúde	sim	sim	sim
Promover que os utentes incluídos nos grupos vulneráveis são encaminhados para locais com temperatura adequada		sim	
Monitorizar e avaliar a procura de serviços de saúde em CSP (promover a codificação da gripe R80- gripe e frio natural A88-efeitos secundários por fatores físicos)		sim	sim
Promover a identificação de casos de doença associados ao frio por parte dos médicos e outros profissionais de saúde		sim	
Promover a realização de ações de formação aos profissionais de saúde, privilegiando os conselhos técnicos como interlocutores	sim	sim	
Criar condições para adequar a resposta dos serviços à procura (horário consulta aberta e n.º consultas próprio dia, quando se justifique)		sim	
Disponibilizar no site ACeS informação atualizada e promover o atendimento preferencial pela Saúde 24		sim	sim
Aconselhar os doentes com infeções respiratórias, nomeadamente com síndrome gripal, a adotar medidas de "distanciamento social"	sim	sim	sim
Disponibilizar máscaras a doentes com sintomatologia respiratória		sim	
Unidade de Saúde Pública			
Coordenar, participar na elaboração, implementação e avaliação do PCESS Módulo Inverno 2017-2018	sim	sim	sim
Implementar as ações previstas para o nível de alerta definido enviado pela DGS e IPMA	sim	sim	sim
Identificação de grupos mais vulneráveis em articulação com as restantes unidades funcionais e Equipas de Cuidados Continuados Integrados, bem como outras instituições de saúde e de carater social, quer públicas quer privadas	sim	sim	

Assegurar a logística necessária ao cumprimento das orientações da DGS sobre vacinação contra a gripe sazonal e outras infeções respiratórias	sim	sim	
Monitorizar e avaliar a cobertura vacinal contra a gripe sazonal		sim	sim
Promover a vacinação contra a gripe sazonal e outras infeções respiratórias cumprindo a Orientação n.º 18/2017 de 26 de Setembro e a Norma n.º 11/2015 de 23/06/2015 e Norma n.º 12/2015 de 23/06/2015	sim	sim	
Manter atualizados o registo de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Infantários, Creches, Centros de dia e Serviços de Apoio Domiciliário. Reforçando a divulgação de informação	sim	sim	
Monitorizar as condições de climatização e ventilação das Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Infantários, Creches, Centros de dia, Serviços de Apoio Domiciliário entre outros	sim	sim	sim
Garantir a articulação com entidades com responsabilidades locais, nomeadamente, proteção civil, bombeiros, segurança social, câmaras municipais, juntas de freguesia, adequando a resposta de acordo com os Planos municipais de Proteção Civil	sim	sim	sim
Preparação e divulgação de informação à população em geral, Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Infantários, Creches, e Centros de Dia, unidades de saúde funcionais, juntas de freguesia, de recomendações adequadas e pertinentes para a proteção da saúde. Informação que será difundida, nomeadamente através de folhetos e cartazes, contemplando higienização das mãos, etiqueta respiratória, distanciamento social e arejamento dos espaços interiores	sim	sim	
Divulgação da informação considerada pertinente para os profissionais de saúde e respetivos meios de comunicação social local tais como jornais e rádios.		sim	sim
Promover ações de sensibilização aos profissionais de saúde e aos profissionais prestadores de cuidados a pessoas idosas, nomeadamente em Lares, Centros de Dia e em Apoio domiciliário.	sim	sim	sim
USF/UCSP/UCC			
Identificação: Grupos vulneráveis (inscritos nos Centros de Saúde)	sim	sim	sim
Adequar a capacidade instalada nas unidades funcionais;		sim	
Adequar a oferta de consultas (em espaço adequado, se necessário);		sim	
Adequar os horários da consulta aberta ou de recurso;		sim	
Adequar o n.º de consultas para pedidos no próprio dia;		sim	
Visitas domiciliárias/telefonemas a utentes vulneráveis inscritos na sua unidade	sim	sim	sim
Fomentar comportamentos adequados nomeadamente através da distribuição de informação fornecida pela USP (folhetos, cartazes e		sim	

outros)			
Comissões Municipais de Protecção Civil			
Colaborar na distribuição da informação através de panfletos, cartazes e sites oficiais das câmaras municipais, placares eletrónicos	sim	sim	sim
Garantir que os utentes incluídos nos grupos vulneráveis são encaminhados para locais com temperatura adequada		sim	

7. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

A monitorização e avaliação do PCESS – Módulo Inverno 2017-2018 será efetuada através dos indicadores que constam da seguinte figura.

Figura 3 – Indicadores de Monitorização e Avaliação do Plano

Indicador	Fonte
Consultas em cuidados de saúde primários (CSP)	
Número total de consultas em CSP	SIARS
Número total de consultas não programadas em CSP	
Número de consultas em CSP, por síndrome gripal (R80)	
Número de consultas em CSP, por Efeitos Secundários por fatores físicos (A88)	
Proporção de consultas em CSP, por síndrome gripal	
Número total de consultas em CSP, por grupo etário	
Número de consultas em CSP por síndrome gripal, por grupo etário	
Proporção de consultas em CSP por síndrome gripal, por grupo etário	
Percentagem de consultas em CSP por síndrome gripal a utentes com idade ≥ 65 anos	
Vacinação contra a gripe	
Número total de vacinas gratuitas contra a gripe administradas (SNS)	SIARS/ Vacinas
Número total de vacinas contra a gripe registadas no Vacinas	
Número de vacinas contra a gripe administradas por grupo etário	
Percentagem de vacinas administradas a utentes com idade >=65 anos	
Estimativa da cobertura vacinal	

8. DOCUMENTOS DE REFERÊNCIA

ARSNorte (2017). PCRSS – MÓDULO INVERNO – Plano de Contingência Regional Saúde Sazonal – Módulo Inverno 2017-2018

DGS (2012). Orientação n.º 17/2012 de 25 de outubro – Recomendações gerais para a população em períodos de frio intenso

DGS (2017). PCRTEA 2015 – Módulo Inverno (DGS) – Plano de Contingência Saúde Sazonal – Módulo Inverno

DGS (2017). Orientação n.º 018/2016 de 26 de setembro de 2016. Vacinação contra a gripe. Época 2017/2018

Pinheiro, Carlos Daniel Figueiredo Bravo (1990). Um frio de morrer ou variação da mortalidade e clima nos distritos de Viana do Castelo e de Faro. Arquivos do Instituto Nacional de Saúde - Vol. XV (1990), p. 61-112, Lisboa

SEAMS (2017). Despacho n.º 2483/2017 de 23 de Março de 2017

Hiperligações:

@ Direção-Geral da Saúde – www.dgs.pt

@ Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte – www.ccdr-norte.pt

@ Instituto do Mar e da Atmosfera – www.ipma.pt

@ Agência Portuguesa do Ambiente – www.iambiente.pt; www.qualar.org; www.melhorarnorte.pt

@ Autoridade Nacional de Proteção Civil – www.proteccaocivil.pt

@ INSA/ONSA - Observatório Nacional de Saúde – www.onsa.pt

@ EuroHEART – Improve public health responses to weather extremes and in particular to heart-waves – www.euro.who.int/globalchange/Topics/20050524_2;

ANEXO I – RECOMENDAÇÕES À POPULAÇÃO

Recomendações para população em geral:

No domicílio

- Antes do Inverno, verifique os equipamentos de aquecimento da sua casa estão em condições de ser utilizados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
- Mantenha a casa arejada, abrindo um pouco a janela/porta para evitar acumulação de gases;
- Calafete janelas e portas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18 ºC e os 21ºC e instale um termómetro em local visível;
- No caso de prever-se a aproximação de um período de grande frio ou neve forte, faça as suas compras alimentares e outras que cheguem para um período de 2 a 3 dias para evitar ter de sair de casa;
- 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 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 ser causa de intoxicação ou morte;
- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecimento da casa, nem utilize equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores;
- Verifique ainda a necessidade de botijas de gás suplementares;
- Verifique se tem medicamentos suficientes;
- Evite dormir/descansar muito perto do aquecimento;
- Não fique descalço no chão frio ou molhado por muito tempo;
- Promova boa circulação de ar, principalmente durante a noite, não fechando completamente os aposentos mas evitando correntes de ar frio;
- Apague ou desligue os equipamentos de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
- Utilize os equipamentos de aquecimento de forma criteriosa devido ao risco de sobrecarga do quadro;
- A utilização de botijas de água quente deve ser feita sempre sob vigilância para evitar o risco de queimadura.

Vestuário

- Cubra as extremidades (mãos, pés, cabeça);
- Use roupas folgadas e calçado adequado à temperatura ambiente, protegendo as extremidades; Não use roupas justas: dificultam a circulação sanguínea;
- Use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa;
- Use roupas de algodão e fibras naturais.

Cuidados de higiene

- Mantenha a higiene pessoal;
- Tome banho com água morna: água muito quente remove a camada protectora natural da pele;
- Mantenha a pele hidratada: hidrate todo o corpo não esquecendo mãos, pés, cara e lábios;
- Quando tomar banho, embrulhe-se na toalha e/ou tenha a sala aquecida;
- Aumente a capacidade de enfrentar o frio, através da exposição controlada ao frio, utilizando duches frios inicialmente rápidos, após o banho quente. Depois aumente o tempo de banho frio, à medida que for se acostumando.

Alimentação

- Coma com mais frequência: encurte as horas entre as refeições;
- Coma mesmo que não sinta muita fome, em especial sopas e bebidas quentes (leite, chá);
- Se a sua saúde o permitir, inclua na sua alimentação alimentos calóricos como chocolates, azeite, frutos secos;
- Evite bebidas alcoólicas - causam aquecimento mas provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo;
- Comer alimentos ricos em vitaminas e sais que protegem contra infeções;
- Abstenha-se de produtos nocivos como o cigarro, bebidas alcoólicas e drogas.

Atividades e Exercício físico

- 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 com muito esforço, 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.

Pessoas sós/isoladas

- Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante: faça um telefonema ou contacte pelo menos uma vez por dia com pessoas sós/isoladas;

- Certifique-se que eles se encontram de boa saúde e em condições de conforto.

Se vai viajar de automóvel

- Informe-se sobre a previsão meteorológica, sobre problemas de circulação e assegure-se de que dispõe de um mapa;

- Observe o tubo de escape para ver se não está tapado, evitando o risco de intoxicação por monóxido de carbono;

- 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 de automóvel ou em situações de reduzida visibilidade;

- Ligue o aquecimento do veículo 10 minutos em cada hora e baixe os vidros uns milímetros para arejar;

- Se o carro bloquear, coloque uma manta colorida presa na janela ou na antena do veículo para chamar a atenção, cubra o corpo com mantas e mantenha-se desperto.

Outras recomendações

- Evite entrar e permanecer em locais fechados e com grande concentração de pessoas, onde se transmitem os vírus, em particular, o da gripe;

- Evite o contacto com outras pessoas doentes.

Recomendações dirigidas a grupos vulneráveis:

Bebé ou recém-nascido

- Os bebés e os recém nascidos são particularmente sensíveis às baixas temperaturas e podem desenvolver hipotermia rapidamente;
- Não deve sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias frios;
- No caso de ter de sair de casa:
  - ✓ Agasalhe o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades (mãos, orelhas e pés);
  - ✓ Evite transportar o bebé num porta-bébés, tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento;
  - ✓ Transporte o bebé num carrinho que permita ao bebé movimentar-se para se aquecer e verifique se está bem protegido do frio;
  - ✓ Utilize várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa;
  - ✓ Dê de beber regularmente ao bebé.

Crianças asmáticas

- Evite atividades físicas no exterior;
- Deve ter por perto o tratamento para situações de crise: broncodilatador inalável; Informe o professor/educador destas recomendações.

Pessoas idosas

- Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante devendo visitar ou telefonar às pessoas idosas para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto;
- No caso de se prever a aproximação de um período de grande frio ou neve forte, faça as suas compras alimentares e outras que cheguem para um período de 2 a 3 dias para evitar ter de sair de casa;
- Verifique se tem medicamentos suficientes;
- Coma mesmo que não sinta muita fome, em especial sopas e bebidas quentes (leite, chá);
- Beba líquidos mornos;
- Durante os períodos de grande frio, permaneça em casa;
  - ✓ Se tiver de sair de casa: use roupas quentes, sapatos impermeáveis e antiderrapantes, chapéu, luvas e cachecol;
  - ✓ Não durma muito perto do aquecimento;

- ✓ Faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas: evitam o arrefecimento do corpo.

Doentes cardíacos, vasculares, com insuficiência respiratória, reumáticos e diabéticos

- Siga as recomendações gerais e, se necessário, aconselhe-se com o seu médico;
- Em caso de frio intenso deve considerar a redução de atividades físicas no exterior se revelar sintomas;
- Certifique-se também que tem sempre consigo os medicamentos necessários.