

## A Saúde Sazonal em tempo de Pandemia COVID19



Na primavera e no verão ocorrem com frequência temperaturas elevadas, a exposição ao calor intenso pode ter efeitos negativos na saúde, como a desidratação e outras complicações que podem ser evitadas.

A reação de cada pessoa à temperatura e os seus efeitos na saúde podem ser diferentes, podendo variar de um ligeiro rubor, edema, síncope, câibras e exaustão por calor, até ao golpe de calor.

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do calor intenso e exigem uma atenção especial e medidas específicas para estarem protegidas, nomeadamente:

- Crianças nos primeiros anos de vida
- Pessoas com 65 ou mais anos
- Portadores de doenças crónicas
- Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostos ao sol e/ou ao calor
- Praticantes de atividade física

- Pessoas isoladas e em carência económica e social

A situação climatérica do Porto, apresenta uma probabilidade/frequência para ondas de calor baixa, a gravidade/intensidade tem sido moderada, tal como o grau de risco da sua ocorrência, evidenciado ao longo dos anos em que não houve registo de ondas de calor no concelho do Porto.

Na época de verão é ainda expectável o aumento de outras ocorrências como os acidentes, os afogamentos, as toxinfecções alimentares, o aumento da população de vetores, nomeadamente mosquitos e carraças, bem como a ocorrência de incêndios.

Sabe-se que o aumento da morbidade pode conduzir a um aumento da procura dos serviços de saúde, acautelada pela elaboração de uma escala de serviço caso seja necessário o alargamento do horário de atendimento complementar ou reforço das consultas abertas. Há uma articulação entre o Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) Porto Oriental e o Centro Hospitalar Universitário de São João, com o estabelecimento de procedimentos a adotar na gestão de casos associados ao calor (desde 2017).

O Plano de Contingência Local Saúde Sazonal – Módulo Verão (PCLSS-Módulo Verão) apresenta as orientações estratégicas normativas emanadas pela Direção Geral da Saúde (DGS) e ajustadas à área de intervenção do ACES Porto Oriental. Este plano é um instrumento de gestão que permite:

- **Adequar os serviços para situações de aumento da procura;**
- **Comunicar o risco à população;**
- **Capacitar para a proteção individual.**

Da estratégia faz parte a articulação já estabelecida com os diferentes parceiros identificados no Plano Local de Saúde, dentre os quais se destacam os serviços do Instituto da Segurança Social (ISS), Núcleo de Intervenção Social, a Câmara Municipal do Porto (Departamento Municipal de Desenvolvimento Social, Divisão Municipal de Promoção de Saúde, Coesão Social, Habitação e Educação, e o Departamento Municipal de Proteção Civil), para além da articulação com Planos

locais da USP: Plano Local de Prevenção e Controlo da Doença dos Legionários, bem como com o Programa REVIVE – Rede de Vigilância de Vetores e Plano Local de intervenção em grupos vulneráveis.

Nesta época em que nos encontramos, de pandemia, queríamos reforçar para além das medidas preventivas associadas ao calor, nomeadamente, manter-se hidratado, protegido do calor, a casa fresca, ... devem atentar às medidas que devem ser adotadas pela comunidade nas idas à praia. Neste contexto importa saber que o risco de contaminação através das secreções respiratórias (tosse e espirros) de uma pessoa infetada continua a ser o veículo direto de transmissão que também acontece nestes espaços, pelo que a utilização das praias não constitui uma exceção ao cumprimento das medidas gerais para a pandemia da doença COVID-19, definidas pela Direção-Geral de Saúde (DGS): o distanciamento físico, a higiene frequente das mãos, a etiqueta respiratória, a limpeza e higienização dos espaços, e a utilização de máscara e viseira, quando tal se revele necessário e adequado.

Com base nos dados conhecidos dos surtos anteriores de SARS e MERS, os cientistas estimam que há um baixo risco de transmissão do vírus através da água. Complementarmente, não existem, à data, estudos sobre a presença do SARS-CoV-2 na areia.

No entanto, considerando o princípio da precaução, é apropriado adotar medidas de manutenção do risco tão baixo quanto possível, o que pode ser alcançado através da divulgação intensiva à população dos cuidados a ter nas praias, na adoção de boas práticas e na promoção de uma articulação de todas as entidades com competência para potenciar as ações de prevenção e fiscalização.

Neste sentido e assente no plano de desconfinamento, a DGS e os demais Parceiros estão a levar a cabo campanhas de divulgação e informação, relativas à ocupação e à utilização segura das praias:

**Nesta época vamos ser Todos Agentes de Saúde Pública!!!**

- ★ Estão a ser preparadas campanhas de divulgação, nacional, regional e local, alertando os banhistas para o risco de contraírem/ disseminarem o vírus na praia se não forem cumpridas medidas de distanciamento físico e outras regras de comportamento.
- ★ Serão divulgadas previamente as medidas restritivas que sejam adotadas para preparar as pessoas para as situações que vão encontrar no acesso e estadia nas praias.
- ★ É fundamental promover a tomada de consciência dos banhistas no sentido de cada utilizador ser um “agente de saúde pública” na utilização das praias no período balnear, nos moldes em que têm vindo a ser desenvolvidas as campanhas institucionais nos meios de comunicação social.
- ★ Será incluído nesta campanha o incentivo ao uso da aplicação InfoPraia para divulgar as regras de comportamento e o estado relativo à ocupação da praia, para além dos aspetos da avaliação da qualidade da água.
- ★ Promover a instalação de painéis e infografias, em vários locais: acessos e praias, com alertas e regras de conduta, e inclusão de uma norma abrangente no Edital de Praia, para enquadrar a aplicação de coimas relativas ao não cumprimento das mesmas.
- ★ Promover a afixação de sinalética com informação de sensibilização para os procedimentos de higiene e segurança e distanciamento em todos os locais de acesso público e areal.
- ★ Os painéis informativos à entrada das zonas balneares devem ter:
  - Localização dos serviços e dos equipamentos disponíveis, nomeadamente local do nadador salvador, do posto de socorro, local de isolamento para aferir potenciais doentes Covid-19, área de banhos, sentidos de circulação nas passadeiras, paredão, acessos à praia (zona de entrada e de saída), estacionamento, locais de ecopontos, zona de merendas, devendo adaptar-se a cada situação;
  - Horário de funcionamento dos serviços e equipamentos e início e fim de época balnear;
  - Regras de conduta (social e ambiental);
  - Regras de afastamento social (o que fazer e como fazer) determinadas pelo Governo e pela DGS, na praia, na água, no apoio de praia, no bar, nas instalações sanitárias;
  - Contatos em caso de emergência;
  - Link para páginas oficiais: DGS, APA, DGAM, Câmara Municipal, SEPNA, PSP, Covid19EstamosOn (<http://www.covid19estamoson.gov.pt/>).



Fonte: “IR À PRAIA EM SEGURANÇA”, MANUAL - linhas orientadoras, Regime excecional e temporário para a ocupação e utilização das praias, no contexto da pandemia COVID-19; época balnear 2020

**Susana Pereira Torres, Técnica Superior de Diagnóstico e Terapêutica, USP Porto Oriental**