



Plano de Contingência

Ondas de Calor

Maio 2015



CÂMARA MUNICIPAL
Odivelas

Índice

1. CARACTERIZAÇÃO.....	5
1.1 CARACTERIZAÇÃO FÍSICA DO CONCELHO	5
1.2 CARACTERIZAÇÃO DEMOGRÁFICA DO CONCELHO	6
1.3 POPULAÇÃO VULNERÁVEL.....	8
1.3.1 Caracterização	8
1.3.2 Distribuição espacial	8
1.3.3 Locais de abrigo.....	11
1.3.4 Estratégias de mitigação/apoio	12
2. ANÁLISE DE RISCO	12
2.1 CARACTERIZAÇÃO DAS ONDAS DE CALOR – TEMPERATURAS ALTAS EXTREMAS E SEUS EFEITOS NA POPULAÇÃO	12
2.2 EFEITOS GRAVES DO CALOR INTENSO SOBRE A SAÚDE.....	14
3. PLANO DE CONTINGÊNCIA	15
3.1 OBJETO E CONCEITO DE ATUAÇÃO.....	15
4. SISTEMAS DE ALERTA.....	16
4.1 CRITÉRIOS PARA A DEFINIÇÃO DE NÍVEIS DE ALERTA	16
4.2 NÍVEIS DE ALERTA E TIPO DE INTERVENÇÕES.....	22
5. RESPOSTA.....	23
5.1 AGENTES INTERVENIENTES	23
5.2 MEDIDAS.....	24
6. PARCERIAS	26

6.1 PARCERIAS/ESTABELECIMENTO DE PROTOCOLOS	26
7. RECOMENDAÇÕES À POPULAÇÃO	26
7.1 RECOMENDAÇÕES À POPULAÇÃO - CUIDADOS A TER NOS PERÍODOS DE CALOR INTENSO.....	26

Nota Introdutória

Este plano surge da necessidade de mitigar os efeitos de temperaturas altas extremas em alguns núcleos populacionais considerados mais frágeis.

Para este instrumento de planeamento foi solicitada a colaboração da Divisão de Inovação Social e Projetos Educativos e da PSP, na identificação de casos sensíveis, sendo estes sem-abrigo (sendo que, todavia, a sua localização poderá eventualmente alterar-se) ou idosos em situação de isolamento.

Relativamente às crianças, a sua localização ficou circunscrita às escolas básicas do 1.º ciclo.

1. Caracterização

1.1 Caracterização física do concelho

O Município de Odivelas, com cerca de 26,6 Km² de área, está situado na Área Metropolitana de Lisboa Norte (AMLN) e encontra-se dividido em 4 freguesias, a saber: União das Freguesias de Caneças e Ramada (9,59 Km²), União das Freguesias da Pontinha e Famões (9,36 Km²), Odivelas (5,05 Km²) e União das Freguesias da Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto (2,55 Km²).

O concelho caracteriza-se por um relevo suave com **altitudes** que variam entre 0 m e os 350 m.

Em termos **hidrográficos**, o concelho de Odivelas encontra-se totalmente englobado na bacia hidrográfica do rio Tejo. O principal curso de água que atravessa o centro histórico é a ribeira de Odivelas.

Climaticamente, verifica-se que o concelho de Odivelas se localiza numa zona onde a **temperatura média**, varia entre os 11,4 e os 22,7 °C, sendo que as temperaturas mais elevadas são registadas no período de junho a setembro, período esse que corresponde também à estação seca.

O **uso e a ocupação do solo** vêm confirmar o carácter marcadamente urbano do concelho, com 62% da sua extensão de área social.

Relativamente à **sismicidade**, Odivelas insere-se numa zona de intensidade IX - Desastroso (Escala de Mercalli Modificada).

1.2 Caracterização demográfica do concelho

O concelho de Odivelas, com um passado profundamente rural e caracterizado por uma concentração habitacional dispersa, é hoje um concelho de natureza marcadamente urbana.

De acordo com os Resultados Preliminares dos Censos 2011, o concelho possui uma população de 144.549 habitantes, que expressa um aumento de cerca de 7% face a 2001.

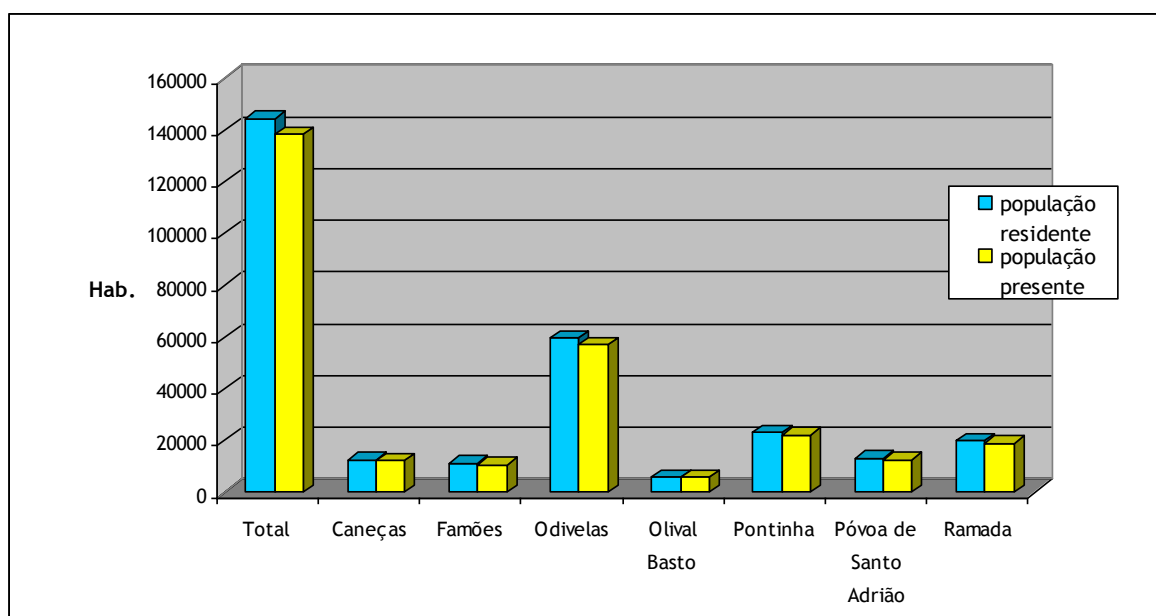


Gráfico 1 - População residente e presente em Odivelas

(Fonte: resultados preliminares censos 2011)

Em termos nacionais, e na “Apresentação dos Resultados Provisórios dos Censos 2011”, verifica-se que continua bem presente um duplo envelhecimento da população: redução da população jovem e aumento da população idosa.

O concelho de Odivelas acompanha precisamente esta tendência, apresentando uma pirâmide etária que revela uma população envelhecida.

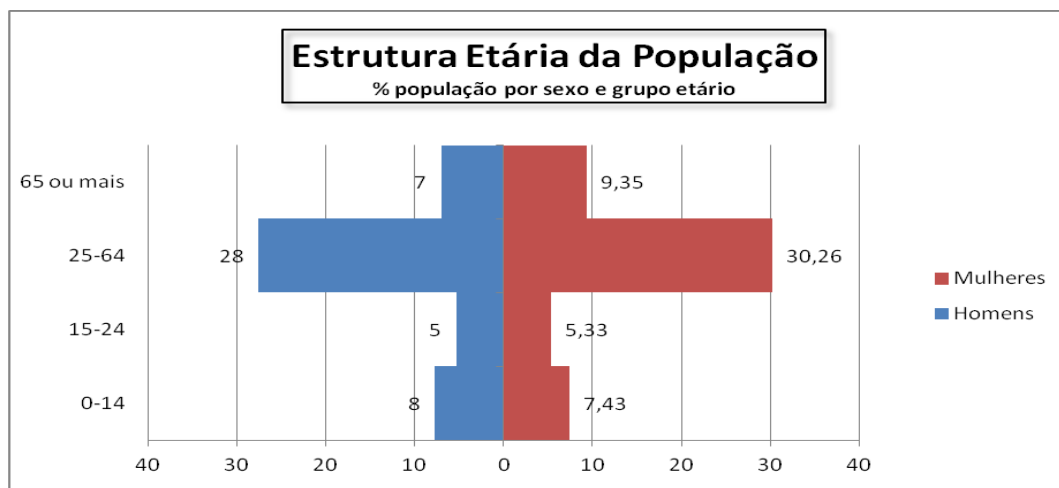


Gráfico 2 – Estrutura etária da população residente

(Fonte: Dados Preliminares (população residente) Censos 2011)

A análise dos dados anteriores projeta-nos para a análise de uma variável que está diretamente relacionada com a estrutura etária da população – o índice de envelhecimento. Os resultados nacionais apontam para um agravamento do envelhecimento da população, que já não é só circunscrito aos municípios do interior.

Em Odivelas esse agravamento também se fez sentir, tendo o concelho passado para um intervalo de valores que agora se situa em]100; 173,6].

As **atividades económicas** mais representadas no concelho de Odivelas são as do sector terciário, designadamente e por ordem decrescente: o comércio e restauração.

1.3 População vulnerável

1.3.1 Caracterização

Enquanto população mais vulnerável a este tipo de fenómenos meteorológicos extremos, identificámos os seguintes segmentos populacionais: crianças e idosos em isolamento/risco (identificados com a colaboração da PSP) e os sem-abrigo.

Relativamente às **crianças**, este plano circunscrever-se-á às que, durante o dia, estarão nos estabelecimentos de ensino, por desta forma serem mais fáceis de localizar e de, em caso de necessidade, serem transportadas para locais de abrigo.

Quanto aos **idosos** e a par das situações identificadas, caso de ocorrência de onda de calor, serão contactados os centros de dia/centros paroquiais para, caso a caso, ser avaliada a pertinência de deslocação dos utentes para os abrigos temporários.

Até à data e de acordo com o conhecimento que detemos do território, estão identificados cerca de 12 **sem-abrigo**. Todavia, estes indivíduos acabam por constituir uma população nómada, na medida em que frequentemente mudam o local onde se abrigam.

1.3.2 Distribuição espacial

A **população idosa** mais vulnerável encontra-se um pouco dispersa por todo o concelho. Para além dos casos referenciados pela PSP, revela-se complexo avaliar a sua correta e precisa localização espacial. Contudo, serão consideradas as localizações dos diversos **centros paroquiais/centros de dia**, que poderão dar uma ajuda nesse sentido, na medida em que terão, junto dos seus utentes, conhecimento de situações mais delicadas.

Instituição	Morada	Contactos
Casa de Repouso da Enfermagem Portuguesa	Rua Major Rosa Bastos n.º 23 1685-356 Caneças	Tel.: 21 980 02 15 21 980 27 96
Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Caneças (CURPIC)	Rua Elvira dos Santos Paisana – Lateral direito do Centro Comercial Mirasol 1685-574 Caneças	Tel.: 21 981 53 64
Centro Comunitário e Paroquial de Famões	Rua Zeca Afonso N.º 6 A – Quinta das Pretas – 1685-924 Famões	Tel.: 21 933 33 30
Centro de Convívio –Junta de Freguesia de Odivelas	Rua Aquilino Ribeiro – Pavilhão Polivalente 2675 Odivelas	Tel.: 21 931 90 52
Centro Unitário de Reformados, Pensionistas e Idosos de Odivelas (CURPIO)	Rua Rainha D. Estefânia n.º4 A 2675-347 Odivelas	Tel.: 21 931 75 03
Centro de Dia para a Terceira Idade do Olival Basto	Praceta Maria Lamas à Rua de Cabo Verde 2620-050 Olival Basto	Telf.: 21 938 83 63
Associação O Cantinho do Idoso da Pontinha	Rua de S. Mateus 1675-167 Pontinha	Tel.: 21 479 00 90
Centro de Dia de Santo Eloy (CVP)	R. Padre Francisco Marques 1675-175 Pontinha	Telf.: 21 193 19 24
Comissão Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos de Santo Eloy	Rua da Liberdade n.º 23 Loja C 1675-175 Pontinha	Tel.: 21 479 19 45
Centro Social da Paróquia da Pontinha/Centro de Dia de Santa Maria da Urmeira	Bairro Santa Maria Urmeira 1675 Pontinha	Tel.: 21 479 29 23
Associação das Obras Assistenciais da Sociedade de São Vicente de Paulo – Centro de Dia Sagrada Família	Bairro Dr. Mário Madeira 1675 Pontinha	Tel.: 21 479 63 63
Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião (CRPIPSA)	Rua Alzira Beatriz Pacheco 2620-128 Póvoa Santo Adrião	Tel.: 21 938 67 19
Centro Comunitário e Paroquial da Ramada	Rua Marquesa D´Alorna n.º 4 2620-270 Ramada	Tel.: 21 934 38 91

Tabela 1 – Instituições de apoio à 3ª Idade

(Fonte: Câmara Municipal de Odivelas)

Quanto aos **sem-abrigo**, encontram-se identificadas as seguintes situações:

Identificação dos indivíduos	Identificação do local onde permanecem/pernoitam

Tabela 3 – Sem-abrigo

(Fonte: PSP)

1.3.3 Locais de abrigo

Como **local de abrigo** para a população vulnerável, para o período em que ocorra a onda de calor é estabelecida a **Quinta das Águas Férreas**, como **alojamento transitório de emergência** dos cidadãos que se encontrem nos grupos considerados de risco e que, queiram ser alojados.

Caso se verifique indisponibilidade da Quinta das Águas Férreas, no momento em que se justifique a necessidade de ativação do Plano de Contingência, ficará o SMPC responsável por encontrar um abrigo alternativo, a definir na altura.

1.3.4 Estratégias de mitigação/apoio

Este plano tem como objetivo atender às seguintes fases, atinentes da ocorrência das ondas de calor: planeamento, vigilância e atuação de emergência. Assim:

Planeamento:

- Realização do Plano de Contingência;

Vigilância:

- Acompanhamento dos CTO emitidos pela ANPC;
- Acompanhamento da evolução da situação meteorológica adversa;

Mitigação:

- Deslocação dos grupos populacionais vulneráveis para os locais de abrigo previamente estabelecidos;
- Fornecimento de água;

2. Análise de Risco

2.1 Caracterização das ondas de calor - temperaturas altas extremas e seus efeitos na população

Uma onda de calor, segundo a Organização Meteorológica Mundial (OMM), “ocorre quando num intervalo de pelo menos seis dias consecutivos a temperatura máxima diária é superior em 5°C ao valor médio diário no período de referência” (IM).

As ondas de calor têm um grande impacto na saúde humana e contribuem também para a criação de condições propícias à propagação de incêndios florestais.

A consequência deste fenómeno térmico extremo tem relação direta no Homem provocando alterações ao nível do seu estado fisiológico, em particular nos grupos de população idosa, crianças e pessoas com doenças de coração e vias respiratórias, para os quais deverão ser dirigidas ações de sensibilização e prevenção.

As temperaturas máximas para as quais se considera existir uma onda de calor variam muito ao longo do globo terrestre. As situações de calor extremo afetam de forma diferente as populações de regiões temperadas, como é o caso de Portugal Continental, e as que vivem em regiões normalmente mais quentes, que possuem uma aclimação fisiológica e um estilo de vida adaptado.

A temperatura do corpo resulta de um equilíbrio entre a produção e a perda de calor. No caso da temperatura ambiente subir para valores muito elevados, o nosso organismo tem mecanismos que lhe permitem regular a temperatura, libertando calor. Um dos principais é a transpiração.

A transpiração consiste na libertação de água e sais minerais através da pele e é a evaporação da água à sua superfície que permite o seu arrefecimento. Quando o nosso corpo é exposto a temperaturas muito elevadas, numa tentativa de retomar o equilíbrio térmico, aumenta a produção de suor, e assim perde uma maior quantidade de água e sais minerais essenciais ao bom funcionamento do organismo.

De um modo geral, as ondas de calor que ocorrem em Junho, em Portugal Continental, encontram-se associadas a uma maior mortalidade do que ondas de calor com as mesmas características que ocorrem em Agosto, sugerindo que o corpo humano tem uma capacidade de aclimação ao calor.

A sensibilidade do corpo humano a temperaturas elevadas é maior para valores de humidade relativa mais alta. Se a humidade relativa do ar for muito elevada o

mecanismo de evaporação do suor é reduzido ou inibido, tornando a libertação de calor menos eficaz.

2.2 Efeitos graves do calor intenso sobre a saúde

O nosso corpo esforça-se por manter uma temperatura corporal interna constante de 37°C ao longo do tempo. Durante os períodos de calor intenso, o corpo produz suor, sendo esta a principal forma que permite o arrefecimento à medida que o suor produzido se evapora. Quando os níveis de humidade do ar aumentam, o suor não consegue evaporar tão depressa como seria desejável. A evaporação do suor pára completamente quando, a humidade relativa atinge os 90%. Nestas circunstâncias, a temperatura do corpo aumenta e o conseqüente aumento da produção do suor pode levar à desidratação excessiva, podendo provocar danos irreversíveis no cérebro ou em outros órgãos, ou até à morte.

Em situações extremas de exposição ao calor intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, podem surgir doenças relacionadas com o calor como as **cãibras por calor**, **esgotamento devido ao calor** e **golpes de calor**, situações que pela sua gravidade podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

Golpe de Calor

Esta situação ocorre quando o sistema de controlo de temperatura do corpo do individuo deixa de trabalhar deixando de produzir suor para proporcionar o arrefecimento do corpo. A temperatura corporal pode, em 10–15 minutos, atingir os 39°C provocando deficiências cerebrais ou até mesmo a morte se o individuo não for socorrido de forma rápida, uma vez que a demora no tratamento pode resultar em complicações a nível do cérebro, rins e coração.

Esgotamento devido ao Calor

Resulta da alteração do metabolismo hidro eletrolítico provocada pela perda excessiva de água e de eletrólitos pela sudação. Esta situação pode ser especialmente grave nas pessoas idosas e nas pessoas com hipertensão arterial.

Cãibras por Calor

As cãibras podem resultar da simples exposição a calor intenso, quando se transpira muito após períodos de exercício físico intenso e de uma hidratação inadequada só com água sem substituição dos eletrólitos perdidos na transpiração.

Embora menos grave que as anteriores, esta situação pode também necessitar de tratamento médico e são especialmente perigosas em pessoas com problemas cardíacos ou com dietas hipossalinas (pobres em sal).

3. Plano de Contingência

3.1 Objeto e Conceito de Atuação

O Plano de Contingência para as Ondas de Calor visa:

- Estabelecer os princípios orientadores, níveis de alerta, regras de atuação, locais de abrigo, em caso de situação meteorológica adversa referente a temperaturas altas.
- Obter a otimização da resposta para cada nível e alerta;
- Providenciar a informação para a população em geral e para os grupos mais vulneráveis em particular, sobre medidas e procedimentos a adotar em situação de calor intenso.

4. Sistemas de Alerta

4.1 Critérios para a definição de níveis de alerta

Segundo a definição de índice de onda de calor da Organização Meteorológica Mundial, considera-se que ocorre uma onda de calor quando, num intervalo de pelo menos seis dias consecutivos, as temperaturas máximas do ar são 5°C superiores à média das temperaturas máximas no período de referência (IM).

É de realçar, no entanto, que esta definição está mais relacionada com o estudo e análise da variabilidade climática do que com os impactos na saúde pública.

No que respeita aos efeitos do calor na saúde, a DGS (Direção-Geral de Saúde) estabeleceu alguns critérios que permitem a definição dos níveis de alerta, a saber:

ALERTA VERDE - Corresponde à linha de base, em que não se atingem os valores de referência previstos nos critérios do nível amarelo.

ALERTA AMARELO - Propõem-se os seguintes critérios:

Critério 1 – Índice Alerta Ícaro

Índice-Alerta-Ícaro positivo e inferior a 1, traduzindo um efeito não significativo sobre a mortalidade, mas com prováveis efeitos sobre a morbilidade.

Critério	Significado		Aplicação
Índice-Alerta-Ícaro	0.01 a 0.99	Efeito não significativo sobre a mortalidade	O maior valor de entre os três valores diários regionais (D;D+1;D+2) = máximo

Critério 2 – Temperaturas máximas

O alerta amarelo será ativado após um dia com temperatura máxima e de dois dias com previsões de temperaturas iguais ou superiores a 32°C e inferiores a 35°C, para os meses de maio e junho.

Para os restantes meses, consideram-se um dia de temperatura máxima observada igual ou superior a 32°C e inferior a 35°C e dois dias de temperaturas previstas iguais ou superiores a 32°C para todas as regiões, exceto o Alentejo.

Período	Temperaturas Máximas por região	Aplicação
maio-junho	>=32°C e <35°C (todas as regiões)	1 dia temperatura observada + 2 dias temperaturas previstas
julho, agosto e setembro	>=32°C e <35°C (exceto Alentejo)	

Critério 3 – Temperaturas mínimas

O alerta amarelo será ativado se as temperaturas mínimas ultrapassarem as temperaturas de conforto (21°C- 23°C) não permitindo o arrefecimento noturno do corpo humano, ou seja, ao fim de dois dias de temperaturas mínimas observadas e de dois dias com previsões de temperaturas mínimas iguais ou superiores a 24°C.

Período	Temperaturas Mínimas por região	Aplicação
maio-setembro	$\geq 24^{\circ}\text{C}$ e $< 26^{\circ}\text{C}$ (todas as regiões)	2 dias temperaturas observadas + 2 dias temperaturas previstas

Critério 4 - Incêndios

O alerta amarelo será ativado após previsão de dois dias em que se atinjam os valores de temperatura do critério 2, no caso de se verificar a ocorrência de uma dia de propagação de incêndio com previsão da sua continuação para o dia seguinte e com os poluentes a serem transportados pelo vento para áreas densamente povoadas.

Período	Temperaturas Máximas por região	Aplicação
maio- junho	$\geq 32^{\circ}\text{C}$ e $< 35^{\circ}\text{C}$ (todas as regiões)	Incêndio + 2 dias temperaturas previstas
julho, agosto e setembro	$\geq 32^{\circ}\text{C}$ a $< 35^{\circ}\text{C}$ (exceto Alentejo)	

Critério 5 – Outros fatores

Devem, ainda, ser considerados outros fatores como: excedências dos níveis de ozono, níveis de radiação ultravioleta, eventos locais, avisos meteorológicos e o Universal Thermal Climate Index– UCTI (do Instituto Português do Mar e da Atmosfera)

ALERTA VERMELHO – Propõem-se os seguintes critérios:

CRITÉRIO 1 – Índice-Alerta-Ícaro

Índice-Alerta-Ícaro igual ou superior a 1,0, traduzindo efeitos prováveis e, eventualmente consequências graves esperadas sobre a saúde e a mortalidade.

Critério	Significado		Aplicação
Índice-Alerta-Ícaro	➤ ou = 1	Efeitos prováveis e consequências graves esperadas sobre a saúde e a mortalidade	O maior valor de entre os três valores diários regionais (D;D+1;D+2)

CRITÉRIO 2 – Temperaturas Máximas

O alerta vermelho será ativado ao fim de três dias de temperaturas máximas observadas e de dois dias com previsões de temperaturas iguais ou superiores a 35°C, para os meses de maio e junho.

Para os restantes meses, consideram-se três dias de temperaturas máximas observadas iguais ou superiores a 35°C e dois dias de temperaturas previstas iguais ou superiores a 35°C e dois dias de temperaturas previstas iguais ou superiores a 35°C para todas as regiões, exceto o Alentejo.

Período	Temperaturas Máximas por região	Aplicação
maio-junho	$\geq 35^{\circ}\text{C}$ (todas as regiões)	3 dias temperaturas observadas + 2 dias temperaturas previstas
julho, agosto e setembro	$\geq 35^{\circ}\text{C}$ (exceto Alentejo)	

Em caso de falta de informação da temperatura máxima observada de um ou dois dias, limitando a aplicação deste critério, pode ser considerada a possibilidade da sua conjugação com o critério 4 (temperaturas mínimas), recorrendo também ao recurso das temperaturas máximas previstas nos dias em falta das observadas.

CRITÉRIO 3 – Subida brusca da temperatura igual ou superior a 6°C

Após uma subida brusca da temperatura máxima igual ou superior a 6°C , e atingindo os valores do critério 2, a ativação do alerta vermelho será efetuada com dois dias de temperaturas observadas e dois dias de temperaturas previstas.

Período	Temperaturas Máximas por região	Aplicação
maio-junho	$\geq 35^{\circ}\text{C}$ (todas as regiões)	2 dias temperaturas observadas + 2 dias temperaturas previstas
Julho, agosto e setembro	$\geq 35^{\circ}\text{C}$ (exceto Alentejo)	

CRITÉRIO 4 – Temperaturas Mínimas

O alerta vermelho será ativado se as temperaturas mínimas forem muito elevadas não permitindo o arrefecimento noturno do corpo humano, ou seja, ao fim de dois dias de temperaturas mínimas observadas e dois dias de previsões de temperaturas mínimas iguais ou superiores a 26°C.

Período	Temperaturas Mínimas por região	Aplicação
maio–setembro	$\geq 26^{\circ}\text{C}$ (todas as regiões)	2 dias temperaturas observadas + 2 dias temperaturas previstas

CRITÉRIO 5 – Incêndios

O alerta vermelho será ativado após dois dias de temperaturas máximas observadas e previsão de dois dias em que se atinjam os valores de temperatura do critério 2, no caso de se verificar a ocorrência de um dia de propagação de incêndio com previsão da sua continuação para o dia seguinte e com os poluentes a serem transportados pelo vento para áreas densamente povoadas.

Período	Temperaturas Máximas por região	Aplicação
maio–junho	$\geq 35^{\circ}\text{C}$ (todas as regiões)	Incêndio + 2 dias temperaturas observadas + 2 dias temperaturas previstas
julho, agosto e setembro	$\geq 35^{\circ}\text{C}$ (exceto Alentejo)	

CRITÉRIO 6 – Outros fatores

Devem, ainda, ser considerados outros fatores como: excedências dos níveis de ozono, níveis de radiação ultravioleta, eventos locais, avisos meteorológicos e o Universal Thermal Climate Index– UTCI (do Instituto Português do Mar e da Atmosfera).

4.2 Níveis de Alerta e tipo de intervenções

Para cada nível de alerta definido anteriormente, corresponderão medidas e intervenções que se elencam no quadro abaixo, a saber:

Nível de Alerta	Situação	Medidas/Intervenções
Nível 1 – Alerta Verde	Temperaturas normais para a época do ano	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manter a situação de vigilância; ➤ Assegurar a manutenção de medidas gerais
Nível 2 – Alerta Amarelo	Temperaturas elevadas – podem provocar efeitos na saúde.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Divulgação da informação e recomendações à população, às Entidades competentes de saúde e a outros setores institucionais, incluindo a comunicação social; ➤ Reforçar a capacidade de resposta das unidades prestadoras de cuidados de saúde e outras.
Nível 3 – Alerta Vermelho	Temperaturas muito elevadas – podem trazer graves problemas para a saúde.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Divulgação da informação e recomendações à população, às Entidades competentes de saúde e a outros setores institucionais incluindo a comunicação social; ➤ Articular com as entidades da saúde e com as entidades parceiras incluídas nos Grupos Operativos Regionais; ➤ Articular com as entidades de emergência para promover o transporte para locais de abrigo; ➤ Assegurar o acompanhamento de grupos mais vulneráveis – idosos institucionalizados, crianças e pessoas a viverem isoladas ou com mobilidade reduzida; ➤ Assegurar a capacidade de resposta das unidades prestadoras de cuidados de saúde.

Tabela 4 – Níveis de alerta

Em termos de **ativação** do plano e, para cada nível de alerta estabelecido, corresponderão, evidentemente, diferentes graus de **prontidão** que deverão ser estabelecidos pelas diferentes entidades e organismos, de acordo com as missões e tarefas que lhe estão cometidas.

5. Resposta

5.1 Agentes intervenientes

Mediante o nível de alerta, será solicitada a colaboração, por parte do SMPC, das seguintes entidades e agentes de proteção civil:

- Câmara Municipal de Odivelas:
 - o Divisão de Transportes e Oficinas (DTO);
 - o Divisão de Inovação Social e Projetos Educativos (DISPE);
 - o Gabinete de Comunicação e Modernização Administrativa (GCMA);
 - o Divisão de Desenvolvimento Desportivo (DDD).
- PSP;
- Bombeiros Voluntários;
- Juntas de Freguesia;
- ACES Loures–Odivelas;

5.2 Medidas

Para cada nível de alerta, está estabelecido um paralelismo com um conjunto de medidas a adotar. A saber:

Alerta	Medidas a implementar
Verde	<ul style="list-style-type: none">- Elaborar plano de contingência;- Medidas preventivas de informação da população - site municipal;- Estabelecimento de parcerias;
Amarelo	<ul style="list-style-type: none">- Divulgação do nível de alerta e medidas de auto-proteção à população;- Ativação do plano;- Reunião/articulação com entidades e agentes de proteção civil;- Deslocação de populações de risco para local de abrigo;
Vermelho	<ul style="list-style-type: none">- Divulgação do nível de alerta e medidas de proteção à população;- Reforço da resposta;

Tabela 6 - Resposta

Organização da resposta para níveis amarelo e vermelho:

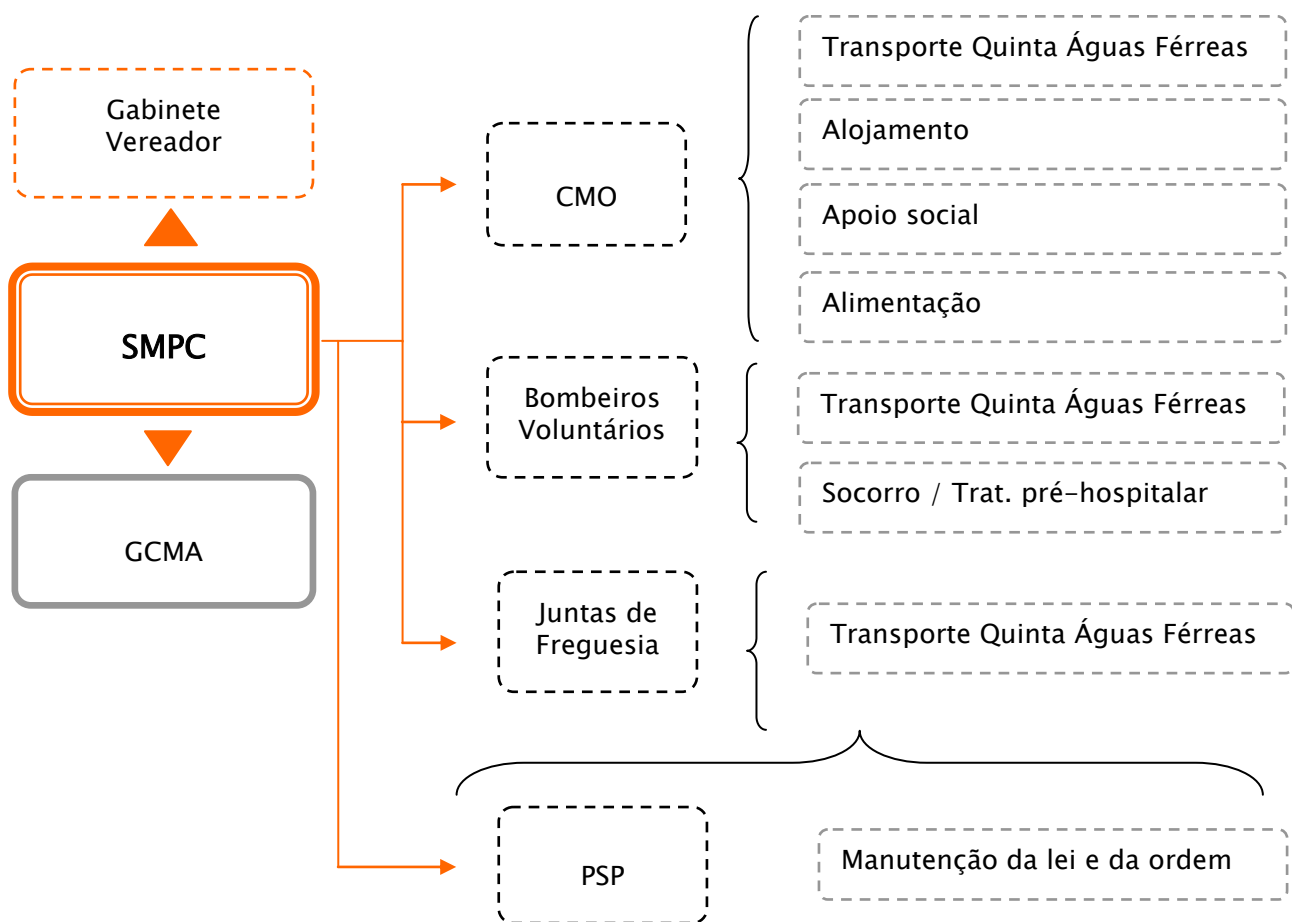


Diagrama 1 - Organização da Resposta (alertas amarelo e vermelho)

6. Parcerias

6.1 Parcerias/estabelecimento de protocolos

Está este SMPC a encetar contactos para desenvolvimento de parcerias.

7. Recomendações à População

7.1 Recomendações à população – Cuidados a ter nos períodos de calor intenso.

De acordo com a ARSLVT:

De uma forma genérica, e para a prevenção dos efeitos do calor intenso, recomendam-se as seguintes medidas:

- Aumentar a ingestão de água, ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede.
- As pessoas que sofram de doença crónica, ou que estejam a fazer uma dieta com pouco sal, ou com restrição de líquidos, devem aconselhar-se com o seu médico, ou contactar a **Linha Saúde 24: 808 24 24 24**.
- Evitar bebidas alcoólicas e bebidas com elevados teores de açúcar.
- Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não sentir, ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis – ofereça-lhes água e esteja atento e vigilante.
- Devem fazer-se refeições leves e mais frequentes. São de evitar as refeições pesadas e muito condimentadas.
- Permanecer duas a três horas por dia num ambiente fresco, ou com ar condicionado, pode evitar as consequências nefastas do calor, particularmente no caso de crianças, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas. Se não

dispõe de ar condicionado, visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco. Evite as mudanças bruscas de temperatura. Informe-se sobre a existência de locais de "abrigo climatizados" perto de si.

- No período de maior calor tome um duche de água tépida ou fria. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças).
- Evitar a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. Sempre que se expuser ao sol, ou andar ao ar livre, use um protetor solar com um índice de proteção elevado (igual ou superior a 30) e renove a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas) e se estiver molhado ou se transpirou bastante. Quando regressar da praia ou piscina volte a aplicar protetor solar, principalmente nas horas de calor intenso e radiação ultravioleta elevada.
- Ao andar ao ar livre, usar roupas que evitem a exposição direta da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar. Usar chapéu, de preferência, de abas largas e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB.
- Evitar a permanência em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se o carro não tiver ar condicionado, não fechar completamente as janelas. Levar água suficiente ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar, para a viagem e, parar para os beber. Sempre que possível viajar de noite.
- Nunca deixar crianças, doentes ou pessoas idosas dentro de veículos expostos ao sol.
- Sempre que possível, diminuir os esforços físicos e repousar frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados. Evitar atividades que exijam esforço físico.
- Usar roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão e em conformidade com a Circular Informativa n.º 23/DA de 02/07/2009.

- Usar menos roupa na cama, sobretudo quando se tratar de bebés e de doentes acamados.
- Evitar que o calor entre dentro das habitações. Correr as persianas, ou portadas e manter o ar circulante dentro de casa. Ao entardecer, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior do edifício, provocar correntes de ar, tendo em atenção os efeitos prejudiciais desta situação.
- Não hesitar em pedir ajuda a um familiar ou a um vizinho no caso de se sentir mal com o calor.
- Informar-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajudá-las a protegerem-se do calor.
- As pessoas idosas não devem ir à praia nos dias de grande calor. As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitos a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos. As radiações solares podem provocar queimaduras da pele, mesmo debaixo de um chapéu-de-sol; a água do mar e a areia da praia também refletem os raios solares e estar dentro de água não evita as queimaduras solares das zonas expostas. As queimaduras solares diminuem a capacidade da pele para arrefecer.