



# CALOR

COMO SE PROTEGER



# HEAT

HOW TO PREVENT



# CALOR

COMO PREVENIR



## EXPOSIÇÃO SOLAR



Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h



Aplique protetor solar com fator (FPS) ≥ 30 a cada 2 horas

## SUN EXPOSURE

Avoid being in the sun between 11am and 5pm

Apply sunscreen (SPF ≥ 30) every 2 hours

## EXPOSICIÓN AL SOL

Evite estar al sol entre las 11 a. m. y las 5 p. m.

Aplique protector solar (SPF ≥ 30) cada 2 horas



## HIDRATAÇÃO



Beba água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas

## HYDRATION

Drink water even if you're not thirsty

Avoid alcoholic beverages

## HIDRATACIÓN

Beba agua aunque no tenga sed

Evite las bebidas alcohólicas



## AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo

## COOL ENVIRONMENTS

Look for shaded and air-conditioned places

Wear cool clothes that cover your body

## AMBIENTES FRESCOS

Busque sitios a la sombra y con aire acondicionado

Use ropa fresca que cubra todo el cuerpo



## ATENÇÃO



## ATTENTION



## ATENCIÓN



ACONSELHAMENTO

COUNSELING

INFORMACIÓN

808 24 24 24



EMERGÊNCIAS

EMERGENCIES

EMERGENCIAS

112

## UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA

### Informação

# Saúde Sazonal - Módulo Verão

## Medidas de Saúde Pública

Data: 21/05/2026

Para: Autarquias, Agrupamentos de Escolas e outros Estabelecimentos de Educação e Ensino, Instituições de Apoio Social, Empresas organizadoras de eventos, Associações Culturais e similares.

### a. Medidas organizacionais a adotar por entidades promotoras de eventos

O promotor/organizador do(s) evento(s) deve assegurar:

#### 1. Em todos os locais onde decorram atividades, alojamento ou refeições

- Disponibilização de caixa de primeiros socorros, com o seguinte conteúdo mínimo, e assegurado o prazo de validade dos produtos:
  - Duas máscaras de reanimação;
  - Spray analgésico;
  - Material de limpeza e desinfetante;
  - Compressas esterilizadas;
  - Ligaduras;
  - Adesivo antialérgico;
  - Pensos rápidos;
  - Pinça;
  - Tesoura de pontas redondas;
  - Pomada para queimaduras solares e picadas de insetos;
  - Soro fisiológico;
  - Luvas de látex;
  - Manta térmica;
  - Colares cervical ajustável em três posições;
  - Sacos de quente e frio;
  - Sacos de vômito;
  - Pomada cicatrizante;
  - Açúcar;
  - Desinfetante de mãos;
  - Medidor de glicemia.
- Afixação da planta de segurança/emergência e lista de contactos úteis (organização, SNS24, INEM, Bombeiros, PSP/GNR) nas entradas, saídas e pontos estratégicos;

- Identificação de barreiras físicas, com adequada sinalização;
- Garantir a acessibilidade a pessoas com mobilidade reduzida a todos os espaços;
- Disponibilizar sanitários adaptados para pessoas com mobilidade reduzida;
- Garantir a existência de plano de higienização e limpeza do(s) espaço(s), particularmente dos sanitários, zona de acondicionamento e preparação de géneros alimentícios, zona de refeições e posto(s) de socorro;
- Disponibilizar ponto(s) para higienização das mãos (lavatório com dispensador de sabonete e/ou zonas com dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica);
- Disponibilizar ponto(s) de água potável;
- Assegurar a existência de água para consumo humano de fontes seguras (rede pública e/ou engarrafada);
- Elaborar e executar um Plano de Prevenção e Controlo da *Legionella* Ambiental (Lei n.º 52/2018 de 20 de agosto);
- Divulgação das medidas de saúde pública (ver ponto *b. Medidas de Saúde Pública*).

## 2. Nos locais de alojamento

- A identificação (nome, telemóvel e e-mail) da pessoa designada como responsável pelo alojamento de participantes;
- A identificação de cada uma das pessoas (nome completo e telemóvel) que pernoitam no alojamento, quer sejam participantes, quer sejam membros da organização.
- Todos os referidos no ponto *a.1.*.

## 3. Nos locais de refeição

- A identificação (nome, telemóvel e e-mail) da pessoa designada como responsável pela refeição dos participantes;
- A identificação de cada uma das pessoas (nome completo e telemóvel) que participam na refeição, quer sejam participantes, quer sejam membros da organização;
- A identificação dos alergénios alimentares presentes em cada refeição;
- Cumprir procedimento em caso de suspeita de toxinfecção alimentar coletiva (ver ponto *b. 2. Segurança alimentar*);
- Todos os referidos no ponto *a.1.*.

## b. Medidas de Saúde Pública

Recomenda-se a adoção das seguintes medidas de saúde pública:

### 1. Temperaturas Extremas

- Medidas de proteção individual:
  - Reforço da hidratação, com disponibilização de água potável nos locais;
  - Vestuário adequado às condições climáticas;
  - Proteção da exposição solar e utilização de protetor solar e outros meios de proteção (chapéus, óculos de sol), evitando a exposição solar direta entre as 11h e as 16h;
  - Privilegiar as primeiras horas do dia ou o fim de tarde para atividades (laborais ou de exercício físico) ao ar livre;
  - Garantir o conforto térmico de habitações e instalações (temperaturas interiores entre 18-22°), concretamente dos locais de pernoita.
- Garantia da segurança balnear, incluindo prevenção de acidentes e afogamento, respeitando as sinaléticas existentes (ver ponto 4);
- Promoção da alimentação saudável, incluindo ingestão de água, e prevenção de toxinfecções alimentares (ver ponto 2);
- Prevenção de consumo de substâncias psicoativas (álcool e drogas).

### 2. Segurança alimentar

- Sensibilização dos fornecedores e manipuladores de alimentos para as medidas preventivas a adotar:
  - Seleção de alimentos frescos;
  - Alimentos como ovos e carne (particularmente de aves) devem ser completamente cozinhados (a temperatura superior a 80°C);
  - Lavagem ou desinfeção adequada das mãos dos manipuladores;
  - Adequada desinfeção de alimentos consumidos crus (por exemplo, produtos hortícolas ou frutas);
  - Higienização dos utensílios e superfícies que contactam com os alimentos;
  - Não utilizar os mesmos utensílios para alimentos crus e cozinhados;
  - Depois de confeccionados, os alimentos devem ser consumidos o mais rápido possível, idealmente em menos de duas horas;
  - Em caso de necessidade de transporte entre local da confeção e local de consumo, deve ser garantido acondicionamento adequado;
  - Elaborar lista de produtos consumidos em cada momento de refeição coletiva;

- Garantir a guarda de 1 amostra de cada um dos alimentos fornecidos por um período 72h, em local refrigerado, com identificação do tipo de refeição e data do fornecimento. Nota: se a refeição não for confeccionada no local e for disponibilizada por estabelecimento de restauração, esse estabelecimento deve garantir igualmente a guarda de 1 amostra de cada uma das refeições confeccionadas, por 72h;
- Em caso de suspeita de toxinfecção alimentar coletiva, os responsáveis pela organização devem promover:
  - Prestação de cuidados aos doentes, com contacto do SNS 24 (808 24 24 24) e/ou encaminhamento aos serviços de saúde (ver ponto b. 7. *Situação de doença aguda/súbita*);
  - Comunicar precocemente quaisquer toxinfecções alimentares coletivas à Autoridade de Saúde territorialmente competente (telefone 271 205 348 ou 271 200 200);
  - Proceder ao preenchimento da grelha “Registo de informação relativa a toxinfecção alimentar coletiva” (Anexo I).

### 3. Doenças transmitidas por vetores (mosquitos, carraças, flebótomos)

#### Medidas de prevenção da reprodução de mosquitos:

- Evitar a acumulação de água parada/estagnada.
- Esvaziar ou eliminar todos os recipientes que possam acumular água, como vasos de flores e pneus abandonados.
- Lavar frequentemente os bebedouros dos animais.
- Manter as redes de esgoto desentupidas.
- Promover a limpeza do quintal, com remoção de fezes, restos de folhas e frutos em decomposição.
- Evitar acumulação de detritos e matéria orgânica dentro e ao redor das casas e locais de repouso de modo e eliminar criadouros (áreas de água parada onde os mosquitos de desenvolvem);
- Manter os abrigos dos animais limpos;
- Retirar o lixo e entulho acumulado;
- Vacinar os cães e colocar coleiras de proteção contra os flebótomos;

Medidas de prevenção da picada de mosquito e flebótomos:

- Uso adequado de repelente com substância DEET (repelentes adequados à idade);
- Vestuário com cores claras e que cubra as extremidades (braços e pernas).

Medidas de prevenção da picada de carraça:

- Vestuário com cores claras, que cubra as extremidades (braços e pernas), calçado fechado (principalmente em zonas de erva rasteira);
- Uso adequado de repelente com DEET (apenas em certos contextos que impliquem maior risco, repelentes adequados à idade);
- Fazer exame cutâneo após permanência ou passagem por parques, campos ou áreas florestais: pesquisar carraças principalmente nas zonas de prega (atrás das orelhas, na zona das axilas, cotovelos, joelhos).

Remoção de carraça a parasitar humano:

- A carraça deve ser o menos manipulada possível (não colocar álcool/azeite/outra substância, não matar a carraça na remoção);
- A remoção deve ser feita com uma pinça de pontas finas, aproximando a pinça o mais possível da pele, fazendo um movimento vertical para cima;
- Não havendo uma pinça de pontas finas, a alternativa será: utilizando luvas, prender a carraça com o polegar e o indicador. Segurar a carraça o mais próximo possível da pele; rodar ligeiramente e puxar com firmeza; limpar e desinfetar a área da picada;
- As carraças devem ser armazenadas em recipiente fechado (ex.: copo/recipiente para amostras biológicas como urina) e entregues no Centro de Saúde local, que, posteriormente, a remeterá à Unidade de Saúde Pública.

#### 4. Prevenção de acidentes

Prevenção de acidentes rodoviários:

- Conduza dentro dos limites de velocidade;
- Use o cinto de segurança e sinalize corretamente as manobras;

- As crianças devem ser transportadas sempre num sistema de retenção infantil adequado à idade, peso e altura;
- Respeite as regras de trânsito e a sinalização;
- Descanse antes de iniciar uma viagem e faça uma pausa após duas horas de condução;
- Não conduza após tomar medicamentos que podem interferir com a condução;
- Evite conduzir após o consumo de álcool;
- Não utilize o telemóvel quando estiver a conduzir;
- Use sempre capacete se viajar de trotinete, bicicleta ou mota.

#### Prevenção de acidentes em zonas balneares:

- Frequente praias vigiadas, respeite as bandeiras e as indicações dos nadadores-salvadores;
- Mantenha sempre as crianças sob a vigilância de um adulto e incentive o uso de dispositivos de segurança (ex.: braçadeiras);
- Evite refeições pesadas, cumprindo 3 horas de intervalo após as refeições;
- Não entre na água após o consumo de drogas ou de uma excessiva quantidade de álcool;
- Não entre na água após um longo período de exposição solar;
- Verifique a profundidade e as condições do local e não mergulhe em zonas rochosas;
- Evite nadar sozinho, não se afaste muito do local e nunca nade contra a corrente;
- Na prática de desportos aquáticos, utilize um colete de salvamento.

## 5. Infeções respiratórias

- Auto-monitorização do estado de saúde, concretamente a existência de sinais ou sintomas sugestivos de infeção respiratória, como tosse, corrimento nasal, cefaleia ou febre;
- Desincentivar a participação no evento em caso de existência de sintomas;
- Promover a utilização de máscara cirúrgica em caso de sintomas;
- Promover a lavagem e higienização frequente das mãos e dotar / disponibilizar pontos com água e sabão ou solução alcoólica (por exemplo nos espaços de

restauração ou casas de banho);

- Reforçar a desinfeção de espaços comuns (casas de banho, espaços de restauração). Os espaços devem ser desinfetados no mínimo duas vezes por turno de oito horas, usando produtos de limpeza comuns;
- Os pratos, copos e talheres devem ser descartáveis e colocados em baldes de lixo/ contentores tapados ou, se não forem descartáveis, lavados em máquinas de lavar louça, a mais de 60°C;

## 6. Infeção por vírus mpox

- A infeção por vírus mpox caracteriza-se pelo aparecimento de lesões na pele ou mucosas, que podem ser localizadas numa determinada região do corpo ou generalizadas, atingindo habitualmente a face e boca, membros superiores e inferiores ou região ano-genital. Pode também surgir febre, dores de cabeça, cansaço, dores musculares ou gânglios linfáticos aumentados, poucos dias antes da erupção ou em simultâneo;
- Desincentivar a participação em eventos em caso de existência de sintomas;
- Se algum dos funcionários/voluntários tiver esses sintomas, pedir que não compareçam ao trabalho até que recebam aconselhamento médico;
- Promover a lavagem e higienização frequente das mãos e dotar / disponibilizar pontos com água e sabão ou solução alcoólica (por exemplo nos espaços de restauração ou casas de banho)
- Reforçar a desinfeção de espaços comuns (casas de banho, espaços de restauração). Os espaços devem ser desinfetados no mínimo duas vezes por turno de oito horas, usando produtos de limpeza comuns;
- Os pratos, copos e talheres devem ser descartáveis e colocados em baldes de lixo/ contentores tapados ou, se não forem descartáveis, lavados a mais de 60°C;
- Promover a utilização do preservativo (eficaz contra a transmissão de VIH e outras IST), informando que não oferecem proteção total contra a transmissão de vírus mpox.

## 7. Outras situações de doença aguda/súbita

- Deve ser garantida a existência de caixa de primeiros socorros nos locais frequentados pelos participantes (ver ponto *a. 1.*)
- Em caso de doença aguda/súbita, devem ser acionados os meios de referência e/ou socorro, através do contacto com o 112, com a linha SNS24 - 808 24 24 24 ou encaminhamento aos serviços de saúde de acordo com procedimento definido.

## 8. Informação de saúde

- As entidades organizadoras devem solicitar que os participantes sejam portadores de informações básicas de saúde, tais como:
  - estado vacinal;
  - medicação habitual;
  - alergias alimentares;
  - outras doenças de que seja portador.

## 9. Produção e acondicionamento de resíduos

- Espaços onde decorram atividades devem ser dotados de recipientes adequados à recolha de resíduos (contentores de dimensões adequadas, com tampa preferencialmente acionada por pedal);
- Os resíduos produzidos devem ser devidamente acondicionados e contentorizados, com separação entre lixo orgânico, plásticos/metais, papel/cartão e vidro, dando-lhe o correto destino.