

PROTEÇÃO DAS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO EXPOSTAS A TEMPERATURAS ELEVADAS E A ONDAS DE CALOR

Recomendações para Equipas de Rua,
Profissionais de Saúde e Parceiros Sociais

Atualizado a 09/07/26



- As pessoas em situação de sem-abrigo são um dos grupos mais vulneráveis às ondas de calor: à exposição direta somam-se doenças crónicas, fragilidade física e falta de acesso a sombra, água e descanso. O calor extremo não é só um fenómeno meteorológico - é um amplificador de desigualdades.
- Fatores como precariedade habitacional, insegurança alimentar, exclusão social, baixa literacia em saúde e fragilidade da saúde mental limitam a capacidade de adaptação e atrasam a procura de ajuda, agravados por barreiras de acesso aos cuidados.
- Por isso, a intervenção deve olhar para cada pessoa de forma clínica e social - avaliando hidratação, mobilidade e estado de saúde, e comunicando de forma simples e direta. Proteger este grupo é uma responsabilidade ética e de saúde pública, que exige reconhecer que esta vulnerabilidade é estrutural.
- A proteção das pessoas em situação de sem-abrigo durante ondas de calor exige uma abordagem integrada, preventiva e intersectorial. A redução das desigualdades sociais, a melhoria do acesso a cuidados e a coordenação entre entidades são determinantes para reduzir o impacto do calor extremo nesta população.

QUEM ESTÁ EM MAIOR RISCO

- **Pessoas que permanecem longos períodos ao ar livre.**
- **Idosos, pessoas com doença crónica, doença mental, dependências ou mobilidade reduzida.**
- **Pessoas com acesso limitado a água, sombra e locais climatizados.**

Objetivo

Prevenir e minimizar os efeitos do calor extremo nas pessoas em situação de sem-abrigo, através de deteção precoce de sinais de risco, promoção de hidratação e arrefecimento, e encaminhamento atempado para cuidados de saúde.

PROTEÇÃO DAS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO EXPOSTAS A TEMPERATURAS ELEVADAS E A ONDAS DE CALOR



PRINCIPAIS MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- Beber água regularmente (pelo menos 1,5 L/dia ≈ 8 copos), mesmo sem sede.
- Procurar sombra ou ambientes frescos, sobretudo entre as 11h e as 17h.
- Usar roupa leve, clara e larga, chapéu de abas largas e óculos com proteção UV.
- Reforçar a importância de evitar álcool e excesso de cafeína.
- Privilegiar alimentos seguros (fruta, pão, enlatados) e evitar alimentos perecíveis expostos ao calor.
- Doentes crónicos ou medicados: seguir indicações do médico assistente ou SNS 24.

ATUAÇÃO DAS EQUIPAS DE RUA

- Reforçar rondas em dias de alerta amarelo, laranja ou vermelho.
- Usar checklist de sinais e sintomas de risco em cada abordagem.
- Distribuir água, sais de reidratação oral, roupa leve e chapéus.
- Identificar e divulgar pontos de água e locais de arrefecimento/abrigo.
- Vigiar condições de conservação de alimentos oferecidos por voluntários.
- Ativar encaminhamento rápido para unidade de saúde em casos de exaustão ou suspeita de insolação.
- Articular com Proteção Civil, Segurança Social, autarquias e parceiros comunitários.



Checklist rápida para as rondas

- Água disponível
- Sombra ou local fresco
- Sinais de desidratação ou exaustão pelo calor
- Doença crónica conhecida
- Necessita de encaminhamento para unidade de saúde
- Informação sobre locais de arrefecimento ou abrigo disponíveis

Monitorização e Vigilância

- Criar registos de temperatura, hidratação e exposição.
- Monitorizar adesão terapêutica e doenças crónicas.
- Avaliar hidratação, estado mental e mobilidade.
- Reforçar acompanhamento dos indivíduos de maior risco e garantir referenciação para cuidados de saúde quando necessário.

PROTEÇÃO DAS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO EXPOSTAS A TEMPERATURAS ELEVADAS E A ONDAS DE CALOR



Articulação Interinstitucional

- Promover coordenação entre equipas de rua, SNS, proteção civil, autarquias, segurança social, bombeiros, forças de segurança, cruz vermelha e organizações comunitárias.
- Atualizar recursos disponíveis, centros de acolhimento e respostas de emergência.

PRINCIPAIS SINAIS DE ALERTA E ATUAÇÃO

Situação	Sinais de alerta	Atuação
Desidratação	Sede intensa, boca seca, tonturas	Oferecer água e colocar à sombra
Exaustão pelo calor	Fraqueza, náuseas, câibras	Arrefecer, hidratar e vigiar
Insolação	Confusão, pele muito quente, desmaio	Ligar 112 imediatamente
Doença crónica descompensada	Agravamento dos sintomas habituais	Encaminhar para avaliação de saúde

FLUXOGRAMA DE ATUAÇÃO EM INSOLAÇÃO OU EXAUSTÃO GRAVE

1. Colocar a pessoa à sombra ou em local fresco.
2. Iniciar arrefecimento com água e ventilação.
3. Retirar excesso de roupa; se consciente oferecer água.
4. Contactar 112 ou encaminhar para unidade de saúde.
5. Acompanhar até chegada da ajuda.
6. Efetuar registo e sinalização para seguimento.

Mais informação em www.DGS.pt ou através do **SNS 24: 808 24 24 24**.

Em caso de **emergência ligue 112**.