

Módulo Inverno

Plano de contingência saúde sazonal



PLANO ESPECÍFICO INVERNO & SAÚDE

ACES TÂMEGA I - BAIXO TÂMEGA

2021/22



Dezembro 2021



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Plano de Contingência Específico Saúde Sazonal do ACES Tâmega I - Baixo Tâmega - Módulo Inverno & Saúde 2021/22

COORDENADORA DA USP ACES TÂMEGA I - BAIXO TÂMEGA

Dra. Gabriela Saldanha

GESTORA DO PLANO:

Dra. Gabriela Saldanha

EQUIPAS LOCAIS/GRUPOS OPERATIVOS LOCAIS:

USP Polo Amarante

USP Polo Baião

USP Polo Celorico de Bastos

USP Polo Cinfães

USP Polo Marco de Canaveses

USP Polo Resende



LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E SÍMBOLOS

ACES	Agrupamento de Centros de Saúde
ACES BT	Agrupamento de Centros de Saúde - Baixo Tâmega
ANPC	Autoridade Nacional de Proteção Civil
APA	Agência Portuguesa do Ambiente
ARSN	Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.
COVID-19	Doença do Coronavírus
DGS	Direção-Geral da Saúde
DSP	Departamento de Saúde Pública
ECDC	Centro Europeu de Controlo e Prevenção de Doenças
EISN	<i>European Influenza Surveillance Network</i>
ERPI	Estruturas Residenciais para Idosos
GOL	Grupo Operativo Local
GOR	Grupo Operativo Regional
IPMA	Instituto Português do Mar e da Atmosfera
INEM	Instituto Nacional de Emergência Médica
INSA	Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
LAT	Locais de Abrigo Temporário
JF	Juntas de Freguesia
OMS	Organização Mundial da Saúde
PCESS –IS	Plano de Contingência Específico Saúde Sazonal – Módulo Inverno e Saúde
PMEPC	Planos Municipais de Emergência de Proteção Civil
PPI	Planos Prévios de Intervenção
RNCCI	Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados
SPMS	Serviços Partilhados do Ministério da Saúde
USP	Unidade de Saúde Pública
USP BT	Unidade de Saúde Pública - Baixo Tâmega

Índice

1 – NOTA INTRODUTÓRIA.....	1
1.1- SOBRE O FRIO, ONDAS DE FRIO E POPULAÇÃO DO ACES.....	2
1.2 – EFEITOS DO FRIO NA SAÚDE	2
1.3. FATORES CONDICIONANTES DO RISCO PARA A SAÚDE	4
1.4 – GRUPOS VULNERÁVEIS AO FRIO.....	5
1.5 – GRIPE E INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS.....	6
1.6 – COVID-19	6
2. OBJETIVOS	6
2.1. OBJECTIVOS GERAIS.....	6
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
2.3. EIXOS DO PLANO	8
2.3.1. INFORMAÇÃO.....	8
2.3.2. PREVENÇÃO, CONTENÇÃO E CONTROLO	9
2.4. COMUNICAÇÃO.....	10
3. ORGANIZAÇÃO E ARTICULAÇÃO INTERINSTITUCIONAL – COMUNICAÇÃO.....	12
3.1. FLUXOGRAMA DE COMUNICAÇÃO	12
3.2. COMUNICAÇÃO DO RISCO	13
3.3. INFORMAÇÃO	14
4. ATRIBUIÇÕES DOS SERVIÇOS DE SAÚDE	15
5. MODELO DE GOVERNANÇA.....	17
6. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	17
6.1. MONITORIZAÇÃO DO PLANO	17
6.2. AVALIAÇÃO DO PLANO	17
7. ANEXOS	19
Anexo I – Parceiros por Concelho	19
Anexo II – Abrigos por concelho.....	27
Anexo III – População Idosa em Risco	35
Anexo IV – Material de Educação para a Saúde para distribuição nas UF do ACeS e ERPIs	36

1 – NOTA INTRODUTÓRIA

Decorrente da sua localização geográfica, prevê-se que Portugal seja um dos países europeus mais vulneráveis às alterações climáticas e aos fenómenos climáticos extremos (Santos, F. D., Miranda, 2006). No Outono/Inverno, além da ocorrência de temperaturas baixas, existe também um aumento da incidência de infeções respiratórias na população, principalmente devidas à gripe sazonal.

O Plano de Contingência Específico Saúde Sazonal – Módulo Inverno e Saúde 2021/22 (PCESS – IS 21/22) do ACES Tâmega I - Baixo Tâmega pretende ser um documento que, em estreita colaboração com as diferentes entidades (saúde, proteção civil, segurança social, organizações da sociedade civil, entre outras), define os recursos, os circuitos de informação e as formas de referenciação mais eficientes para a obtenção de respostas em tempo útil e em casos de alerta e emergências de saúde pública, aquando da ocorrência de situações climáticas extremas.

O presente documento, define um conjunto de orientações estratégicas que permitem a preparação e adequação da resposta dos serviços de saúde e dos cidadãos, perante a perspetiva de ocorrência de frio extremo ou de um aumento da incidência de infeções respiratórias. Esta situação é ainda mais real perante a situação de pandemia por doença do coronavírus (COVID-19) que se prolongou para o Outono/Inverno de 2021/2022. Trata-se de um documento orientador e que assegura o cumprimento das recomendações constantes da Orientação nº 17/2021 de 25 de outubro, do Despacho nº 2488/2017 de 23 de março do Secretário de Estado Adjunto do Ministro da Saúde, bem como os Referenciais do Plano de Contingência Saúde Sazonal – Módulo Inverno da DGS e do Plano de Contingência Regional - Saúde Sazonal - Módulo Inverno - Departamento de Saúde Pública (DSP) - Administração Regional de Saúde do Norte (ARSN). O PCESS - IS 21/22 pretende valorizar a intervenção e comunicação contínuas ao longo do ano, adaptando-as à sazonalidade e às suas especificidades.

O PCESS - IS 21/22 do ACES BT é um instrumento estratégico, que tem como principal objetivo promover a proteção da saúde da população dos municípios de Amarante, Baião, Celorico de Basto, Cinfães, Marco de Canaveses e Resende. O período de vigência do PCSS – Módulo Inverno 2021-22 decorre **entre 1 de outubro de 2021 e 30 de abril de 2022** e, eventualmente, em outros períodos, estando estas ativações dependentes das exigências das condições meteorológicas na área de abrangência do ACES Tâmega I – Baixo Tâmega, ou da atividade epidémica de infeções respiratórias.

1.1- SOBRE O FRIO, ONDAS DE FRIO E POPULAÇÃO DO ACES

Uma vaga de frio é produzida por uma massa de ar frio e geralmente seco que se desenvolve sobre uma área continental. Considera-se vaga de frio sempre que, pelo menos em seis dias consecutivos, a temperatura mínima do ar seja inferior a 5°C, ou mais, comparativamente ao valor médio das temperaturas mínimas diárias no período de referência.

Durante estes fenómenos ocorrem reduções significativas, por vezes repentinas, das temperaturas diárias, descendo os valores mínimos abaixo dos 0°C no Inverno. Estas situações estão geralmente associadas a ventos moderados ou fortes, que ampliam os efeitos do frio.

O ACES Tâmega I – Baixo Tâmega encontra-se num território que apresenta uma diversificação climática importante, que varia conforme a altitude, a estação do ano e a posição mais ou menos abrigada dos locais. Os invernos são geralmente rigorosos, frequentemente com baixas temperaturas e, conseqüentemente, com frequente possibilidade de fenómenos climáticos extremos, as designadas vagas de frio, com possibilidade de queda de neve e isolamento das populações.

1.2 – EFEITOS DO FRIO NA SAÚDE

As épocas frias do ano estão associadas a níveis de mortalidade mais elevados e à ocorrência mais frequente de doenças, ou agravamento de algumas patologias pré-existentes. O impacto negativo do frio na saúde é variável e depende de vários fatores, tais como, idade, género, condição socioeconómica e condição de saúde.

Praticamente em todas as regiões da Europa observa-se um padrão sazonal de mortalidade no qual os meses de Inverno registam os valores mais elevados. Estima-se que na Europa existam anualmente, um excesso de 250 mil óbitos, durante o Inverno, 70% dos quais associados a doenças cardíacas e 15% a doenças respiratórias (*Vasconcelos, J. et al., 2010*).

Estudos efetuados em países europeus identificaram que o excesso de mortalidade no Inverno é maior nas regiões com Invernos mais amenos, existindo uma associação com habitações mais frias, uso de roupa menos protetora e menor atividade no exterior (*Eurowinter Group, 1997*).

Portugal situa-se entre os países da Europa com valores mais elevados de excesso de mortalidade no Inverno (*Healy, J., 2003*). São assinaladas como razões explicativas aspetos culturais e comportamentais, na medida em que existe falta de condições das habitações ao nível do isolamento térmico e de aquecimento, resultado de os Invernos serem frequentemente pouco rigorosos e de os períodos de frio intenso serem relativamente reduzidos. No entanto, verificou-se no ano de 2015/2016 uma estabilização da mortalidade por todas as causas, o que sugere não ter havido um aumento significativo da mortalidade devido ao frio extremo. Este facto poderá ter acontecido graças aos esforços desenvolvidos pelos serviços de saúde, no sentido de prevenir os efeitos do frio.

Quando ocorre uma redução significativa e repentina da temperatura diária, a probabilidade de ocorrerem consequências graves para a saúde da população aumenta. Para além das temperaturas baixas, outros fatores contribuem para o agravamento de situações provocadas pelo frio, como sejam a exposição ao vento e à humidade relativa do ar. Estudos indicam também, que os efeitos das temperaturas baixas são mais graduais quando comparados com o calor.

Os principais efeitos sobre a saúde humana originados pelo frio são:

- 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;
- Atitude de indiferença com comportamentos irracionais;
- Enregelamento, gangrena das extremidades;
- Síncope;
- Morte por falência cardiorrespiratória.

Os efeitos do frio na saúde são variáveis consoante a idade, género, condição socioeconómica, de saúde entre outros. Apesar disto, abaixo de 16 ° C existe um aumento do risco de infeções respiratórias tais como gripe, pneumonia e bronquite, que podem ser causadas diretamente pela inalação do ar frio ou indiretamente pela redução na capacidade do sistema imunitário. Este impacto é condicionado pelo nível de humidade, ou seja, uma humidade relativa abaixo de 30% aumenta o risco de infeções respiratórias, enquanto uma humidade relativa superior a 65% pode aumentar o risco de reações alérgicas e doenças respiratórias.

Entre os fatores que podem influenciar as lesões causadas pelo frio incluem-se: baixas temperaturas, vento, humidade, exposição da pele ao frio, contacto com metais, vasoconstrição, desidratação, carência alimentar, álcool, cafeína, nicotina e algumas doenças crónicas.

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.

1.3. FATORES CONDICIONANTES DO RISCO PARA A SAÚDE

O conhecimento dos fatores de risco individuais e ambientais da população é fundamental, para agilizar recursos e respostas adequadas à proteção da saúde da população. Determinam a vulnerabilidade da população associada às vagas de frio os seguintes fatores de risco:

- **Fatores individuais:** os idosos, as crianças nos primeiros anos de vida, os portadores de doenças crônicas, as pessoas obesas, os consumidores de álcool e drogas, os indivíduos submetidos a tratamentos médicos, os indivíduos com doenças agudas e os doentes acamados;
- **Fatores sociais, laborais ou ambientais:** pessoas que vivam sós e em habitações de baixa qualidade e/ou com deficientes condições de climatização (ausência/deficiência do isolamento térmico ou climatização); que habitam ou trabalham em locais com fracos níveis de qualidade do ar interior (devido à necessidade de diminuir a entrada de ar frio, com a consequência de um menor arejamento dos espaços); exposição ao frio por motivos laborais; entre outros. A chuva, o gelo, a neve e os nevoeiros representam também um perigo relevante para a circulação rodoviária, fazendo aumentar a probabilidade de uma maior sinistralidade;
- **Fatores locais:** a demografia (que determina a dimensão dos grupos vulneráveis) e a climatologia (que determina a adaptação dos indivíduos ao clima local). Estes fatores têm um papel decisivo, uma vez que determinam a temperatura de conforto e a magnitude do impacto.

1.4 – GRUPOS VULNERÁVEIS AO FRIO

Os grupos mais vulneráveis ao frio correspondem a faixas etárias extremas, nomeadamente:

- 1) Crianças: perdem o calor corporal mais rapidamente que os adultos e têm mais dificuldade em produzir calor suficiente para compensar as perdas (particularmente os recém-nascidos, uma vez que perdem muito calor em virtude da maior proporção entre superfície e massa, bem como da ausência de respostas comportamentais adaptativas e tremores eficazes);
- 2) Pessoas idosas: produzem menos calor porque, à medida que a idade avança, o metabolismo do corpo humano tende a ser mais lento e os indivíduos tendem a reduzir a atividade física. A resposta fisiológica de adaptação ao frio por parte dos idosos pode ser menor pela existência de certas doenças crónicas e pelo facto de eventualmente tomarem medicação que pode afetar a circulação sanguínea.

Estes dois grupos são ainda particularmente vulneráveis ao frio porque podem não ter perceção das alterações de temperatura.

São também vulneráveis as pessoas que:

- Têm doenças crónicas, em especial cardiovasculares, respiratórias, reumáticas, diabetes e da tiroide;
- Têm doenças neurológicas ou transtornos psíquicos;
- Têm problemas de alcoolismo;
- Tomam medicamentos como psicotrópicos ou anti-inflamatórios;
- Têm mobilidade reduzida;
- Têm dificuldades na realização das atividades da vida diária;
- Estão mais isoladas;
- Vivem em habitações degradadas e sem condições de isolamento térmico;
- Trabalhadores de setores com atividades desenvolvidas ao ar livre;
- Estão em situação de exclusão social.

1.5 – GRIPE E INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS

No inverno ocorrem com frequência temperaturas baixas e aumento da incidência das infeções respiratórias na população, com especial destaque para a gripe sazonal, mas outros agentes virais e bacterianos podem coexistir. Consequentemente nesta época é fundamental:

- Promover a adoção de medidas de higiene respiratória e de controlo de infeção:
 - Reforço das medidas de higiene das mãos, aplicável ao público em geral e aos profissionais de saúde;
 - Aconselhamento aos doentes com infeções respiratórias, nomeadamente com síndrome gripal, a adoção de medidas de “distanciamento social”;
 - Informação sobre medidas de etiqueta respiratória;
 - Promoção da utilização de equipamento de proteção individual (EPI), quando aplicável.
- Promover a vacinação contra:
 - Gripe;
 - Infeções por *Streptococcus pneumoniae*.

1.6 – COVID-19

A atual situação de pandemia mundial por SARS-CoV-2 e as potenciais vagas de frio previstas para o inverno 21/22 pela Organização Meteorológica Mundial (OMM), constituem importantes desafios para os serviços de saúde locais e para os respetivos parceiros da comunidade, na implementação dos planos de contingência locais de saúde sazonal, uma vez que as medidas preventivas a implementar deverão, a cada momento, encontrar-se alinhadas com a situação epidemiológica para a COVID-19.

Durante o período de ativação do respetivo Plano é essencial promover as medidas de prevenção já preconizadas na gripe e outras infeções respiratórias, bem como a vacinação de reforço para a COVID-19.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJECTIVOS GERAIS

Prevenir e minimizar os efeitos negativos do frio extremo e das infeções respiratórias, nomeadamente da gripe sazonal e da COVID-19, na saúde da população em geral e dos grupos de risco em particular.

Incluem-se nos grupos de risco os idosos, as crianças e as pessoas com doenças crónicas.

Pretende-se também minimizar a ocorrência de outros acontecimentos com impacte na saúde, nomeadamente intoxicações domésticas por monóxido de carbono e acidentes.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

De acordo com o Despacho nº 24833/ 2017 de 23 de março de 2017 do Secretário de Estado da Saúde Adjunto, das recomendações da Orientação nº 17/ 2012 de 25 de outubro, dos Referenciais – Plano de Contingência- saúde Sazonal – módulo Inverno da DGS e o Plano de Contingência Regional – Saúde Sazonal – Módulo Inverno (2020-2021), identificaram-se os seguintes objetivos específicos:

1. Implementar o Plano de Contingência Específico Saúde Sazonal – Módulo Inverno 2021/22 do ACES Tâmega I - Baixo Tâmega;
2. Comunicar a atualização do Plano ao Diretor Executivo, ao Conselho Clínico e aos Coordenadores das Unidades Funcionais do ACES;
3. Identificar os parceiros em cada concelho da área de abrangência do ACES;
4. Identificar os grupos mais vulneráveis ao frio;
5. Atualizar o registo das Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) na área de abrangência do ACES;
6. Comunicar os níveis de alerta às instituições e entidades da área geodemográfica do ACES;
7. Promover a vacinação contra o vírus da gripe, na área geodemográfica do ACES:
 - Dos residentes e funcionários das ERPI;
 - Profissionais de saúde;
 - População em geral.
8. Distribuir material informativo pelas unidades funcionais do ACES e outros locais relevantes, nomeadamente *social media*, para sensibilização da população em geral e dos grupos vulneráveis;
9. Realizar comunicação interna, sempre que se justifique, ao Diretor Executivo, Conselho Clínico e Coordenadores das Unidades Funcionais do ACES;
10. Realizar comunicação externa, sempre que se justifique, às Camaras Municipais, às Juntas de Freguesia, às ERPI, aos Centros de Dia, às Creches e Jardins de Infância, às chefias da GNR e Bombeiros e Organizações Não-Governamentais dos concelhos da área de abrangência do ACES;
11. Elaborar e enviar Relatório final de Avaliação ao DSP até 30 de abril de 2022.

2.3. EIXOS DO PLANO

2.3.1. INFORMAÇÃO

Fontes de informação

A avaliação do risco dos efeitos negativos do frio e das infeções respiratórias é obtida através de dados disponíveis nas seguintes fontes de informação:

- Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA): temperaturas diárias observadas e previstas, avisos meteorológicos para temperaturas mínimas;
- Instituto Ricardo Jorge: Vigilância clínica e laboratorial gripe, Vigilância Diária da Mortalidade (VDM);
- Agência Portuguesa do Ambiente (APA): Qualidade do ar;
- Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC): Ocorrências relevantes;
- Direção-Geral de Saúde (DGS): Procura dos serviços de saúde (SIM@SNS); Vigilância de Mortalidade.

Os avisos de tempo frio para o ACES serão emitidos com base numa escala de quatro níveis (verde, amarelo, laranja e vermelho), definida pelo MeteoAlarm/Europa, de acordo com os limiares climatológicos, no âmbito do projeto europeu de avisos meteorológicos.

Identificação, avaliação e comunicação de risco

A avaliação de risco para efeitos de aviso interno e/ou para a população do ACES é feita com base nas fontes de informação e nos critérios de avaliação de risco.

Esta avaliação tem como objetivo a implementação a nível local, das medidas consideradas adequadas em articulação com os parceiros, de acordo com os seus planos de contingência específicos.

Nestas avaliações são incluídos, entre outros, os seguintes parâmetros:

- Temperaturas máximas e mínimas observadas e previstas;
- Avisos meteorológicos para temperaturas mínimas;
- Estimativas de incidência de síndrome gripal;
- Identificação dos vírus circulantes;
- Número de vacinas contra a gripe administradas no SNS;
- Procura e resposta dos serviços de saúde;
- Evolução diária da mortalidade;
- Acesso a plataformas internacionais de alerta;
- Acompanhamento da atividade gripal no hemisfério norte.

2.3.2. PREVENÇÃO, CONTENÇÃO E CONTROLO

Medidas de Saúde Pública

- Comunicação aos cidadãos, profissionais de saúde e comunicação social (sempre que se justifique) sobre o início do Plano “Módulo Inverno” (através da utilização da newsletter e rede social do ACES BT e rádios e jornais locais);
- Promover a utilização do Centro de Contacto SNS 24 (808 24 24 24) como primeiro contacto com o sistema de saúde;
- Promover a literacia (ver Comunicação): divulgação e reforço das recomendações à população em geral e grupos de risco em particular, sobre medidas preventivas dos efeitos do frio intenso na saúde, bem como outros acontecimentos cuja frequência pode aumentar no período de inverno;
- Identificação de "locais de abrigo temporários" (LAT) (definidos nos Planos Municipais de Emergência de Proteção Civil – PMEPC e Planos Prévios de Intervenção - PPI);
- Ativação dos LAT, de acordo com o definido nos PMEPC e PPI existentes para o efeito;
- Promover a adoção de medidas de higiene respiratória e de controlo de infeção;
- Promover a vacinação;
- Promoção de reuniões, em parceria com a Coordenação da Proteção Civil Municipal, Centros Distritais e/ou Municipais da Segurança Social, para recomendar medidas específicas de prevenção, a divulgar junto dos Equipamentos Sociais, mais particularmente, nas ERPI's e na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI).

Prestação de cuidados de Saúde

Com base na informação disponível a nível local, o ACES BT deve organizar-se, a cada momento e em cada cenário, antecipando as necessidades de resposta face à procura dos serviços de saúde (aumento da procura ou procura diferente da esperada) com o objetivo de minimizar os efeitos do frio intenso na saúde da população e possível pressão sobre serviços em situação de pandemia.

O ACES deve:

- Implementar o respetivo Plano;
- Promover a utilização do Centro de Contacto SNS 24 (808 24 24 24) como o primeiro contacto com o sistema de saúde;
- Garantir a articulação interinstitucional dentro e fora do setor da saúde;
- Identificar previamente e gerir as necessidades em estruturas, equipamentos e recursos humanos, com especial atenção aos períodos de férias;
- Garantir a existência de salas climatizadas;
- Verificar a adequação dos equipamentos de climatização e o seu funcionamento;
- Identificar as pessoas mais vulneráveis (idade, isolamento social, co morbilidades, condições da habitação), e prever a adaptação da sua medicação, quando aplicável;
- Garantir a adequação de cuidados;

- Informar os profissionais de saúde e a população, em especial os grupos de risco, sobre medidas preventivas para evitar o efeito do frio extremo na saúde e as infeções respiratórias:
 - Aconselhar os doentes com infeções respiratórias, nomeadamente com síndrome gripal, a adotar medidas de “distanciamento social”;
 - Distribuir informação (cartazes, folhetos, outra) nas unidades de saúde sobre prevenção dos efeitos do frio extremo e das infeções respiratórias, nomeadamente da gripe;
 - Recomendar a vacinação contra a gripe e COVID-19 de acordo com a Orientações da DGS;
 - Informar sobre vestuário e alimentação adequados;
 - Informar os doentes sobre adequação da terapêutica crónica.
- Adequar, em fase de pandemia:
 - A oferta de consultas/consulta aberta (incluindo os horários de consultas/consulta aberta e número de consultas para pedidos no próprio dia);
 - Os recursos humanos e materiais.
- Cuidados em internamento:
 - Adequar a capacidade instalada;
 - Reforçar as medidas de controlo de infeção;
 - Proceder ao diagnóstico laboratorial, quando aplicável;
 - Verificar os *stocks* de medicamentos;
 - Prever a necessidade de expansão da área de internamento;
 - Adequar a capacidade instalada de cuidados intensivos (quando aplicável e se necessário);
 - Promover a climatização dos espaços de internamento;
 - Garantir a adequação dos cuidados.

2.4. COMUNICAÇÃO

O ACES BT deve garantir a existência de adequados circuitos de comunicação entre os serviços, de forma a divulgar informação, comunicar o risco e medidas a adotar.

Para a comunicação com os profissionais e com a população, devem ser privilegiados os meios disponíveis, entre eles:

- Páginas institucionais;
- Saúde 24 (808 24 24 24);
- Linha COVID-19 do ACES Baixo Tâmega (220 419 420);
- Comunicação Social;

- Redes Sociais e outros suportes de comunicação.

A comunicação com a população deve incluir recomendações sobre:

- Saúde 24 (808 24 24 24): promover a sua utilização como primeiro ponto de contacto com o sistema de saúde, realçando:
 - Acessibilidade e rapidez de contacto com um serviço de saúde;
 - Aconselhamento e eventual encaminhamento para o serviço de saúde mais adequado;
 - Minimização da transmissão de infeções para o próprio e para outros;
 - Atendimento prioritário nas instituições hospitalares integradas no Serviço Nacional de Saúde (SNS), dos utentes que sejam referenciados através do Centro de Atendimento do Serviço Nacional de Saúde (linha Saúde 24).
- Potenciais efeitos do frio extremo na saúde da população (incluindo a descompensação de doenças crónicas como a diabetes e a doença cardiovascular) e de outros acontecimentos (designadamente, infeções respiratórias, intoxicações por monóxido de carbono, acidentes);
- Situação epidemiológica da gripe, COVID-19 e de outras infeções respiratórias em Portugal e no Mundo;
- Medidas para evitar os efeitos diretos e indiretos do frio e das infeções respiratórias, nomeadamente, sobre medidas de proteção individual:
 - Promover a vacinação contra a COVID-19 de acordo com as Orientações da DGS;
 - Promover a vacinação contra a gripe (Orientação anual da DGS);
 - Informação sobre a evolução da campanha vacinal contra a gripe e COVID-19;
 - Higiene das mãos;
 - Etiqueta respiratória;
 - Vestuário e alimentação adequados.
- Campanhas de comunicação locais alinhadas pelas comunicações nacionais e regionais (contextualização pela DGS):
 - Promoção da vacinação contra a gripe sazonal e COVID-19;
 - Medidas de proteção individual;
 - Cuidados em viagem.

3. ORGANIZAÇÃO E ARTICULAÇÃO INTERINSTITUCIONAL – COMUNICAÇÃO

A organização e a articulação interinstitucional do Plano de Contingência Específico Saúde Sazonal – Módulo Inverno e Saúde -2021/22 obedecem ao proposto na figura nº 1:

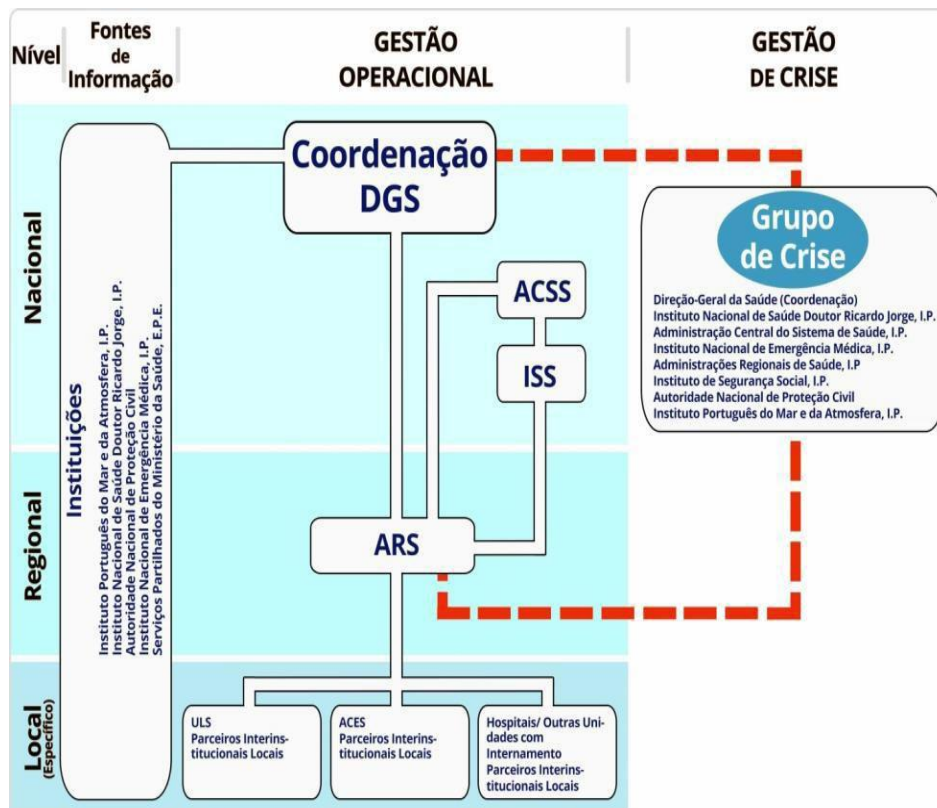


Figura 1: Organização e Articulação Interinstitucional

3.1. FLUXOGRAMA DE COMUNICAÇÃO

A informação relativa a eventuais avisos divulgados pela DGS será comunicada pelo Grupo Operativo Regional (GOR) ao ACES através de correio eletrónico. A USP tem a responsabilidade de transmitir os alertas emitidos pelo GOR às entidades internas e externas, através de correio eletrónico e outros meios de comunicação que considerar pertinentes.

As ocorrências relacionadas com os efeitos do frio na saúde das populações, identificadas pelas Autarquias, Governos Cívicos, Segurança Social e GNR podem ser reportadas diretamente à USP.

3.2. COMUNICAÇÃO DO RISCO

A comunicação será feita com entidades externas, internas e com a população geral:

- **Entidades Externas:** Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, ERPI, Centros de Dia, Agrupamentos Escolares, Creches e Jardins de Infância, Segurança Social, Cadeias de Comando da GNR, Proteção Civil e Bombeiros;
- **Entidades Internas:** Diretor Executivo, Conselho Clínico e Coordenadores das Unidades Funcionais do ACES BT;

Para a comunicação devem ser privilegiados os seguintes meios:

- Comunicação por correio eletrónico com as entidades internas e externas;
- Meios de comunicação social.

A comunicação deve incluir informação sobre a situação de frio extremo e medidas a adotar, das infeções respiratórias (nomeadamente da COVID-19 e gripe sazonal), da atualização da situação epidemiológica e da vacinação, bem como sobre as medidas de saúde pública a adotar para minimização da transmissão de vírus e prevenção/controlo de surtos nas populações mais vulneráveis, nomeadamente:

- Medidas de proteção individual e coletiva contra o frio:
 - Recomendações a adotar no interior dos edifícios;
 - Higiene Pessoal e vestuário;
 - Alimentação;
 - Atividade e exercício físico no exterior;
 - Viagens de Automóvel;
 - Recomendações a grupos vulneráveis, nomeadamente bebés, pessoas idosas e doentes crónicos.
- Medidas de proteção contra a transmissão das infeções:
 - Vacinação contra a COVID-19 e gripe sazonal;
 - Higiene das mãos;
 - Etiqueta respiratória;
 - Equipamentos de proteção individual (máscaras);
 - Divulgação da Saúde 24 como primeiro contacto;
 - Recomendações gerais da DGS para minimizarem o impacto do frio extremo.

3.3. INFORMAÇÃO

A informação no âmbito do Plano de Contingência Específico Saúde Sazonal – Módulo Inverno 2021/22 é obtida através:

- Do *site* da DGS (www.dgs.pt), que terá informação atualizada diariamente e apresentará um mapa com os alertas à população, para além de disponibilizar informação sobre o frio na área de intervenção da Saúde Ambiental (*Inverno*);
- Do *site* da ARSN/Saúde Pública onde estará disponível o Plano Contingência Específico Saúde Sazonal – Módulo Inverno 2021/22 e outros documentos de referência, bem como um *link* ao site da DGS;
- Das redes sociais do ACES BT e respetivas Câmaras Municipais (informações emanadas pela USP BT);
- Folhetos e cartazes elaborados pela USP BT e pela DGS, referentes à vacinação da COVID-19 e gripe sazonal, a medidas de controlo de infeção, entre outras informações consideradas pertinentes durante o período de ativação do respetivo Plano;
- Informação através dos meios de comunicação social, sempre que necessário;
- Linha Saúde 24 (808 24 24 24) para um atendimento mais personalizado;
- Linha COVID-19 do ACES Baixo Tâmega (220 419 420).

4. ATRIBUIÇÕES DOS SERVIÇOS DE SAÚDE

O Plano de Contingência Específico Saúde Sazonal – Módulo Inverno 2021/22, prevê um conjunto de medidas gerais a implementar antes, durante e depois do período de vigência. Existem atribuições específicas para o ACES e para a USP. As atribuições encontram-se elencadas no quadro seguinte:

ACES	Período de Vigilância	Antes	Durante	Depois
Participar na elaboração, implementação e avaliação do PCESS – IS 21/22		sim	sim	sim
Gerir os recursos estruturais, humanos e materiais		sim	sim	-
Identificar os grupos vulneráveis, adotando medidas preventivas		sim	sim	-
Promover junto das suas Unidades Funcionais:				sim
<ul style="list-style-type: none"> A disponibilização e gestão dos recursos humanos e materiais adequados às necessidades; 		sim	sim	sim
<ul style="list-style-type: none"> Colaborar na identificação dos grupos vulneráveis 		sim	sim	-
Gerir o <i>stock</i> de medicamentos e vacinas				
Implementar medidas preventivas aos grupos vulneráveis		sim	sim	-
Assegurar a logística necessária ao cumprimento das orientações da DGS sobre vacinação contra a COVID-19 e gripe sazonal (bem como outras infeções respiratórias)		sim	sim	-
Promover o atendimento preferencial pela Saúde 24		-	sim	-
Garantir a articulação interinstitucional dentro e fora do setor da saúde		sim	sim	-
Garantir a existência de salas climatizadas		sim	sim	
Reportar a temp.extremas.frio@arsnorte.min- saude.pt as situações da avaria ou dificuldades de funcionamento dos equipamentos de climatização instalados e/ou necessidade de adquirir equipamentos		sim	sim	-
Promover a identificação de casos associados ao frio por parte dos profissionais de saúde		-	sim	-
Monitorizar e avaliar a cobertura vacinal contra a COVID-19 e gripe sazonal		sim	sim	sim
Promover que os utentes incluídos nos grupos vulneráveis sejam encaminhados para locais com temperatura adequada (sempre que a avaliação de risco considere necessário)		sim	sim	-
Aconselhar aos doentes com infeções respiratórias, nomeadamente com COVID-19 e/ou síndromegripal, a adoção de medidas de “distanciamento social”		sim	sim	sim
Disponibilizar máscaras a todos utentes que se dirijam aos serviços de saúde do ACES BT		sim	sim	sim

USP	Período de Vigilância	Antes	Durante	Depois
	Coordenar, participar na elaboração, implementação e avaliação do PCESS – IS 21/22	sim	sim	sim
	Apresentar o PCESS-IS 21/22 ao Diretor Executivo, Conselho Clínico e Coordenadores das Unidades Funcionais	sim	-	-
	Divulgar o PCESS-IS 21/22 a Instituições externas	sim	sim	-
	Comunicar aos cidadãos, profissionais de saúde e comunicação social sobre o início do Plano Módulo Inverno	sim	-	-
	Identificar grupos vulneráveis em articulação com as restantes Unidades Funcionais e Equipas de Cuidados Continuados Integrados, bem como com outras instituições de saúde e de caráter social, quer públicas, quer privadas	sim	sim	-
	Promover a literacia: colaborar na divulgação e reforço das recomendações para a população e grupos de risco em particular, sobre medidas preventivas dos efeitos do frio extremo na saúde e de outros acontecimentos (COVID-19 e outras infeções respiratórias, intoxicações por monóxido de carbono, acidentes).	sim	sim	-
	Manter atualizado o registo de estruturas residenciais para pessoas idosas, centros de dia, agrupamentos escolares, infantários e creches	sim	sim	-
	Monitorizar as condições de climatização e ventilação das estruturas residenciais para pessoas idosas, centros de dia, agrupamentos escolares, infantários e creches	sim	sim	-
	Promover a vacinação contra a COVID-19 e gripe sazonal de acordo com a Orientações da DGS	sim	sim	-
	Promover a vacinação contra Infeções por <i>Streptococcus pneumoniae</i>	sim	sim	-
	Assegurar a coberturas vacinais contra a gripe sazonal (vacinar, pelo menos, 60% dos cidadãos com 65 ou mais anos de idade)	sim	sim	-
	Garantir a articulação com entidades com responsabilidades locais, nomeadamente, Proteção Civil, Bombeiros, GNR, Segurança Social, Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, adequando a resposta de acordo com os Planos Municipais de Proteção Civil	sim	sim	-
	Preparar e divulgar informação à população em geral, Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Agrupamentos Escolares, Infantários, Creches, Centros de Dia, Unidades de Saúde Funcionais, Juntas de Freguesia, com recomendações adequadas e pertinentes para a proteção da Saúde	sim	sim	-
	Avaliar o PCESS – IS 2021/22	-	-	sim

5. MODELO DE GOVERNANÇA

A gestão do risco associado ao frio extremo e a outras características da sazonalidade no inverno, nomeadamente as infeções respiratórias, as intoxicações por monóxido de carbono e os acidentes, implicam a mobilização de estruturas de saúde e de outras entidades com responsabilidade na proteção das populações. Deve ser dada atenção especial e multidisciplinar aos grupos mais vulneráveis pela sua idade, condição de saúde ou condição social, com vista à promoção de saúde e bem-estar.

Os GOL (Grupos Operativos Locais), são elementos da USP sediados em cada concelho que se articulam com a equipa Gestora do Plano, a qual se articula, por sua vez, com o Coordenador da Unidade de Saúde Pública dos ACES. Os GOL devem também articular-se com as estruturas de Proteção Civil, forças de segurança e segurança social, assim como com outras entidades que se considerem necessárias para a adequada execução do Plano.

6. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

6.1. MONITORIZAÇÃO DO PLANO

A nível nacional a monitorização é feita pela DGS, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS) e IPMA, em conexão com os organismos internacionais tais como a Organização Mundial de Saúde (OMS), Centro Europeu de Controlo e Prevenção de Doenças (ECDC) e *European Influenza Surveillance Network* (EISN) e a nível regional com as ARS. A DGS comunicará as informações relativas à vigilância da COVID-19 e gripe sazonal.

6.2. AVALIAÇÃO DO PLANO

A avaliação do Plano é realizada com base no relatório final elaborado no final do período de vigência do Plano, que deverá ser enviado ao DSP da Região Norte até 30 de Maio de 2022. Terá por base os indicadores abaixo apresentados e toda a informação considerada pertinente:

INDICADOR	META
1. Elaboração e implementação do PCESS – IS 2021/22	Sim
2. Elaboração do Relatório Final do PCESS – IS 21/22 enviado ao DSP até 30 de Maio de 2022	Sim
3. Comunicação da atualização do PCESS – IS 21/22 ao Diretor Executivo, Conselho Clínico e Coordenadores das Unidades Funcionais do ACES, instituições da comunidade e parceiros da comunidade;	Sim
4. Divulgação através de correio eletrónico das orientações técnicas da DGS para a prevenção do frio extremo e para promoção da vacinação contra a COVID-19 e gripe sazonal ao Diretor Executivo, ao Conselho Clínico e aos Coordenadores das Unidades Funcionais do ACES;	Sim
5. Divulgação através de correio eletrónico das orientações técnicas da DGS para a prevenção do frio extremo e para promoção da vacinação contra a COVID-19 e gripe sazonal para as Câmaras Municipais, as Juntas de Freguesia, os ERPI, os Centros de Dia, os Agrupamentos Escolares, as Creches e os Jardins de Infância, a GNR, a Proteção Civil e Organizações Não-governamentais da área de abrangência do ACES;	Sim
6. Divulgação de material informativo nos meios de comunicação social, e reforço quando pertinente (situação de alerta)	Sim
7. [N.º de Unidades Funcionais com divulgação de materiais informativos durante a época do PCESS – IS 21/22] / [N.º de Unidades Funcionais de ACES]	100%
8. [N.º de ERPI com divulgação de materiais informativos durante a época do o PCESS – IS 21/22] / [N.º de ERPI da área de influência da USP]	100%
9. [N.º de ERPI com ações de educação para a saúde (no âmbito da vacinação e controlo de infeção) efetuadas durante a época do o PCESS – IS 21/22] / [N.º de ERPI com ações de educação para a saúde previstas no início da época do o PCESS – IS 21/22]	70%
10. [N.º de Unidades Funcionais com condições de climatização adequadas no final da época do o PCESS – IS 21/22] / [N.º de Unidades Funcionais de ACES]	80%
11. [N.º de dias alerta durante o período do o PCESS – IS 2021/22 com comunicação interna efetivada dos alertas recebidos do GOR ao Diretor Executivo, Presidente do Conselho Clínico e Coordenadores das Unidades Funcionais do ACES] / [N.º total de dias com alerta durante o período do PCESS – IS 21/22]	100%
12. [N.º de dias alerta durante o período do o PCESS – IS 2021/22 com comunicação externa efetivada dos alertas recebidos do GOR às Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Estabelecimentos Residenciais para Idosos, Centros de Dia, creches e jardins-de-infância, GNR, Proteção Civil] / [N.º total de dias com alerta durante o período do o PCESS – IS 21/22]	100%

7. ANEXOS

Anexo I – Parceiros por Concelho

PARCEIROS AMARANTE 2021

INSTITUIÇÃO	RESPONSÁVEL	MORADA	Telemóvel	Telefone	Fax / Email
Câmara Municipal de Amarante	Presidente da Câmara José Luís Gaspar	Alameda Teixeira de Pascoaes 4600 – 011 Amarante	913332551	255420200	presidente@cm-amarante.pt
Proteção Civil Município de Amarante	Hélder Ferreira	Alameda Teixeira de Pascoaes 4600 – 011 Amarante	917573837	255420291	com.amarante@cm-amarante.pt
Bombeiros Voluntários de Amarante	Comandante – Rui Ribeiro	Av. 1.º de Maio - Apartado 41 4600-013 Amarante	962192865 936266259	255 432 115	secretaria.comando@bvamarante.pt
Bombeiros Voluntários de Vila Meã	Comandante – Carvalho Ferreira	Avenida dos Bombeiros 4605-330 Ataíde - Vila Meã	961675227 964067551	255 733 222	comando@bombeirosvilamea.pt
Posto Territorial GNR de Amarante		Rua Capitão Augusto 4600-056 S. GONÇALO	961194103	255 410 260	ct.prt.damt.pamt@gnr.pt
Posto Territorial GNR de Vila Meã		Rua 5 de Outubro 4605 – 378 Ataíde	961194187	255732104	ct.prt.damt.pvlm@gnr.pt
Serviço de Segurança Social de Amarante Cruz Vermelha – Delegação de Amarante	Presidente Cláudia Macário	Zona Residencial da Madalena 4600 - 012 Amarante Rua Bombeiro Macieira, 127 - S. Gonçalo – 4600-004 Amarante	916052555	255 410 080 255 432 431	damarante@cruzvermelha.org.pt damarante.presidente@cruzvermelha.org.pt
Centro Pastoral de Amarante	Padre José Manuel Ferreira	Rua Dr. Mário Monterroso, nº104 4600 Amarante	938422950 935745124	255 431 048	paroquiasgoncal@mail.telepac.pt
Santa Casa da Misericórdia de Amarante	Provedor José Silveira	Rua Dr. Miguel Pinto Martins, n.º134 4600-090 S.GONÇALO		255420170	geral@scmamarante.pt
ADESCO	Luís Carlos Teixeira Coelho	Av. 1.º de Maio, Ed. Mirante Fração X, Apartado 184 4600-013 S.GONÇALO	919223987	255 431 283 255 433 435	adescoamarante@sapo.pt
Agrupamento de Escolas de Amadeo Souza-Cardoso	Diretor Joaquim Artur Correia	Rua Comendador José de Abreu nº189 Teloos 4600- 759 Amarante	938368901	255420110 255420111	eb23teloes@hotmail.com
Agrupamento de Escolas de Amarante	Diretora Dina Sanches	Av. General Vitorino Laranjeira 4600-018 S. GONÇALO	936471925	255420620	diretora.dinasanches@aea.edu.pt
Associação “A Terra dos Homens”	Joaquim Fernando Ribeiro Coelho	Rua de entre os Muros n.º137 União de freguesias S. Gonçalo 4600- 077 Amarante		255433954	aterradoshomens@gmail.com
Cercimarante	Diretor Carlos Azevedo	Rua de Guimarães, n.º869 4600-112 S. GONÇALO	967571372	255410930	geral@cercimarante.pt conselhoadministracao@cercimarante.pt

Centro Cultural de Amarante	António Carlos Sousa Laranjeira Lima	Rua Nova, n.º 112 - S. Gonçalo 4600- 093 AMARANTE	914353762	255424285	centroculturalamarante@gmail.com
Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa E.P.E	Presidente do Conselho de Administração – Carlos Alberto Silva	Lugar do Tapadinho - Guilhufe 4564 - 007 PENAFIEL		255714094	ca@chts.min-saude.pt
Casa do povo de Telões	Presidente António Meireles	Rua da Capela, n.º 141 4600-754 TELÕES	967888817 918332987	255449766	casapovo.teloes@sapo.pt

PARCEIROS BAIÃO 2021

INSTITUIÇÃO	RESPONSÁVEL	MORADA	Telemóvel	Telefone	Fax / Email
Câmara Municipal de Baião	Presidente Câmara Paulo Pereira	Praça Heróis do Ultramar 4640-158 Baião	939 994 056	255 540 500	paulo.pereira@cm-baiao.pt
Proteção Civil Município de Baião	Coordenador Municipal de Proteção Civil José Manuel Ribeiro	Praça Heróis do Ultramar 4640-158 Baião	939 994 094	255 540 500	jose.manuel.ribeiro@cm-baiao.pt gtf@cm-baiao.pt
Bombeiros Voluntários Baião	Comandante Alexandre Pinto	Rua de Camões 4640-147 Baião	926808477	255 541 231	comandobvbaiao@gmail.com
Bombeiros V. de St.ª Marinha do Zêzere	Comandante Márcio Vil	Rua dos Arieiros, 908 4640- 461 St.ª Marinha Zêzere	968 363 524	254 882 544	comando@bvsmz.pt direccao@bvsmz.pt
Posto Territorial de GNR de Baião	Comandante Artur Mota	Rua Agatão Lança 4640- 142 Baião	961 194 104	255 540 000	ct.prt.damt.pbai@gnr.pt
Serviço de Segurança Social de Baião	Rep. Serv. Seg. Socia – Dra Manuela Miranda	Rua de Camões, 208 4640-147 Baião	937951025	255 540 080	manuela.queiros@seg-social.pt
Empresa transportes públicos Baião	Rep. Empresa Transp. - Públicos. Rui Carvalho		966 348 880	222076110	rui.carvalho@veoliatransdev.com
Agrupamento de Escolas do Vale de Ovil	Presidente – Carlos Alberto	Rua Engº Adelino Amaro Costa 4640-141 Baião	914 107 654	255 542 446	eb23s.baiao@sapo.pt
Agrupamento de Escolas do Sudeste	Presidente – Maria Manuela Miranda	Rua da Escola n.º 116 4640-462 Santa Marinha Zêzere	966 587 557	254 880 350	executivosudeste@gmail.com
Agrupamento Vertical de Escolas de Eiriz	Presidente – José Matos	Rua do Bolhão, 110 4640-014 Ancede	932 978 661	255 552 834	josematos@sapo.pt
JF Ancede e Ribadouro	Presidente Daniel Guedes	Rua de Santo André, 776 4640 - 036 Ancede	917 604 165 934 195 145	255 552 837	freguesiancederibadouro@gmail.com danielasguedes@gmail.com
JF Campelo e Ovil	Presidente – Filipe Fonseca	Praça Heróis do Ultramar 4640-158 Baião	919 225 772	255 542 455	fregcampeloevil@hotmail.com
JF Frende	Presidente – Armando Fonseca	Rua Central de Frende, nº 1087 4640-220 Frende	917 551 760	254 883 076	jffrende@gmail.com
JF Gestação	Presidente – António Bento Pereira	R. Soeiro Pereira Gomes, 2521 4640-252 Gestação	962 798 579	254 882 331	jfgestaco@sapo.pt antoniobentogestaco@gmail.com
JF Gôve	Presidente – Paulo Eurico Moreira	Praça da Feira, nº 105 4640-269 Gôve	966 825 928	255 552 681	juntafgove@sapo.pt
JF Grilo	Presidente – Joaquim Pereira	Rua Padre Gomes, nº 116 4640-302 Grilo	935 046 624	255 552 914	jfgrilo@sapo.pt
JF Loivos da Ribeira e Tresouras	Presidente – António José Fonseca	Rua Central Loivos da Ribeira 4640 - 340 Loivos da	939 835 441	254 882 084	uf.loivosetresouras@gmail.com

		Ribeira			
JF Valadares	Presidente – Ilda Borges	Rua Campo de Jogos, nº13 4640-590 Valadares	966 509 755	254 883 050	jfvaladaresbaiao@gmail.com
JF Viariz	Presidente – António Magalhães	Largo da Igreja - Cx postal 560 4640-620 Viariz	917 825 420	254 883 085	antomagresende@sapo.pt
Grupo de Apoio ao Desenvolvimento da Teixeira	Carlos Alberto Silva	Rua do Pelourinho 5040-030 Teixeira	933 317 083	254 892 149	grupo.apoio.des.teixeira@clix.pt
C.S.P. Santa Marinha do Zêzere	Padre Luís Rua 933 317 083 254 892 149 Grupo.apoio.des. teixeira@clix.pt 5040-030 Teixeira	Rua Escola 185 - Igreja 4640-465 Santa Marinha Zêzere	966 535 700	254 888 025	centrosocialsmzeze@iol.pt
A.C.R. Santa Cruz do Douro	Artur Borges	Estrada N.º Sr.ª do Martírio, 667 4640-414 Sta Cruz do Douro	917 865 319	254 885 143	geral@acsantacruzdouro.org geral@casadolavrador.pt
Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares – DSR Norte	Diretor Regional Norte José Mesquita	Rua António Carneiro, 98 4349-003 Porto		225 191 900	ana.rosa@dren.min-edu.pt atendimento.dsrn@dgeste.mec.pt

PARCEIROS CELORICO DE BASTO 2021

INSTITUIÇÃO	RESPONSÁVEL	MORADA	Telemóvel	Telefone	Fax / Email
Câmara Municipal	Presidente da Câmara Dr. Joaquim Mota	Praça cardeal D. António Ribeiro 4890-220 Celorico de Basto	966933893	255320300	geral@mun-celoricodebasto.pt
Proteção Civil Municipal	Eng. Sérgio Mota	Praça cardeal D. António Ribeiro 4890-220 Celorico de Basto	967874910	255320300	gtf@mun-celoricodebasto.pt sergioalexandremota@gmail.com
Bombeiros Voluntários	Fernando Albino Fernandes de Freitas	Av. João Pinto Ribeiro nº513 4890-220 Celorico de Basto	963829740	255321223 255322110	bv.celoricenses@iol.pt
Cruz Vermelha Gandarela	José Aristides Magalhães Meireles	Gandarela de Basto, São Clemente 4890-542, Celorico de Basto	918467847 925114707	253655143	cruzvermelha@hotmail.com
Segurança Social	Laurinda Coutinho	Av. João Pinto Ribeiro- Britelo		255321226	laurinda.coutinhosilva@seg-social.pt
Rádio Local	Sr. Fernando	Zona Industrial De Crespos - Britelo 4890-624, Celorico de Basto	919214648	25532347	rrb@radioregiaobasto.com
Corpo Nacional de escutas	Agrupamento 1274 S.Pedro Britelo	Rua Monsenhor Magalhães Lima-Britelo		255321223	Cne.1274.cbt@hotmail.com
Guarda Nacional Republicana	Pedro Manuel Trindade Botelho	Rua 5 de Outubro nº81- Britelo de Basto	961194115	255321337	ct.brg.dfaf.pclb@gnr.pt

PARCEIROS CINFÃES 2021

INSTITUIÇÃO	RESPONSÁVEL	MORADA	Telemóvel	Telefone	Fax / Email
Câmara Municipal de Cinfães	Presidente da Câmara Municipal Armando Mourisco	Paços do Concelho 4690-030 Cinfães	926906764	255560560	armando.mourisco@cm-cinfaes.pt
Comando Operacional Municipal Proteção Civil	Coordenador Municipal de Proteção Civil Carlos Cardoso	Paços do Concelho 4690-030 Cinfães	95247606	255560560	carloslopes.cardoso@cm-cinfaes.pt
PT GNR de Cinfães	Comandante Ricardo Manuel Marques Vieira	Cruz de Bouças 4690-045 Cinfães	962095034	255560070	ct.vis.dlmg.pcin@gnr
Bombeiros Voluntários de Cinfães	Comandante Miguel Madureira	Rua Coronel Numa Pompilio Nº35 4690-033 Cinfães	-	255561567	comandante@bvcinfaes.pt
Bombeiros Voluntários de Nespereira	Comandante Paulo Soares	Avenida Bombeiros Voluntários nº412 4690-363 Nespereira	932448820	256955445	bombeirosvnespereira@gmail.com
Lar Sta. Casa da Misericórdia	Ana Maria Pereira (Dr.ª)	Rua General Humberto Delgado 4690-040 Cinfães	927284076	255562267	anascmcinfaes@gmail.com
Centro Social e Bem-estar de Oliveira do Douro	Sónia Martins (Dr.ª)	Rua do Mato, 45 4690-423 Oliveira do Douro	961487801	255563397	csbeoliveiradodouro@gmail.com
Ass. Infância e 3ª Idade de S. Cristóvão	Paula Carvalho (Dr.ª)	Portela 4690-563 S. Cristóvão de Nogueira	-	255560520	aitiss@sapo.pt
Complexo Social Armando Soares	Soares Susana Pereira (Dr.ª)	Rua Armando Soares 80 4690-369 Nespereira	933448388	256841006	susana.pereira@assnespereira.org
Centro Social Paroquia de Tendais	Sónia Pereira (Dr.ª)	Quinhão CP 529 4690-763 Tendais	965314904	255571130	centrosocialtendais@sapo.pt
C. Social Paroquial S. Martinho de Fornelos	Ana Figueiredo (Dr.ª)	Lugar das Almas 4690-261 Fornelos	961676051	255649099	c.s.de.fornelos@gmail.com
Associação para o Desenvolvimento do Alto Concelho de Cinfães	Paula Rocha (Dr.ª)	Vila Boa de Baixo 4690-252 Ferreiros de Tendais	917995709	255771731	paula.rocha@sapo.pt
Ass S. Social de Souselo	Luísa Rodrigues (Dr.ª)	Loteamento da Bouça lote nº11 4690-683 Souselo	-	255696587	luisarodrigues@asssouselo.pt
Associação de Solidariedade Social de Espadanedo	Ana Carvalho (Dr.ª)	Rua do Souto nº1 Espadanedo 4690-167 Cinfães	961064642	255 649 027	geral@assespadanedo.com

PARCEIROS MARCO DE CANAVESSES 2021

INSTITUIÇÃO	RESPONSÁVEL	MORADA	Telemóvel	Telefone	Fax / Email
Câmara Municipal do Marco de Canaveses	Presidente da Câmara Municipal Cristina Vieira	Largo Sacadura Cabral 4630-219 Marco de Canaveses	969 500 400	255 538 800	crisrina.vieira@cm-marco-canaveses.pt
Comando Operacional Municipal Proteção Civil	Coordenador Municipal de Proteção Civil Josias Alves	Largo Sacadura Cabral 4630-219 Marco de Canaveses	918 265 415	255 538 800 255 538 899	proteccao.civil@cm-marco-canaveses.pt

PT GNR de Marco de Canaveses	Comandante Rui Pinto Comandante Adj. Luís Gomes	Av. St.ª Teresinha do Menino Jesus - Tuíás 4630 Marco de Canaveses	961 194 146	255 531 277 255 521 089	ct.prp.damt.pmcn@qnr.pt
PT GNR Alpendurada	Comandante Sérgio Sousa Comandante Adj. Márcia Almeida	Av. S. João,1290 4575-029 Alpendurada, Várzea do Douro e Torrão	961 194 188	255 619 420 255 611 042	ct.prp.damt.palp@qnr.pt
Bombeiros Voluntários de Marco de Canaveses	Comandante Sérgio Silva	Av. Gago Coutinho, 533 4630-206 Marco de Canaveses	961 785 866	255 534 115	comandante.bvmarco@gmail.com seccomando.bvmarco@gmail.com
Serviço Local de Segurança Social	Rep. Serv. Seg. Social Luís da Silva Neves	Rua Francisco Sá Carneiro, 225 r/c 4630 Marco de Canaveses	938 380 284	300 521 074	luis.s.neves@seg-social.pt
Águas do Marco, S. A.	Diretor Mário Costa	Tv. Engº Adelino Amaro da Costa, 83 4630-231 Marco de Canaveses	967 864 138	255 538 350 255 538 368	geral@aguasdomarco.pt
CVP – Unidade de Socorro de Marco de Canaveses	Presidente Palmira Rafael Coordenador Fernando Rafael	Rua Quinta do Casal, 1794625 -032 Bem Viver	918 600 007	255 589 490	cvp.marcocanaveses@gmail.com
CVP - Unidade de Socorro de Alpendurada e Matos	Presidente Mário Braz Coordenador Eduardo Nóbrega	Lugar de Lama 4575-029 Alpendurada e Matos	918 603 877	255 619 999 255 619 124	coordenador.cvp.alpendurada@gmail.com
Gabinete de Ação Social da Câmara Municipal	Chefe da Divisão dos Assuntos Sociais e Desenvolvimento Económico Joaquim Santos	Largo Sacadura Cabral 4630-219 Marco de Canaveses	927 407 214	255 538 800	joaquim.santos@cm-marco-canaveses.pt
Associação de Escoteiros de Portugal Grupo 237 – Marco de Canaveses	Chefe de grupo Augusto Barbosa	Rua Dr. Amadeu Encarnação, 556 4635-485 Tabuado MCN	965 072 679		augustofrb@gmail.com grupo237@escoteiros.pt
Corpo Nacional de Escutas Agrupamento 1173-Fornos Marco de Canaveses	Filomena Barbosa	Rua Santa Marinha, 199 4630-249 Marco de Canaveses	963 864 204	255 522 995	menabarbosa@sapo.pt
Representante da Igreja Católica	Padre Hermínio	Casa Paroquial Av. Da Igreja, 17 4630-671 Soalhães	917 683 148		padreherminio.pinto@gmail.com
IINEM	Delegado Regional António Rui Barbosa Oficial de ligação Verónica Alves	Rua Dr. Alfredo Magalhães, 62- 4º Andar 4000-063 Porto	968 689 025 (Dr António) 915 268 157 (Enf.ª Verónica)	222 065 000	antonio.barbosa@ine.m.pt veronica.martins@ine.m.pt
Associação Empresarial do Marco	Presidente Manuel Ferreira	Largo Sacadura Cabral, 112 4630-219 Marco de Canaveses	967 013 082	255 539 210	aemarco@aemarco.pt
JF Alpendurada, Várzea e Torrão	Presidente Domingos Neves	Av. S. João, 892 4565 - 029 Alpendurada e Matos	917 772 780	255 619 189	ifalpendorada@sapo.pt

JF Avesadas e Rosém	Presidente Manuel Sousa	Rua de Mória, 20 4630-046 Avesadas e Rosém	965 073 660	255 521 518	jfavesadas@gmail.com
JF Banho e Carvalhosa	Presidente Luciano Costa	Rua Gerales de Regoufe, 714635-052 Banho e Carvalhosa	913 540 922	255 739 873	jfbanhoecarvalhosa@gmail.com
JF Bem Viver	Presidente Ricardo Soares	Rua da Feira Nova,370 4625-003 Ariz	916 705 049	255 582 432	bem-viver@sapo.pt
JF Constance	Presidente Abílio Castro	Rua Sta Eulália, 9 4635-103 Constance	927 418 531	255 536 461	freg_constance@sapo.pt
JF Santo Isidoro e Livração	Presidente Nelson Toni Coelho	Rua Prof. Augusto Marques de Queirós, 159 4635-287 Sto Isidoro e Livração	913 148 559	255 530 473	juntasantoisidoroelivrao@gmail.com
JF Marco	Presidente Celso Santana	Av. Dr. Francisco Sá Carneironª 235 4630 – 205 Marco	969 694 999 937 068 116	255 534 156	juntamarco@outlook.com juntamarco2@gmail.com
JF Paredes de Viadorese Manhuncelos	Presidente Miguel Queirós	Rua de S. Romão, 2572 4630-418 Paredes de Viadotes	913 742 896	255 511 849	miguel.queiros@jf-pvm.pt paredes@jf-pvm.pt
JF Penhalonga e Paços de Gaiolo	Presidente José Couto	Rua Dr. José Fernando de Vasconcelos, 74 4625 – 348 Penhalonga	936 474 982	255 581 641	freguesiapenhalongaepacosdegaiolo@sapo.pt
JF Sande e S. Lourenço do Douro	Presidente António Costa Pinto	Rua de Sande, 1498 4625-486 Sande e São Lourenço do Douro	937 852 987	255 582 312 255 581 803	geral@jf-sande-slourenco-do-douro.pt
JF Soalhães	Presidente António Monteiro	Av. Da Igreja, 114 4630 – 609Soalhães	912 525 416	255 511 276	jfsoalhaes@gmail.com
JF Sobretâmega	Presidente Eduardo Silva	R. Alexandre Corte Real, 5		255 532 076	jsobretamega@hotmail.com
JF Tabuado	Presidente José Fernando Barbosa	Rua Dr Amadeo da Encarnação, 556 4635 – 485 Tabuado	927 681 934	255 534 517	juntatabuado@net.sapo.pt
JF Várzea, Alviada e Folhada	Presidente Maria José Cerqueira	Rua da Várzea, 606 4635 – 661 Várzea de Ovelha e Alviada	917 893 480	255 522 915	jf.varzeaefolhada@gmail.com
JF Vila Boa do Bispo	Presidente Miguel Carneiro	Rua Dona Carlota Pereira de Almeida nº 46 4625-698 Vila Boa do Bispo	917 005 096	255 588 534	jf.vilaboadobispo@gmail.com
JF Vila Boa de Quires e Maureles	Presidente Fernando Monteiro	Rua Adolfo Magalhães Campos, 15 4635-681 Vila Boa de Quires	924 187 231	255 535 195	junta_vbquiresmaurelea@sapo.pt
Jornal A Verdade	Diretor Vítor Almeida	Rua Amália Rodrigues, 75, PISO 1 – sala 8 4630-420 Marco de Canaveses	919 790 312	255 534 597	jornal@averdade.com
Rádio Marcoense	Diretor Raul Filipe	Rua Visconde do Marco, 217 Ap.26, 217	917 849 209	255 539 090	geral@marcoensefm.com

		4630 -273 Marco de Canaveses			
Autoridade Marítima – Capitania do Porto do Douro	Oficial adjunto do Capitão do Porto do Douro Mateus Pires	Rua Nova da Alfandega, 284050 – 430 Porto	916 352 721	222 070 970	capitania.douro@amn.pt
Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares e Direção dos Serviços da Região Norte – DGESTE - DSRN	Delegado Regional de Educação do Norte João Miguel Gonçalves	Rua António Carneiro, 984349-003 Porto		225 191 900	delegado.dsrn@dgeste.me c.pt atendimento.dsrn@dgeste.pt
PJ- Diretoria do Porto	Piquete	Rua Assis Vaz, 113 4200-096 Porto	-	225 088 644	directoria.porto@pj.pt
Agrupamento de Escolas de Alpendorada	Fátima Dias	Agrupamento de Alpendorada Escola Secundária de Alpendorada Praceta da Devesa 4575-029 Alpendorada e Matos	935 618 152	255 618 000	diafatima@gmail.com
Agrupamento de Escolas de Sande	Manuela Ferreira	Agrupamento de Sande EB 2,3 de Sande Rua de Sande, 1373 4625-486 Sande	912 445 891	255 582 891	info@aesande.org
Agrupamento de Escolas do Marco de Canaveses	Carla Fernandes	Agrupamento do Marco de Canaveses EB 2,3 do Marco Av. Futebol Clube do Marco, 107 4630-276 Marco de Canaveses	965 082 950	255 539 060	geral@aescolasmarco.com
Agrupamento de Escolas Nº1 do Marco de Canaveses	Berta Magalhães	Agrupamento Nº1 do Marco de Canaveses Escola Secundária do Marco de Canaveses Rua Caetano Mesquita Vasconcelos, 46 4630-103 Marco de Canaveses	938 682 579	255 538 240	esmarcocanaveses@gmail.com

PARCEIROS RESENDE 2021

INSTITUIÇÃO	RESPONSÁVEL	MORADA	Telemóvel	Telefone	Fax / Email
Câmara Municipal de Resende	Presidente - Manuel Garcez Trindade	Av. Rebelo Moniz 4660 – 212 Resende	926508740	254877653	presidentecamara@cm-resende.pt
	Vice-Presidente – Amadeu Vasconcelos		967710917	254877653	amadeuvasconcelos@cm-resende.pt
	Coordenadora Municipal Proteção Civil - Fátima		919379842	254877653	fatimapereira@cm-resende.pt

	Pereira				
União das Freguesias de Freigil e Miomães	Presidente – Maria Isaurinda Campos Secretário – Manuel Carmesim	Rua das Escolas, nº 51, 4660-095 - Freigil	911095174		j.freguesiafreigil@sapo.pt
União das Freguesias de Anreade e S.Romão de Aregos	Presidente – Sónia Pinto Secretária – Fátima Pereira	Rua de S. Miguel, Casal de São Pedro, nº 805, 4660-011 Anreade	910486277 964795538		anreadesaoromao@gmail.com
Freguesia de Cárquere	Presidente – Jorge Albino Correia Pinto	Rua do Serradinho, nº 856, 4660-059 -Cárquere	914749909		freguesiadecarquere@gmail.com
União das Freguesias de Felgueiras e Feirão	Presidente – Nuno Filipe Almeida Pereira Tesoureiro – Tarcísio	Rua do Espírito Santo, nº816, 4660-080 Felgueiras	914208394 964577233		iffelgueirasfeirao@gmail.com
Freguesia de Barrô	Presidente – Joaquim Manuel Gouveia Tuna	Rua Santa Maria de Barrô, nº 27, 4660 – 033 Barrô	939320734		juntafreguesiabarro@sapo.pt
União das Freguesias de Ovadas e Panchorra	Presidente – Manuel Afonso Tesoureiro – Raúl Colaço	Rua de Rossas, nº 162, 4660-121 Ovadas	964585362		freguesiaovadaspanchorra@sapo.pt
Freguesia de Paus	Presidente – Manuel Chaves	Rua de São Pedro de Paus, nº 2805, 4660-148 Paus	965139340		ifpaus@live.com.pt
Freguesia de Resende	Presidente – José Augusto	Rua Dr. Francisco Sá Carneiro, nº 815, 4660-226 Resende	914068237		juntafr@gmail.com
Freguesia de S.Cipriano	Presidente – Aires Ferreira	Rua Irmãos Monteiro, nº 38, 4660 – 310 S. Cipriano	961567760		juntafscipriano@gmail.com
Freguesia de S. João de Fontoura	Presidente – Jorge SilvestreDuarte	Largo da Nossa Senhora da Guia, nº 65, 4660-344 – S. João de Fontoura	914829679		freguesiasjf@gmail.com
Freguesia de S. Martinho de Mouros	Presidente – António Lucas Dias Ferreira	Rua do Cravêlo, nº 335, 4660-370 – S. Martinho de Mouros	965053782		ifsmm_09@hotmail.com
Casa do Povo de Resende	Presidente da Casa do Povo – Jorge Caetano	Av. Afonso Henriques 180 4660-213 Resende	939027345		casa_povo_resende@sapo.pt
Santa Casa da Misericórdia de Resende	Provedor – Jaime Alves	Av. Afonso Henriques 248 4660-211 Resende			raquel@scmresende.pt

Anexo II – Abrigos por concelho

ABRIGOS AMARANTE 2021

FREGUESIA	ABRIGO (designação e localização)	CAPACIDADE (PESSOAS)	RESPONSÁVEL	CONTACTO
União de Freguesias S.Gonçalo, Cepelos, Madalena e Gatão	Centro Pastoral	200	Padre José Manuel	255431084
	Escola Básica de Amarante		Professora Dina Sanches	936471925
	Cercimarante – Centro Formação	60	Carlos Manuel Azevedo Pereira	967571372
	Centro Cultural de Amarante	100	António Carlos Sousa Laranjeira Lima	914353762
	Escola Secundária de Amarante		Engenheiro Fernando Sampaio	
Fregim	Edifício da Junta de Freguesia	30	Presidente da Junta – Sandra Castro Fraga	917904038
	EB 1 da Torreira	100	Professor Joaquim Artur Correia	938368901
	Polivalente da EB 1 da Torreira	100		
Louredo	Salão Polivalente	100	Presidente da Junta – Alípio Teixeira	917807082
Vila Caiz	EB1 da Igreja (P3)	50	Joaquim Artur Correia – Agrupamento Amadeo Souza-Cardoso	938368901
Telões	Casa do Povo	30	António Meireles	967888817
	Escola Básica Amadeo Souza Cardoso		Joaquim Artur Correia – Agrupamento Amadeo Souza-Cardoso	938368901
Real	Centro de Saúde	40	Diretor Executivo do ACeS – Teresa Moreno	965518406
	Salão Paroquial	20		255731133
Aboadela	Salão Paroquial	15	Padre Mário Jorge	936205069
	Escola Básica do Marão	15	Professora Dina Sanches	936471925

Gondar	Salão Paroquial	50	Padre Samuel Coelho	917646256
Vila Chá do Marão	Edifício da Junta de Freguesia	60	Presidente da Junta- Rui Coelho	969271274
Rebordelo	Edifício da Junta de Freguesia	15	Presidente da Junta – Cláudia Silva	919166057
Lomba	Centro Paroquial	100	Padre Castro	967646593

Proteção Civil Município de Amarante

Coordenador Municipal de Proteção Civil: Eng. Hélder Ferreira

TLM: 917573837 TLF: 255420200 Fax: 255420201 email: geral@cm-amarante.pt

ABRIGOS BAIÃO 2021

Local/Designação/Nome	Coordenadas/Localização	CAPACIDADE (PESSOAS)
Albergue de Natureza de Mafômedes	41°12'59.92"N; 07°54'31.35"W	3
Albergue de Natureza de Porto Manso	41°05'48.63"N; 08°04'59.32"W	4
CECAJUVI	41°07'4.19"N; 08°05'12.28"W	5
Centro de Relação Comunitária Viariz	41°10'16.94"N; 07°57'47.99"W	6
Centro de Relação Comunitária Teixeira	41°11'32.18"N; 07°55'28.81"W	6
Antigo Edifício JF Ovil	41°10'54.43"N; 08°00'56.70"W	3
Antigo Edifício JF Teixeiraó	41°10'56.73"N; 07°54'0.90"W	3
Antigo Edifício JF Tresouras	41°09'7.35"N; 07°55'8.95"W	3
Antigo Edifício JF Ribadouro	41°06'4.66"N; 08°05'22.99"W	3
Antigo Edifício JF Mesquinhata	41°07'46.36"N; 08°06'20.10"W	3
Casa da Juventude de Chavães	41°10'35.72"N; 08°01'16.58"W	22
Pavilhão Multiusos de Baião-	Rua Abel Ribeiro	500
Escola E.B. 2 e 3 de Eiriz	Rua do Bolhão, 110	250
Escola Básica de Sudeste de Baião	Rua 1.º de Maio (Barreiro)	250
Escola Básica e Secundária de Vale de Ovil -	Rua Eng.º Adelino Amaro da Costa	250
Parque de Estacionamento do Centro de Saúde de Baião	Rua Dr. João Antunes Guimarães, 40 4640-160 Baião	300

Proteção Civil Município de Baião

Coordenador Municipal de Proteção Civil: Eng. José Manuel Ribeiro

TLM: 939994094 TLF: 255540500 Fax: 255540510 email: jose.manuel.ribeiro@cm-baiiao.pt ; gtf@cm-baiiao.pt .

ABRIGOS CELORICO DE BASTO 2021

FREGUESIA	ABRIGO (designação e localização)	CAPACIDADE (PESSOAS)	RESPONSÁVEL	CONTACTO
Agilde	Junta Freguesia de Agilde	15	Luís Lemos Lopes	255560560
Arnoia	Junta Freguesia de Arnoia	15	Pedro Machado	255561407
Basto (Santa Tecla)	União de Freguesias de Basto (Santa Tecla) e Carvalho	25	António Jorge Teixeira Marinho	255561123
Basto (São Clemente)	Junta Freguesia basto (São Clemente)	15	Daniel António Magalhães Meireles	255561016
Borba de Montanha	Junta Freguesia de Borba de Montanha	15	Eurico Manuel Cuiña Magalhães	255563769
Britelo	União de Freguesias de Britelo, Gémeos e Ourilhe	25	Agostinho Carvalho de Andrade	255696315
Caçarilhe	União de Freguesias de Caçarilhe e Infesta	25	Manuel Marinho Alves Oliveira	255640162
Canedo de Basto	União de Freguesias de Canedo de Basto e Corgo	15	Sérgio Alexandre Carvalho Teixeira Mota	255561324
Codessoso	Junta de Freguesia de Codessoso	15	José Amâncio Carvalho Cardoso	255640102
Fervença	Junta de Freguesia de Fervença	20	Manuel Augusto Alves Magalhães	255695607
Vale de Bouro	Junta Freguesia de Vale de Bouro	15	Vítor António Sousa Costa	256951478
Moreira do castelo	Junta de Freguesia de Moreira do Castelo	15	Fernando Jorge Mendes Teixeira	255696127
Rego	Junta Freguesia de Rego	15	João Batista Sousa Ferreira	255561275
Ribas	Junta de Freguesia de Ribas	15	José Manuel Teixeira Sousa	255560100
Veade	União de Freguesias de Veade, Gagos e Molares	25	José Manuel Félix Peneda	255649227

Proteção Civil Município de Celorico de Basto

Responsável pelo Gabinete Técnico Florestal: Eng. Sérgio Mota

TLM: 967874910 TLF: 255320300 Fax: email: gtf@mun-celoricobasto.pt

ABRIGOS CINFÃES 2021

FREGUESIA	ABRIGO (designação e localização)	CAPACIDADE (PESSOAS)	RESPONSÁVEL	CONTACTO
Cinfães	Casa Mortuária de Cinfães	50 (20)*	Eng.º Luís Sequeira	255560560
Cinfães	Farmácia Correia	25 (5)*	Dr.ª Maria João Jorge	255561407
Cinfães	Farmácia Vieira	25 (5)*	Dr. Firmino Cardoso	255561123
Cinfães	Farmácia Nova	20 (5)*	Dr. Jorge Paulo Pires	255561016
Cinfães	Clínica Cinfanense	40 (20)*	Dr. Américo Aguiar	255563769
Souselo	Ext. Saúde de Souselo	35 (20)*	Dr. Jonathan Santos	255696315
Nespereira	Ext. Saúde de Nespereira	15 (8)*	Dr. Jonathan Santos	256955665
Santiago de Piães	Ext. Saúde de Santiago Piães	40 (20)*	Dr. Jonathan Santos	255640162
Oliveira do Douro	Ext. Saúde de Oliveira do Douro	16 (8)*	Dr. Jonathan Santos	255561324
Moimenta	Ext. Saúde Moimenta	15 (8)*	Dr. Jonathan Santos	255640102
Souselo	Clínica Cinfanense	40 (20)*	Dr. Américo Aguiar	255695607
Nespereira	Clínica Cinfanense	40 (20)*	Dr. Américo Aguiar	256951478
Souselo	Farmácia Ferreira	20 (5)*	Dr. Luís Moura	255696127
Cinfães	UCSP / SUB	60 (30)*	Dr. Jonathan Santos / Dr. Reinaldo Roldão	255561275
Cinfães	Agrupamento General Serpa Pinto	100 (50)*	Prof. António Pereira	255560100
Nespereira	Centro Escolar de Nespereira	80 (40)*	Prof. António Pereira	256958160
Tarouquela	Centro Escolar Tarouquela	80 (40)*	Prof. António Morgado	255649227
Oliveira do Douro	Centro Escolar de Oliveira do Douro	80 (40)*	Prof. António Pereira	255561125
Santiago Piães	Centro Escolar de Piães	80 (40)*	Prof. António Pereira	255649267
Souselo	Centro Escolar de Fonte Coberta	80 (40)*	Prof. António Morgado	255696222

Souselo	Agrupamento de Escolas de Souselo	100 (50)*	Prof. António Morgado	255690370
Cinfães	Auditório Municipal	100 (50)*	Dr. Serafim Rodrigues	255560500
Cinfães	Biblioteca Municipal	50 (25)*	Dr. Serafim Rodrigues	255560500
Nespereira	Pavilhão Municipal de Nespereira	100 (50)*	Dr. Rui Teles	255560500
Nespereira	Estádio Municipal de Nespereira	100 (50)*	Dr. Rui Teles	255560500
Cinfães	ULDM**	80	Dr. Hernâni Ribeiro	255561421
Souselo	Associação de Solidariedade Social e Recreativa**	60	Prof. António Morgado	968441446
Nespereira	Associação de Solidariedade Social e Recreativa de Nespereira**	60	Dr. Luís Leitão	938603311
Tendais	Centro Social e Paroquial de Tendais**	60	Pe. Adriano Pereira	255571130
São Cristóvão de Nogueira	Lar de idosos da Associação Infância e Terceira Idade de São Cristóvão de Nogueira**	60	Dra. Paula Carvalho	255560520
Espadanedo	IPSS de Espadanedo**	50	Dr. Carlos Alberto Sousa	255649027
Ferreiros de Tendais	ADACC**	50	Dra. Paula Rocha	917995709

Proteção Civil Município de Cinfães

Coordenador Municipal de Proteção Civil: Eng. Carlos Cardoso

TLM: 965247606 TLF: 255560560 Fax: 255560569 email: carloslopes.cardoso@cm-cinfaes.

*(Capacidade reduzida dos abrigos durante a pandemia de Covid-19)

**(Abrigos temporariamente suspensos durante a pandemia de Covid-19)

ABRIGOS MARCO DE CANAVESES 2021

FREGUESIA	ABRIGO (designação e localização)	CAPACIDADE (PESSOAS)	RESPONSÁVEL	CONTACTO
Vila Boa de Quires e Maureles	Pavilhão Gimnodesportivo António Ferreira Soares Rua José Gonçalves de Carvalho	200	Sr. Fernando Monteiro	924 187 231
			D. Emília Ribeiro	934 976 868
Bem viver	Pavilhão Gimnodesportivo de Magrelas Rua de Estela Vasconcelos, 168 4625-146 Bem Viver	500	Sr. António Ferreira	967 647 238
Alpendorada, Várzea Torrão	Pavilhão Gimnodesportivo José de Jesus Oliveira Várzea do Douro	500	Sr. Camilo Vieira	912 947 796
Vila Boa do Bispo	Pavilhão Desportivo Vila Boa do Bispo EN 210	250	Sr. Rui Teixeira	915 513 257
Várzea, Alviada e Folhada	Pavilhão Desportivo do F.C. de Alviada Rua da Alviada, 1827 4635-538 Várzea, Alviada e Folhada	500	Sr. Carlos Cunha	961 580 018
Alpendorada, Várzea e Torrão	Agrupamento de Alpendorada Escola Secundária de Alpendorada Praceta da Devesa, 4575-029 Alpendorada e Matos	100	Prof.ª Luísa Cardoso	917765022
			D. Fernanda Silva	912480346
	Agrupamento de Alpendorada EB 2,3 de Alpendorada Alameda 20 de Junho, 109 4575-058 Alpendorada e Matos	100	Período diurno: Prof.ª Luísa Cardoso	917765022
			D. Fernanda Silva	912480346
		Período Noturno: Prof. Rui Correia	927407184	
Sande e São Lourenço	Agrupamento de Sande EB 2,3 de Sande Rua de Sande, 1373 4625 486, Sande	300	Sr. Henrique Martins	255582891 917040823
Marco	Agrupamento do Marco de Canaveses EB 2,3 do Marco Av. Futebol Clube do Marco, 107 4630-276 Marco de Canaveses	150	Período Diurno: Prof.ª Carla Fernandes	965082950
			Período Noturno: Prof. Rui Correia	927407184

	Agrupamento Nº1 do Marco de Canaveses Escola Secundária do Marco de Canaveses Rua Caetano Mesquita Vasconcelos, 46 4630-103 Marco de Canaveses	1400	Prof Berta Magalhães	255538240
				938 682 579
	Pavilhão Gimnodesportivo Bernardino Coutinho Rua Comandante José Pinto Moreira 4630-242 Marco de Canaveses	1100	Câmara Municipal Prof. Rui Correia	927407184
Livração	Agrupamento Nº1 do Marco de Canaveses EB 2,3 de Toutosa Rua da Estação, 326 4635-524 Toutosa	450	Prof Berta Magalhães	255539680
				938682579

Proteção Civil Município de Marco de Canaveses

Coordenador Municipal de Proteção Civil: Eng. Josias Alves

TLM: 918265415 TLF:255538800 Fax:255538899 email: proteccao.civil@cm-marco-canaveses.pt

ABRIGOS RESENDE 2021

FREGUESIA	ABRIGO (designação e localização)	CAPACIDADE (PESSOAS)	RESPONSÁVEL	CONTACTO
Resende	Centro de Saúde	120	Dr. Kelly Cunha	254870060
Resende	Extensão de Saúde de S. Cipriano	20	Casimira Conceição Ferreira	
Resende	Extensão de Saúde de S. Martinho de Mouros	36	Paula Pinto	254939215
Resende	Centro Escolar de Resende	300	Prof. Miguel Pinto	254878341 926565534
São Martinho de Mouros	Centro Escolar São Martinho de Mouros	215	Prof. Fátima Silva	254939199 966480720
São Cipriano	Centro Escolar São Cipriano	160	Prof. Sofia Macedo	254874186 912479767

Proteção Civil Município de Resende

Coordenador Municipal de Proteção Civil: Eng.ª Fátima Pereira

TLM: 919379842 TLF:254877653 Fax: email: fatimapereira@cm-resende.pt

Anexo III – População Idosa em Risco

Amarante		Baião		Celorico de Basto		Cinfães		Marco de Canaveses		Resende		
N.º de idosos em risco recensados	59	N.º de idosos em risco recensados	41	N.º de idosos em risco recensados	16	N.º de idosos em risco recensados	143	N.º de idosos em risco recensados	50	N.º de idosos em risco recensados	62	
Sexo		Sexo		Sexo		Sexo		Sexo		Sexo		
Idades		Idades		Idades		Idades		Idades		Idades		
Minima	65	Minima	66	Minima	65	Minima	68	Minima	61	Minima	68	
Média	80	Média	82	Média	80	Média	82	Média	83.1	Média	82	
Máxima	98	Máxima	93	Máxima	95	Máxima	102	Máxima	98	Máxima	98	
Idosos por freguesia	Aboadela, Sanche e Várzea	2	Ancede e Ribadouro	4	Agilde	0	Alhões, Bustelo, Gralheira e Ramires	74	Alpendorada, Várzea e Torrão	2	Anreade e São Romão de Aregos	3
	Amarante (São Gonçalo), Madalena, Cepelos e Gatão	4	St.ª Leocádia e Mesquinhata	1	Arnoia	0	Cinfães	3	Avesadas e Rosém	2	Barrô	3
	Ansiães	2	Campelo e Ovil	8	Basto (S. Clemente)	0	Espadanedo	2	Banho e Carvalhosa	0	Cárquere	0
	Bustelo, Carneiro e Carvalho de Rei	7	Frende	0	Borba da Montanha Britelo, Gémos e Ourilhe	2	Ferreiros de Tendais	1	Bem Viver	7	Feigueiras e Feirão	17
	Candemil	5	Gestaço	4		3	Fornelos	6	Constance	5	Freigl e Miomães	1
	Figueiró (Santiago e Santa Cristina)	2	Gove	3	Caçarihe e Infesta	1	Moimenta	3	Marco	4	Ovadas e Panchorra	5
	Fregim	0	Grilo	3	Canedo de Basto e Corgo	4	Nespereira	26	Paredes de Viadores e Manhucelos	5	Paus	10
	Freixo de Cima e de Baixo	2	Loivos da Ribeira e Tresouras	7	Carvalho e Basto Sta. Tecla	0	Oliveira do Douro	3	Penhalonga e Papos de Galoio	1	Resende	3
	Fridão	0	Loivos do Monte	3	Codessoso	0	Santiago de Piães	0	Sande e São Lourenço do Douro	2	São Cipriano	6
	Gondar	4	St.ª Cruz do Douro e Covelas	1	Fervença	2	São Cristóvão de Nogueira	1	Santo Isidoro e Livração	1	São João de Fontoura	9
	Gouveia (S. Simão)	3	Santa Marinha do Zêzere	0	Moreira do Castelo	0	Souselo	2	Soalhães	15	São Martinho de Mouros	5
	Jazente	0	Teixeira e Teixeira	5	Rego	0	Tarouquela	8	Sobretâmega	0		
	Lomba	0	Valadares	1	Ribas	0	Tendais	14	Tabusado	4		
	Louredo	0	Viariz	0	Vale de Bouro	0	Travanca	0	Várzea, Alviada e Falhada	4		
	Lufrei	4			Vesde, Gagos e Molares	4			Vila Boa de Quires e Maureles	0		
	Mancelos	1							Vila Boa do Bispo	1		
	Olo e Canadelo	4										
	Padronelo	5										
	Rebordelo	3										
	Salvador do Monte	0										
Telões	1											
Travanca	1											
Vila Caliz	3											
Vila Chã do Marão	4											
Vila Garcia, Aboim e Chapa	1											
Vila Meã	1											
Idosos a viverem	51	Idosos a viverem	38	Idosos a viverem	12	Idosos a viverem	21	Idosos a viverem	46	Idosos a viverem	38	
Isolados	8	Isolados	2	Isolados	4	Isolados	20	Isolados	1	Isolados	10	
Grau de autonomia		Grau de autonomia		Grau de autonomia		Grau de autonomia		Grau de autonomia		Grau de autonomia		
Independentes	54	Independentes	15	Independentes	15	Independentes	11	Independentes	11	Independentes	11	
Dependentes	5	Dependentes	1	Dependentes	1	Dependentes	39	Dependentes	39	Dependentes	39	
Tipo de apoios		Tipo de apoios		Tipo de apoios		Tipo de apoios		Tipo de apoios		Tipo de apoios		
Familiares	5	Familiares	5	Familiares	0	Familiares	2	Familiares	2	Familiares	2	
Amigos	2	Amigos	1	Amigos	1	Amigos	3	Amigos	3	Amigos	3	
Vizinhos	3	Vizinhos	4	Vizinhos	4	Vizinhos	2	Vizinhos	2	Vizinhos	2	
IPSS	10	IPSS	7	IPSS	4	IPSS	5	IPSS	5	IPSS	5	
Outros	1	Outros	2	Outros	1	Outros	4	Outros	4	Outros	4	
Com telefone fixo ou móvel	53	Com telefone fixo ou móvel	42	Com telefone fixo ou móvel	9	Com telefone fixo ou móvel	42	Com telefone fixo ou móvel	42	Com telefone fixo ou móvel	42	

Anexo IV – Material de Educação para a Saúde para distribuição nas UF do ACeS e ERPIs

ALERTA | NOVOS PROCEDIMENTOS

CONTACTO COM UM CASO COVID

OS COABITANTES DE UM CASO COVID SÃO:

COABITANTES DO CASO COVID

QUALQUER OUTRA PESSOA QUE TENHA TIDO CONTACTO COM UM CASO COVID

CONTACTOS DE ALTO RISCO

EXCETO

|coabitantes com dose reforço vacina covid ou que tenham tido covid há < 180 dias não ficam em isolamento - são contactos de baixo risco|

*O caso covid deverá identificar obrigatoriamente os seus coabitantes através do link que receber por SMS - **Formulário de Apoio ao Inquérito Epidemiológico**

Isolamento de 7 dias

***Não será contactado pela Saúde Pública/Delegado de Saúde**

***Serão emitidos automaticamente:**

- Testes PCR ou TRAG para efetuar até ao 3º dia e ao 7º dia
- Declaração de Isolamento

[Ao fim de 7 dias pode sair de isolamento se testes negativos]

CONTACTOS DE BAIXO RISCO

[Não precisa de ficar em Isolamento Profilático]

- Ficar em autovigilância de sintomas
- Restringir contactos sociais
- Efetuar Teste TRAG ou PCR (o mais precocemente possível)

*Teste TRAG (Teste Rápido Antígeno em laboratório ou farmácia)

ALERTA | NOVOS PROCEDIMENTOS

CASO COVID POSITIVO (INFETADO)

PCR POSITIVO
OU
TRAG POSITIVO
(Teste Rápido Antígeno em laboratório ou farmácia)

AUTOTESTE POSITIVO
(Testes Rápido Antígeno efetuado pelo cidadão ou por outro, sem notificação laboratorial)

Aguardar SMS do MIN.SAUDE no prazo de 24-48h:

- Link do **Formulário de Apoio ao Inquérito Epidemiológico**
- [OBRIGATÓRIO PREENCHER E IDENTIFICAR OS COABITANTES]**
- **Declaração de Isolamento**
- [COMPROVATIVO PARA JUSTIFICAÇÃO DE AUSÊNCIA LABORAL]**
- Não é necessário baixa médica (CIT)

Ligar **Linha de Saúde 24** e **efetuar teste laboratorial** para confirmar autoteste:

***Teste TRAG**
(Teste Rápido Antígeno em laboratório ou farmácia)
ou
***PCR**

Isolamento de 7 dias

***Não será contactado pelo Médico de Família**

***Ao fim de 7 dias pode sair de isolamento se não tiver sintomas ou se sintomas ligeiros**

[Não precisa de efetuar teste de alta nem deve efetuar testes covid nos 180 dias seguintes]

Em caso de agravamento de sintomas ligar Linha de Saúde 24 ou entrar em contacto com a sua unidade de saúde

Controlar a pandemia também depende de si

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



não paramos
#ESTAMOSON
Sobre mais em covid19estamoson.gov.pt @estamoson

COVID-19

CUIDAR DE SI É CUIDAR DE TODOS.

LEMBRE-SE SEMPRE DESTAS REGRAS SIMPLES.



#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



não paramos
#ESTAMOSON
Sobre mais em covid19estamoson.gov.pt @estamoson

COVID-19

MESMO VACINADO PROTEJA-SE

AS REGRAS SÃO PARA TODOS

CUIDAR DE SI É CUIDAR DE TODOS.

#SEJAUMAGENTEDESAÚDEPÚBLICA
#VACINACOV19PT
#UMCONSELHODDGS

REPÚBLICA PORTUGUESA SNS DGS

COVID-19

SE TIVER ALGUM DESTES SINTOMAS



Tosse
(que pode estar associada a dores musculares ou dor de cabeça)

Febre

Perda ou diminuição de olfato

Mantenha-se em **autoisolamento**
e ligue **SNS 24 - 808 24 24 24**





COVID-19
PLANO DE TESTAGEM

TESTAR É FUNDAMENTAL
Fazer regularmente um teste é um ato de cidadania.



TU ESTÁS EM JOGO!
VACINA-TE

LIGA PORTUGAL | REPÚBLICA PORTUGUESA | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

COVID-19



NOVAS REGRAS DE ISOLAMENTO

PESSOA COM TESTE POSITIVO

<p>Sem sintomas ou com sintomas Ligeiros</p>	<p>7 dias de isolamento, desde que não se agrave a situação clínica. Sem teste para terminar o isolamento</p>	
<p>Com sintomas Moderados ou Craves</p>	<p>Pelo menos 10 dias de isolamento. Sem teste para terminar o isolamento</p>	

CONTACTO DE ALTO RISCO

- Coabitante de caso confirmado
- Pessoa que reside ou trabalhe em Estruturas Residenciais para Idosos e/ou instituições similares e que contactou com um caso confirmado
- Profissional de saúde que preste cuidados de saúde diretos e de maior risco de contágio e que contactou com um caso confirmado
 - Excetuam-se dos pontos anteriores as pessoas que tiveram COVID-19 há menos de 6 meses ou que já receberam a dose de reforço há pelo menos 14 dias

→ **7 dias de isolamento profilático.**

→ Terá de fazer **dois testes** - Teste rápido de antígeno de uso profissional (TRAg) ou teste molecular (PCR) - após a última exposição ao caso confirmado: um até ao **3.º dia** e outro ao **7.º dia** - se este último for negativo retoma a sua atividade, mantendo as medidas de prevenção habituais

CONTACTO DE BAIXO RISCO

- Pessoa que contactou com um caso confirmado e não se enquadra na classificação de alto risco
- **Não fica em isolamento.**
- Terá de fazer teste rápido de antígeno de uso profissional (TRAg) ou teste molecular (PCR), idealmente **até ao 3.º dia** após a data da última exposição. Se estiver recuperado da infeção há menos de 6 meses não tem de fazer teste
-

Legenda:

Data de início dos sintomas ou data de teste positivo e primeiro dia de isolamento	Isolamento com teste	Sem isolamento
Dias de isolamento	Teste para sair de isolamento	Sem isolamento com teste

DECLARAÇÃO PROVISÓRIA DE ISOLAMENTO (DPI)

Se for um caso positivo para COVID-19, preencha o formulário eletrónico, enviado por mensagem.

Após o preenchimento terá acesso à Declaração Provisória de Isolamento (DPI). Aceda à declaração através do seguinte link: <https://covid19.min-saude.pt/certelet>

Como justificar a ausência ao local de trabalho/escola? Pode entregar a DPI, que é obtida na sequência do preenchimento do Formulário eletrónico ou após contacto com o SNS24.

Se se justificar, pela sua situação clínica, será emitido um Certificado de Incapacidade Temporária (CIT) pelo médico.

De acordo com a Norma 015/2020 na sua atual versão

22 041 94 20



ANTES DE RECORRER AOS NOSSOS SERVIÇOS CONTACTE A

**LINHA
COVID - 19
DO AÇES BAIXO
TÂMEGA**

todos os dias das 08.00h às 20.00h

será contactado assim que recebermos a sua mensagem

GRÁVIDAS
A gripe pode ser grave para si e para o seu bebé

DOENTES CRÓNICOS
A gripe pode ser grave se tiver problemas de saúde

PROFISSIONAIS DE SAÚDE
Proteja-se e proteja os seus doentes

65 OU MAIS ANOS
A gripe pode ser grave se tiver 65 ou mais anos

GRUPE PROTEJA-SE

FONTE: DGS
PORTAL: SNS | www.sns.gov.pt

**NESTE INVERNO,
SE FICAR DOENTE
NÃO TOME ANTIBIÓTICOS
SEM RECEITA MÉDICA**

**LIGUE PRIMEIRO 808 24 24 24
LINHA SAÚDE 24**

SNS próximo de si

GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

infarmed
Autoridade Nacional de Medicamentos e Produtos de Saúde, I.P.

SAÚDE 24
808 24 24 24
O número sempre à sua disposição

Plano de Contingência Saúde Sazonal



Se vai viajar de automóvel



Informe-se sobre a previsão meteorológica.



Se nevar, leve roupas e bebidas quentes.



Viaje em segurança, de acordo com as condições meteorológicas e da estrada



mais conselhos da DGS em www.dgs.pt



Plano de Contingência Saúde Sazonal



Cuidados em casa



Agasalhe-se bem.



Mantenha a casa quente ... mas se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou aquecimento a gás ventile as divisões da casa.



Mantenha-se em contacto e atento aos outros, ajude-os a protegerem-se.



mais conselhos da DGS em www.dgs.pt



Plano de Contingência Saúde Sazonal

**Atividade física**

Faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas evitando o arrefecimento do corpo.



No exterior, tenha cuidado com as condições do piso e evite as quedas.



Beba água antes, durante e depois da atividade física para evitar a desidratação.



mais conselhos da DGS em www.dgs.pt



Plano de Contingência Saúde Sazonal

**Alimentação**

Beba água, chá ou sumos naturais ao longo do dia.



Faça refeições mais frequentes e prefira sopas e bebidas quentes.



Coma frutas e hortícolas da época.



mais conselhos da DGS em www.dgs.pt



**NESTE INVERNO,
SE FICAR DOENTE
NÃO CORRA PARA
AS URGÊNCIAS**

LIGUE PRIMEIRO 808 24 24 24
LINHA SAÚDE 24

SNS próximo de si



**NESTE INVERNO,
SE FICAR DOENTE
NÃO CORRA PARA
AS URGÊNCIAS**

LIGUE PRIMEIRO 808 24 24 24
LINHA SAÚDE 24

SNS próximo de si



**NESTE INVERNO,
SE FICAR DOENTE
NÃO TOME ANTIBIÓTICOS
SEM RECEITA MÉDICA**

LIGUE PRIMEIRO 808 24 24 24
LINHA SAÚDE 24

SNS próximo de si



Gripe

Proteja os seus utentes!
Proteja-se!

Os vírus da gripe são facilmente transmissíveis. Qualquer pessoa pode contrair gripe e transmiti-la a outros sem saber. A gripe aparece todos os anos.

Esteja preparado. Vacine-se!



NESTE INVERNO,
SE FICAR DOENTE
NÃO TOMA ANTIBIÓTICOS
SEM RECEITA MÉDICA

LIGUE PRIMEIRO 808 24 24 24 • LINHA SAÚDE 24

Confie numa equipa que faz a triagem do seu estado de saúde,
aconselhando ou encaminhando para o serviço mais adequado
SNS próximo de si



NESTE INVERNO... PROTEJA-SE!

O inverno chegou oficialmente

Mas antes do dia 21 de dezembro, que o calendário assinala como sendo o início da nova estação, já o clima nos foi avisando com a descida da temperatura, os períodos de chuva, o vento mais agreste...

Andamos naturalmente mais expostos e o organismo ressentido: o que é natural. E à boleia dos fatores meteorológicos próprios do inverno andam algumas das doenças respiratórias mais comuns, como a constipação, a gripe, a bronquite e a pneumonia.

São doenças causadas por vírus, os quais têm uma elevada capacidade de resistência e, ao mesmo tempo, de infeção.

Além disso, a exposição ao frio mais ou menos intenso do inverno pode ainda contribuir para agravar as doenças crónicas, sobretudo as cardiovasculares, mas também as respiratórias como a asma e a doença pulmonar obstrutiva crónica.

Crianças e idosos são igualmente mais vulneráveis quando as temperaturas baixam. As crianças porque o organismo ainda está em desenvolvimento e não têm todas as defesas em pleno. Os idosos porque é provável que, com a idade, se acumulem alguns problemas de saúde que se podem acentuar no inverno.

Além disso, nestes meses passamos mais tempo em espaços fechados - afinal, com as temperaturas mais baixas no exterior, é natural que apeteça menos andar ao ar livre e se procure resguardo, por exemplo, em centros comerciais, cinemas ou museus.

Ora, a concentração de pessoas nestes locais é facilitadora da propagação dos agentes infecciosos - o mesmo é, válido, aliás, para as creches, escolas e lares de terceira idade.

Espirros, tosse e outros sinais do tempo

Já vimos que, quando chega o inverno, é provável que também cheguem as doenças respiratórias.

Parecem todas iguais, mas não são.

E parecem iguais porque partilham sintomas, como espirros, olhos lacrimejantes, nariz a pingar ou entupido, irritação na garganta, mal-estar geral.

Mas não são, porque, apesar desses sintomas comuns, têm um impacto diferente sobre a saúde: a constipação, por exemplo, é a face mais leve das chamadas doenças de Inverno; já a gripe pode complicar-se e evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia. Importa, pois, conhecê-las um pouco melhor.

É constipação ou gripe?

Ambas são infeções causadas por um vírus, mas o vírus é diferente. E há mais diferenças:

- A constipação surge de forma gradual; a gripe é súbita;
- Os sintomas da constipação limitam-se às vias respiratórias superiores: nariz entupido, olhos húmidos, irritação na garganta, dor de cabeça;
- Os sintomas da gripe incluem febre e dores no corpo.

A gripe é, geralmente, uma doença de curta duração e de evolução benigna, com recuperação completa numa a duas semanas. Mas, em pessoas já fragilizadas, a recuperação pode ser mais longa e pode existir o risco de complicações: pode, por exemplo, evoluir para uma pneumonia e requerer hospitalização do doente.

Neste inverno, é melhor prevenir

Porque a gripe é causada por um vírus, isso significa que se pode transmitir facilmente de pessoa para pessoa.

E como?

O vírus é transmitido através de partículas de saliva infetadas, expelidas através da tosse e dos espirros. Mas o contágio também pode ser direto, isto é, através das mãos: é que uma pessoa doente facilmente leva as mãos aos olhos, à boca ou ao nariz, podendo, ao tocar noutra pessoa, passar o vírus.

E, na verdade, o vírus da gripe - cujo nome científico é influenza - é altamente contagioso, o que o torna mais agressivo do que outros vírus causadores de doenças respiratórias como a gripe.

Dal a importância de prevenir o contágio.

Assim:

- Evite estar perto de pessoas doentes;
- Lave frequentemente as mãos, com água e sabonete; em alternativa, use toalhetes descartáveis;
- Use lenços descartáveis e apenas uma vez;
- Proteja a boca com um lenço ou com o antebraço sempre que espirrar, nunca com as mãos.

Neste inverno, se ficar doente...

A gripe não acontece só no Inverno, mas é mais comum nos meses frios - é por isso que é considerada uma doença sazonal.

Assim sendo, o que fazer quando os sinais da doença começam a manifestar-se?

Não corra para as urgências - é natural que o estado de saúde gere preocupação, mas a maior parte das vezes não é necessário ir ao hospital. Porquê?

- As urgências hospitalares são locais de grande afluência e concentração de pessoas, o que aumenta as probabilidades de contágio de pessoas não doentes e, mesmo, de agravamento de situações menos urgentes;
- O recurso às urgências de situações menos urgentes aumenta o tempo de espera e pode atrasar a resposta a situações verdadeiramente urgentes.

Todos ganhamos, pois! Mas qual a alternativa?

- Ligue primeiro para a Linha Saúde 24 - 808 24 24 24: do outro lado desta linha de atendimento estão profissionais de saúde qualificados que fazem a triagem do seu estado de saúde, informando e aconselhando **sobre os cuidados mais adequados e encaminhando para os serviços de saúde sempre que necessário.**

E se for gripe?

A gripe é, geralmente, uma doença benigna. Que evolui favoravelmente até à recuperação completa ao fim de duas semanas no máximo, mediante a adoção de alguns cuidados.

Assim:

- Fique em casa e repouse;
- Mantenha-se confortável, mas sem se agasalhar demasiado;
- Use soro fisiológico para a congestão nasal;
- Hidrate-se: beba muitos líquidos, de preferência água ou sumos de fruta.

E os medicamentos?

- Se tiver febre, tome paracetamol. Se estiver a cuidar de uma criança doente, administre-lhe também paracetamol, nunca ácido acetilsalicílico.
- Não tome nem dê antibióticos.

Antibióticos não, porquê?

Porque a gripe é uma doença viral e os antibióticos foram desenvolvidos para tratar doenças causadas por bactérias.

Isto significa que não são eficazes no "combate" a vírus. Isto é, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura.

Por isso, este inverno, se tiver gripe, não tome antibióticos: aconselhe-se com o seu médico, que é o único profissional de saúde habilitado a receitar estes medicamentos.

Este inverno, se ficar doente, saiba que pode contar com o SNS - Serviço Nacional de Saúde: os centros de saúde e os hospitais estão preparados para dar resposta às suas necessidades.

SNS próximo de si

INVERNO | 10 Recomendações para a sua Saúde

No Outono e no Inverno o frio extremo pode ter impactos negativos na saúde. A gripe e outras infeções respiratórias ocorrem, geralmente, neste período.

Proteja a sua saúde do frio e saiba o que fazer perante os primeiros sintomas de gripe.

Proteja-se do frio

- 1 Mantenha o corpo quente
Utilize várias camadas de roupa
- 2 Proteja as extremidades
Utilize gorro, luvas e calçado quente
- 3 Mantenha-se hidratado
Ingrira líquidos e sopas
- 4 Mantenha-se em contacto
e atento aos outros
- 5 Mantenha a casa quente
Não esquecer de ventilar
- 6 Verifique a climatização
Radiador, lareira, braseira

Aos Primeiros Sintomas de Gripe





**MEDIDAS DE
PROTEÇÃO
INDIVIDUAL**



PROTEJA-SE DO FRIO

Preste especial atenção às pessoas mais vulneráveis, reforçando todos os cuidados.

Siga as recomendações do médico assistente e garanta a toma adequada da medicação em caso de doença crónica.

Mantenha-se em contacto e atento aos outros e ajude-os a protegerem-se.