Numa década, houve quatro anos com mortes a mais devido ao calor

Ondas de calor são cada vez mais frequentes no mundo. Alertas multiplicam-se sobre os seus efeitos na saúde. Calor excessivo matou mais em Portugal em 2003, 2006, 2010 e 2013

Saúde Pública
Alexandra Campos

No primeiro dia do mês, as campainhas de alarme começaram a soar em vários países europeus: o Reino Unido bateu o recorde do dia mais quente, quando os termómetros chegaram aos 36,7ºC, a França accionou o plano de emergência ao ver as temperaturas a aproximarem-se dos 40ºC e a Alemanha começou a preparar-se para o Verão mais escaldante das últimas décadas. Com registos de pequenas vagas de calor em Maio e Junho, Portugal escapou incólume a esta mega-onda de calor europeu. Mas o que vai acontecer no resto do Verão? É impossível prever, mas é bom estar preparado, avisam os especialistas.

Certo é que os períodos prolongados de temperaturas extremas provocam mortalidade em excesso. Este ano, têm-se multiplicado os avisos para os efeitos das ondas de calor – que são cada vez mais visíveis e frequentes. Portugal não tem sido excepção. Só numa década, há registo de quatro anos com excessos de mortalidade significativos (2003, 2006, 2010 e 2013) devido a ondas de calor prolongadas em território nacional, de acordo com os dados da Direcção-Geral da Saúde. Antes disso, os registos dão conta de anos complicados apenas em 1981 e 1991.

A maior parte dos sistemas de alerta europeus surgiu, justamente, após o Verão de 2003, quando uma onda de calor prolongada provocou a morte de milhares de pessoas em vários países europeus. França e Portugal foram, então, os mais afectados. As ondas de calor são definidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como períodos de seis dias consecutivos com temperaturas máximas diárias superiores a 5ºC ao valor médio diário para essa época do ano.

Este ano, os alertas subiram de tom. Em Junho, uma comissão internacional de peritos concluía, num relatório publicado na revista *The Lancet*, que o impacto das alterações climáticas na saúde poderá revelar-se "catastrófico", pondo em causa "os ganhos obtidos nos últimos 50 anos", se nada for feito entretanto.

Até 2100, estimam os especialistas, naquele que é o cenário mais pessimista, o número de pessoas com mais de 65 anos expostas a ondas de calor poderá ultrapassar os três mil milhões/ano, quando hoje não chega a 500 milhões. "As alterações climáticas são uma emergência médica", enfatizava um dos coordenadores da comissão, Hugh Montgomery.

Citando projecções da OMS que apontam para um aumento de 250 mil mortes por ano devido às alterações climáticas, os peritos lembram que uma parte ficará a dever-se às ondas de calor.

No início deste mês, a Organização Meteorológica Mundial e a OMS lançaram também, e pela primeira vez, um alerta conjunto sobre o impacto das ondas de calor na população, depois da morte de milhares de pessoas na Índia e no Paquistão devido às elevadíssimas temperaturas (por volta dos 50ºC) registadas em Junho.

Para responder a estes fenómenos, as duas organizações recomendam a adopção generalizada de sistemas de alerta como os que já existem em vários países europeus, Portugal incluído. As ondas de calor "não têm o carácter espectacular nem a violência repentina de outros fenómenos, como os ciclones ou as inundações, mas as suas repercussões podem ser graves", argumentam, recordando que 14 dos 15 anos mais quentes observados até à data aconteceram neste século e que, à escala global, 2014 foi mesmo o mais quente (desde que há registos – 1850).

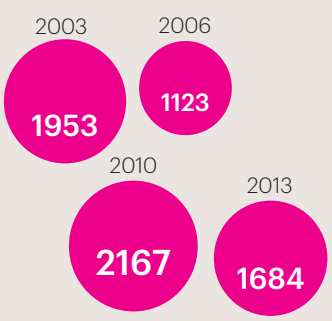
Em Junho, o Papa Francisco apelou a uma mudança global do estilo de vida, numa encíclica pioneira em que abordou quase todos os aspectos da crise ambiental mundial. Colocando-se ao lado dos cientistas na questão das alterações climáticas, recordou que "existe um consenso científico muito consistente que indica que estamos perante um preocupante aquecimento climático". Os alertas surgem quando falta meio ano para a conferência climática de Paris, onde se aguarda um acordo mundial que suceda ao protocolo de Quioto e que leve o maior número de países a adoptar medidas para conter o aquecimento global até final do século. O objectivo é o de que a temperatura média global não aumente mais do que 2ºC, mas, mesmo com um acréscimo de 1ºC, "haverá muitas pessoas afectadas nos países mais pobres", observa Filipe Duarte Santos, da Universidade de Lisboa, um dos revisores do relatório do Painel Intergovernamental para as Alterações Climáticas e coordenador dos primeiros estudos sobre as alterações climáticas em Portugal.

"A acção do homem em termos da emissão de gases com efeito de estufa acabou por acelerar fenómenos naturais que sempre aconteceram", corrobora Paulo Diegues, o chefe da Divisão de Saúde Ambiental da Direcção-Geral da Saúde (DGS), um dos responsáveis pelo plano de contingência para temperaturas extremas em Portugal **(ver texto ao lado)**.

Cenários já delineados por especialistas indicam que "vamos ter um clima mais desértico nalgumas regiões, como o Alentejo e o Algarve, e maior *stress* hídrico, tendo em conta a água disponível", agravado por alterações na precipitação que, em vez de ocorrer ao longo do tempo, será mais concentrada, lembra Paulo Diegues. Doenças tropicais, como a malária e o dengue, podem aparecer em Portugal. Citando a Agência Europeia do Ambiente, os autores da última versão do plano português de contingência destacam, aliás, que

Anos escaldantes

Mortes em excesso devido a ondas de calor



Fonte: Direcção-Geral da Saúde

A década de 2002 a 2011 foi a mais quente na Europa, com uma subida das temperaturas médias

MIGUEL MANSO

a década de 2002-2011 "foi a mais quente na Europa, tendo a temperatura média da atmosfera à superfície sido 1,3ºC mais quente do que a média no período pré-industrial".

"Há, de facto, um potencial de ameaça, mas este é um cenário extremo, que só poderá concretizar-se se não tomarmos medidas", desdramatiza o epidemiologista da DGS, Paulo Nogueira, referindo-se às previsões mais pessimistas traçadas no artigo da *The Lancet*. Admitindo que é um "aviso importante", Paulo Nogueira prefere destacar a ideia de que esta é "uma grande oportunidade para a saúde abordar estas questões", pô-las na ordem do dia. "Se dissermos às pessoas que o que está em causa é uma questão de saúde pública, de vivermos mais tempo, elas percebem melhor", acredita.

Filipe Duarte Santos não tem dúvidas: as ondas de calor estão a tornar-se mais frequentes praticamente em todos os pontos do mundo, provocando efeitos directos e indirectos na saúde pública. Quanto às alterações climáticas, lembra que há dois tipos de resposta a considerar: a "mitigação", reduzindo as emissões de gases com efeito de estufa, e a "adaptação". As respostas, destaca, estão nas mãos de todos: "Cada um de nós pode contribuir poupando energia, com a climatização das casas, diminuindo a velocidade nas auto-estradas e com gestos tão simples como o de não deixar a televisão ligada quando não estamos na sala."

Temos planos de prevenção desde 2004. Mas isso chega?

Alexandra Campos

O princípio do Verão tem sido relativamente ameno em Portugal. Há registo de temperaturas altas nalgumas regiões, mas apenas por períodos curtos, descreve Graça Freitas, subdirectora-geral da Saúde. Apesar de já terem sido observadas ondas de calor em Maio e Junho, o impacto na mortalidade não foi expressivo. Nada impede, porém, que este fenómeno ainda aconteça ao longo do Verão. É ao fim de cinco a seis dias de calor acima do habitual que tudo começa a complicar-se, explica a responsável da Direcção-Geral da Saúde (DGS).

Para prevenir as consequências das ondas de calor na população, e desde 2004, Portugal tem um plano de contingência que é activado entre 15 de Maio e 30 de Setembro e que articula uma série de instituições, como a protecção civil e a segurança social. O plano tem vindo a ser melhorado. "Agora damos muita ênfase não só às regiões mas também às instituições. Queremos prever qual vai ser o impacto das temperaturas nos serviços, se vão ter um maior afluxo de doentes, por exemplo", acentua Graça Freitas.

Também as previsões de temperaturas passaram este ano, pela primeira vez, a ser divulgadas aos profissionais envolvidos neste plano a um nível mais local – o dos agrupamentos de centros de saúde. A climatização das instituições tem igualmente sido levada em conta, assegura a responsável da DGS, que lembra que, em 2014 se fez "um trabalho com a Segurança Social para que os lares de idosos tivessem uma melhor climatização e mais pessoal médico e de enfermagem".

Paulo Diegues, chefe da Divisão de Saúde Ambiental da DGS, bate na mesma tecla, ao assegurar que este plano "tem vindo a ser afinado". Prova disso é o facto de, agora, além da temperatura, incluir outros indicadores, como os níveis de ozono e as partículas na atmosfera provocadas pelos grandes incêndios, que têm efeitos na saúde, contribuindo para a descompensação e agravamento de doenças crónicas, diz.

As próprias instituições, como os hospitais, passaram igualmente a ter planos de contingência e presta-se cada vez mais atenção às pessoas mais isoladas. "Quer a protecção civil, quer os presidentes das juntas sabem onde vivem os mais vulneráveis", assegura, frisando que há "abrigos" definidos nos planos de emergência para onde estas pessoas podem ser encaminhadas, se tal se revelar necessário.

"Devemos estar atentos, sobretudo, aos mais idosos, aos que vivem isolados, que são os que estão mais em risco", corrobora o epidemiologista Paulo Nogueira, da DGS. Há muitas doenças, nota, que são exacerbadas pelas temperaturas elevadas, como a diabetes, a insuficiência respiratória e cardíaca. "Há quem diga que o calor não mata. Mas, indirectamente, acaba por matar."

Para a meteorologia, são necessários seis dias consecutivos de temperaturas altas para haver ondas de calor, mas os alertas da DGS começam muito antes, quando há pelo menos dois dias de calor pouco usual para a época e a região. "Os alertas da meteorologia, da protecção civil e da saúde são diferentes. Nós não podíamos esperar seis dias para avançar com medidas de mitigação", explica Paulo Diegues.

Mas será que isto chega? Não basta, defende Francisco Freitas, do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. Para o sociólogo, as ondas de calor põem a nu toda uma série de "vulnerabilidades, como o isolamento, a pobreza, a quebra de vínculos sociais". Um dos "aspectos mais perversos" prende-se com o facto de a população idosa ser "uma população sem voz", nota.

Ter um "dispositivo sócio-técnico" não chega, os problemas estruturais são mais complexos, enfatiza. "Somos dos países mais envelhecidos do mundo e é frequente as famílias irem de férias e deixarem os mais velhos por sua conta e risco". A mortalidade pode ser reduzida se forem activadas medidas de protecção eficazes e "há margem para melhorar o trabalho realizado e minorar" os efeitos destes eventos extremos.

Exemplos? "Apelar à solidariedade de familiares e de vizinhos e operacionalizar planos a nível local."

Multimédia
Os efeitos do calor no corpo humano, sintomas e protecção
http://www.publico.pt/multimedia/infografia/os-efeitos-do-calor-77

O que fazer se o calor apertar

- As pessoas que sofram de doença crónica, ou que estejam a fazer uma dieta com pouco sal ou com restrição de líquidos, devem aconselhar-se com o médico ou contactar a Linha Saúde 24 (808 24 24 24).
- Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas ou doentes podem não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis — ofereça-lhes água;
- Devem fazer-se refeições leves e mais frequentes e são de evitar as refeições pesadas e muito condimentadas;
- Permanecer duas a três horas por dia num ambiente fresco, ou com ar condicionado. Se não tiver ar condicionado, visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco. Informe-se sobre a existência de locais de "abrigo climatizados" perto de si;
- Evitar a exposição directa ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. Sempre que se expuser ao sol ou andar ao ar livre, use um protector solar com um índice de protecção elevado (igual ou superior a 30) e renove a sua aplicação de duas em duas horas;
- Ao andar ao ar livre, usar roupas que evitem a exposição directa da pele ao sol. Usar chapéu, de preferência de abas largas, e óculos que ofereçam protecção contra a radiação UVA e UVB;
- Evitar a permanência em viaturas expostas ao sol, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento;
- Se o carro não tiver ar condicionado, não fechar completamente as janelas. Sempre que possível, viajar de noite;
- Nunca deixar crianças, doentes ou pessoas idosas dentro de veículos expostos ao sol;
- Evitar que o calor entre dentro das habitações. Correr as persianas ou portadas e manter o ar circulante dentro de casa.

Direcção-Geral da Saúde