



PLANO OUTONO INVERNO

2025-2026



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. FINALIDADE	4
3. OBJETIVOS	4
3.1. OBJETIVOS GERAIS	4
3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	5
4. EIXOS DO PLANO	6
5. MODELO DE COMANDO	6
6. IDENTIFICAÇÃO DO RISCO	7
6.1. Infecções respiratórias agudas	7
6.2. Exposição ao frio	7
6.3. Exacerbação de doenças crônicas	7
6.4. Acidentes	8
7. AVALIAÇÃO DO RISCO	8
8. GESTÃO DO RISCO	9
8.1. MEDIDAS PREVENTIVAS	9
8.1.1. Higiene e etiqueta respiratória	9
8.1.2. Lavagem e/ou desinfecção correta e frequente das mãos	9
8.1.3. Limpeza e desinfecção de equipamentos e superfícies	9
8.1.4. Arejamento e ventilação dos espaços interiores	9
8.1.5. Equipamentos de proteção individual	10
8.1.6. Campanha de vacinação sazonal	10
9. COMUNICAÇÃO DO RISCO	10
10. LITERACIA EM SAÚDE	11
10.1. Cuidados no Outono-Inverno	11
10.2. Navegação no Sistema de Saúde	12
11. RESPOSTAS DOS CAMPS/GAMPS	12
11.1. ATUAÇÃO DOS CAMPS/GAMPS	12
11.2. ATUAÇÃO DOS NÚCLEOS	13
12. MODUS OPERANDI	13
12.1. NÍVEL PSICOLÓGICO	13
12.2. NÍVEL SOCIAL	14
12.3. NÍVEL GERAL	14
13. ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS - ERPI	15
14. COORDENAÇÃO	16
15. ALTERAÇÕES	16
ANEXO I ao Plano Outono Inverno 2025/2026	18



1. INTRODUÇÃO

O Plano da Saúde Outono-Inverno 2025/2026, da Liga dos Combatentes, apoia-se no “PLANO PARA A RESPOSTA SAZONAL EM SAÚDE - MÓDULO INVERNO 2025/2026”¹ da Direção Geral da Saúde, numa estratégia PARA dar resposta a todas as necessidades em cuidados de saúde - médicos, psicológicos e sociais - dos sócios da Liga dos Combatentes, sempre na base da reflexão sobre as lições identificadas nos Centros/Gabinetes de Apoio Médico Psicológico e Social (CAMPS/GAMPS) e nas lições aprendidas pelo Centro de Estudos e Apoio Médico Psicológico e Social (CEAMPS) contribuindo-se com a presente doutrina para que os resultados de proteção dos Combatentes e das suas famílias, possam continuar a ter a mesma eficiência e eficácia.

Os planos de contingência têm como objetivo prevenir e minimizar os potenciais efeitos na saúde das temperaturas extremas e da circulação sazonal de vírus respiratórios, entre outros possíveis riscos sazonais, protegendo os mais vulneráveis e promovendo, desta forma, a equidade em saúde. Assenta numa abordagem multissetorial e reconhece a natureza complexa dos determinantes e das respostas em saúde adequadas ao período de inverno. Visto que as ameaças à saúde afetam desproporcionalmente as pessoas que vivem em situação de maior vulnerabilidade física, social ou económica, as opções a implementar pretendem contribuir para ativamente ultrapassar as iniquidades identificadas.

O Plano elaborado pelo CEAMPS visa preservar a vida humana e proteger os vulneráveis, particularmente a população combatente idosa a viver nas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) da Liga dos Combatentes

O Plano da Saúde para o Outono-Inverno 2025/2026, será revisto e adaptado sempre que surjam novas alterações por parte das autoridades Governamentais e da Saúde bem como do CEAMPS através da Direção Central da Liga dos Combatentes, de forma a acompanhar a evolução epidemiológica geral e os contributos dos diversos intervenientes.

¹ <https://www.dgs.pt/em-destaque/plano-para-a-resposta-sazonal-em-saude-modulo-inverno-pdf.aspx>



2. FINALIDADE

O período de Outono-Inverno constitui uma época com desafios para os sistemas de saúde, assim, o Plano tem como finalidade reduzir a mortalidade e morbilidade associadas ao frio extremo e fenómenos de saúde associados (como é o caso das infeções respiratórias agudas sazonais), e promover a otimização da resposta dos serviços técnicos e Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) da Liga dos Combatentes em contexto sazonal.

A Liga dos Combatentes tem vindo a promover a implementação destes planos desde 2020, época da mitigação à COVID-19.

O Plano identifica os desafios, define os objetivos e finalidade e fixa o plano estratégico de atuação para a resposta às necessidades de saúde da comunidade Combatente enquadrando, numa matriz comum, a implementação de medidas de âmbito nacional, regional, local e de proximidade, imprescindíveis na resposta à diversidade de realidades, bem como os circuitos de informação/comunicação mais adequados aos respetivos níveis, beneficiando da experiência acumulada desde 2020.

3. OBJETIVOS

Compete à Liga dos Combatentes, através do CEAMPS e dos seu Programa Cuidados de Saúde e Apoio Social, identificar, avaliar e comunicar o risco a nível nacional e ainda apoiar a gestão do risco através da emissão de orientações e recomendações para proteção da saúde e bem-estar dos Combatentes e famílias, promovendo a adoção de medidas preventivas e de resposta em situações de crise.

3.1. OBJETIVOS GERAIS

- Reduzir o impacto do frio e das infeções respiratórias agudas sazonais na morbilidade e mortalidade, com foco nos Combatentes e familiares mais vulneráveis e de risco²;
- Assegurar, num contexto de aumento da procura de serviços, o encaminhamento a cuidados de saúde, em especial dos que possuírem maiores necessidades em saúde, aos diferentes níveis do SNS, em articulação com os CAMPS/GAMPS;

² Incluem-se nos grupos vulneráveis: pessoas com 65 ou mais anos, crianças, grávidas, pessoas com doenças crónicas, pessoas em situação de sem abrigo ou de especial vulnerabilidade social e económica e pessoas que exercem atividades ao ar livre.



- Promover a efetividade da informação prestada aos combatentes e familiares, promovendo a articulação entre as diversas entidades envolvidas, nomeadamente CAMPS/GAMPS e Núcleos.
- Aumentar os níveis de literacia em saúde dos Combatentes, promovendo comportamentos de prevenção da doença, proteção e promoção da saúde, em especial nos mais vulneráveis e de risco, bem como a explicação da utilização adequada dos recursos de saúde, adequando a procura e reduzindo a pressão sobre o sistema de saúde.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Dar a devida importância ao processo de avaliação de risco em saúde no período Outono-Inverno, considerando as fontes de informação internas (CEAMPS) e externas (DGS/OMS);
- Manter o modelo de vigilância em saúde pública, integrado e sustentável, das infeções mais frequentes no período de inverno (gripe, COVID-19, infeção por Vírus Sincicial Respiratório - VSR);
- Alertar para a necessidade de se atingirem níveis elevados de cobertura vacinal para a gripe sazonal, COVID- 19 e contra o *Streptococcus pneumoniae*, de acordo com os normativos em vigor, no âmbito da campanha de vacinação sazonal 2025/2026;
- Prevenir a infeção pelo Vírus Sincicial Respiratório em crianças de risco, com especial atenção à Creche e Jardim de Infância do Complexo N.ª Sr.ª da Paz, no Porto, nos termos das orientações e normativos em vigor;
- Promover a literacia em saúde dos Combatentes e familiares em geral, e dos grupos vulneráveis e de risco em particular, mediante o reforço e adequação da comunicação das medidas preventivas dos efeitos do frio extremo na saúde e infeções respiratórias, bem como de outros acontecimentos cuja frequência pode aumentar no Outono-Inverno (por exemplo, intoxicações por monóxido de carbono, acidentes rodoviários, quedas);
- Promover, em especial junto dos CAMPS/GAMPS, e Núcleos onde ocorram missões, a ventilação e climatização adequada dos espaços de espera e atendimento;
- Nos grandes centros urbanos promover a identificação, a nível local, dos locais de abrigo temporário em articulação institucional (Municípios, estruturas sociais, Proteção Civil, Forças de Segurança);



- Atualização e implementação, por parte dos CAMPS, dos planos de contingência dos seus serviços de prestação de cuidados de saúde e apoio psicossocial;
- Promover a utilização da Linha SNS 24 (808 24 24 24) como primeiro contacto com o sistema de saúde, os cuidados de saúde primários e a correta utilização dos serviços de urgência e de atendimento a doença aguda, em contexto hospitalar;
- Promover circuitos adequados de comunicação entre os CAMPS e os Núcleos, para a efetiva e atempada divulgação de informação e adoção de medidas;
- Fomentar a participação dos Combatentes, famílias e cuidadores em articulação com os técnicos e delegados Sociais, através dos meios (presencial; online/websites/redes sociais/rede de microinfluenciadores - incluindo, nestes últimos, os Núcleos que são a proximidade com os combatentes, na divulgação de informação e adoção de comportamentos promotores de saúde.

4. EIXOS DO PLANO

- Modelo de comando
- Identificação do risco
- Avaliação do risco
- Gestão do risco
- Comunicação do risco

5. MODELO DE COMANDO

O Plano Outono Inverno – Módulo inverno constitui-se como uma orientação estratégica para a gestão dos desafios em saúde, específicos para a época do ano. Assenta numa abordagem multissetorial e reconhece a natureza complexa dos fatores determinantes de saúde e das respostas em saúde adequadas.

Visto que as ameaças à saúde afetam desproporcionalmente as pessoas que vivem em situação de maior vulnerabilidade física, social ou económica, as estratégias a implementar pretendem contribuir para ativamente ultrapassar as iniquidades identificadas.

O Plano é elaborado pelo CEAMPS e programa Cuidados de Saúde e Apoio Social da Liga dos Combatentes, promovendo uma interação e ação imediata, direta e articulada:

- a) CEAMPS, que coordena a nível estratégico e no âmbito da saúde pública;



- b) CAMPS/GAMPS que coordenam a nível operacional a resposta em articulação regional;
- c) Núcleos da Liga dos Combatentes operando no terreno difundindo as emanações estratégicas e operacionais, identificando e comunicando necessidades para informar a cadeia técnica.

O CEAMPS reúne regularmente, tendo por base uma periodicidade mensal e sempre que necessário em situações de exceção, com os CAMPS/GAMPS e pode convidar para as suas reuniões, pessoal não técnico e representantes dos Núcleos, consoante a urgência e temáticas a discutir.

Os Núcleos, que são o pilar basilar da resposta, encontram-se na orientação técnica dos CAMPS respetivos.

6. IDENTIFICAÇÃO DO RISCO

O período do Outono e Inverno é caracterizado pelo aumento da incidência de doença aguda, nomeadamente patologia respiratória secundária a infeções

6.1. Infeções respiratórias agudas

Durante o outono-inverno, as infeções respiratórias agudas, como a gripe e a COVID-19, aumentam significativamente. A combinação de baixas temperaturas, maior permanência em ambientes fechados e pouca ventilação de espaços, cria condições propícias para a propagação de vírus respiratórios nesta época do ano.

6.2. Exposição ao frio

A exposição prolongada ao frio pode causar problemas graves de saúde, como hipotermia, e agravar doenças. Pessoas em situação de sem abrigo, pessoas com 65 ou mais anos, crianças e trabalhadores expostos a ambientes externos são os mais vulneráveis.

6.3. Exacerbação de doenças crónicas

Doenças crónicas, incluindo doenças cardiocerebrovasculares, respiratórias e diabetes, podem sofrer agudizações. A diminuição das temperaturas dificulta a termorregulação, aumentando o risco de eventos cardiovasculares e outros. Doenças como asma e a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) estão sujeitas a exacerbações devido ao ar frio e seco e à maior exposição a micro-organismos causadores de infeções respiratórias sazonais.



6.4. Acidentes

As condições meteorológicas adversas comuns do inverno, como chuva, neve, gelo e ventos fortes, aumentam o risco de acidentes rodoviários e quedas.

A má ventilação dos espaços e uso inadequado de lareiras e aquecedores pode levar a incêndios domésticos e, no caso das braseiras, a intoxicações por monóxido de carbono.

As quedas apresentam uma elevada frequência e transcendência no grupo etário dos idosos, cursando com uma elevada carga de doença pelas suas consequências

7. AVALIAÇÃO DO RISCO

A análise e avaliação de risco para efeitos de aviso interno e/ou para a população combatente, em cada região, é efetuada pelos respetivos CAMPS/GAMPS em âmbito multidisciplinar. Para garantir uma avaliação de risco robusta deve ser incorporada informação de diferentes fontes como, por exemplo, a escala de aviso meteorológico por tempo frio do IPMA, a informação epidemiológica e laboratorial das infeções respiratórias agudas, a evolução diária da mortalidade, a procura de cuidados de saúde e respetiva resposta das instituições, entre outros. A finalidade desta avaliação é garantir a implementação de medidas de resposta adequadas e proporcionais ao nível de risco identificado.

Os CAMPS/GAMPS divulgam, sempre que se justifique, aos Núcleos à sua responsabilidade, o nível de aviso de tempo frio definido pelo IPMA, bem como outros fatores relevantes que possam vir a ter impacto na saúde da população e na procura dos serviços:

- Temperaturas máximas e mínimas observadas e previstas;
- Avisos meteorológicos para temperaturas mínimas;
- Atividade gripal e de COVID-19, em Portugal e ao nível internacional;
- Identificação dos vírus respiratórios em circulação;
- Informação relevante da Proteção Civil;
- Ocorrências locais: eventos de massas, outros;
- Afluência a serviços de saúde (Cuidados de Saúde Primários - CSP e hospitais);
- Vigilância baseada em eventos com base nos sistemas de alertas e situação nacional do perfil das infeções respiratórias;



- Informação relevante das plataformas de alerta.

8. GESTÃO DO RISCO

8.1. MEDIDAS PREVENTIVAS

8.1.1. Higiene e etiqueta respiratória

A etiqueta respiratória é uma medida complementar à higienização e desinfecção das mãos e superfícies, bem como ao uso de máscara facial, sempre que aplicável. A etiqueta respiratória constitui uma prática que deve ser adotada permanentemente por qualquer pessoa, devendo ser disponibilizada informação acessível sobre a sua boa prática, nomeadamente através da afixação de cartazes informativos.

8.1.2. Lavagem e/ou desinfecção correta e frequente das mãos

Deve ser garantida a manutenção e a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a acessibilidade à lavagem das mãos com água e sabão, e/ou a desinfecção com solução adequada, devendo ser disponibilizada informação acessível, nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a sua correta lavagem e/ou desinfecção.

8.1.3. Limpeza e desinfecção de equipamentos e superfícies

Toda a comunidade, nomeadamente os combatentes e as famílias e os profissionais nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a rotina de limpeza das superfícies, sobretudo aquelas onde tocam frequentemente.

Nos locais prestadores de cuidados de saúde, deve ser garantida a higienização e desinfecção adequadas dos espaços e equipamentos de acordo com as boas práticas e recomendações técnico-normativas no âmbito do Programa de Prevenção e Controlo de Infecções e de Resistência aos Antimicrobianos (PPCIRA).

8.1.4. Arejamento e ventilação dos espaços interiores

Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), desde que esteja garantida a limpeza e manutenção adequada destes sistemas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar nos espaços fechados (por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica). As empresas e instituições devem assumir um papel relevante na identificação dos espaços com ventilação insuficiente, bem como, desenvolver



esforços para promoção de melhorias nos mesmos. Não obstante o exposto, o conforto térmico e a segurança devem estar sempre salvaguardados.

8.1.5. Equipamentos de proteção individual

Promover a adoção de medidas de higiene respiratória e de controlo de infeção, não só a nível institucional/prestador de cuidados, mas também a um âmbito comunitário, incluindo a promoção da utilização de equipamento de proteção individual (EPI), quando aplicável e, rigor no caso das ERPI.

É da maior relevância a implementação de medidas de controlo da infeção nas ERPI.

8.1.6. Campanha de vacinação sazonal

Com o intuito de proteger as pessoas mais vulneráveis ou com maior risco de desenvolver doença grave e também de reduzir a pressão sobre o sistema de saúde, a campanha de vacinação sazonal tem como objetivo operacional garantir a cobertura vacinal para as vacinas sazonais da população elegível, para valores iguais ou superiores aos definidos internacionalmente, aplicando o conhecimento gerado nos últimos anos, em particular no que concerne aos processos de convocatória, de logística de distribuição e de registo.

Relativamente aos técnicos e, em concreto aos prestadores diretos de cuidados - a vacinação configura uma obrigação ético-deontológica, decorrente do seu dever de zelar pela saúde de combatentes e famílias.

Identificam-se os seguintes objetivos específicos:

Promover a vacinação contra a COVID-19, contra a Gripe e contra o *Streptococcus pneumoniae*, de acordo com os normativos em vigor;

9. COMUNICAÇÃO DO RISCO

A comunicação desempenha um papel fundamental na implementação de qualquer plano, pela sua importância estratégica na comunicação interna e pela comunicação externa.

É essencial assegurar que tanto os combatentes quanto os Núcleos, recebem dos CAMPS informações de forma clara, acessível e atempada sobre as medidas a adotar, os riscos envolvidos e as ações recomendadas. Se para os combatentes importa o foco na promoção da literacia em saúde e na ativação de comportamentos protetores, na articulação interna importa uma comunicação coordenada e eficiente entre as diferentes hierarquias para que possa promover uma resposta integrada e coesa em todas as fases do plano.



A comunicação será efetuada a dois níveis: comunicação Interna e comunicação Externa. Para cada um, haverá orientações específicas, tendo em conta o contexto e o público-alvo, considerando as diferentes realidades os meios e os canais disponíveis. A informação deverá ser continuamente atualizada e fornecida periodicamente ou sempre que alguma situação de exceção o possa exigir.

A operacionalização da comunicação externa será concretizada pela realização de diferentes ações de promoção da literacia em saúde, com enfoque em grandes temas, centrais na adequação de medidas de prevenção e controlo, concretizando e apoiando a execução do planeado nos vários eixos deste Plano.

A comunicação interna deve ser uma ferramenta essencial para a gestão das equipas multidisciplinares e para promover uma articulação fluida entre os seus técnicos. A colaboração entre as diferentes estruturas desde o nível CEAMPS/CAMPS/GAMPS Núcleos, respeitando os níveis de acesso e fluxo de informação já estabelecidos, é de extrema importância para garantir a uniformidade das mensagens e dos elementos de comunicação a serem partilhados.

A comunicação externa deve manter o foco na comunicação de risco e sempre que necessário na comunicação de crise, promovendo a partilha e divulgação de atualizações sobre a situação e incentivando a literacia em saúde em relação às medidas preventivas que a população deve adotar. É fundamental que a informação seja clara, transparente e adequada, atendendo às necessidades da população

10. LITERACIA EM SAÚDE

10.1. Cuidados no Outono-Inverno

A capacitação da população deve privilegiar:

- As recomendações sobre a vacinação sazonal, as medidas preventivas dos efeitos do frio na saúde, bem como a ocorrência de eventos relacionados com a época de inverno (patologia respiratória, intoxicações por monóxido de carbono, acidentes rodoviários), em particular junto dos grupos vulneráveis;
- A articulação dos utentes, famílias e cuidadores com os profissionais de saúde e agentes locais e de proximidade com a população - nomeadamente, farmácias, bombeiros, forças de segurança, autarquias, e demais associações locais, com aconselhamento aos utentes e familiares/ visitas sobre comportamentos em contexto de prevenção primária e de propagação de infeções respiratórias.



10.2. Navegação no Sistema de Saúde

Capacitar para a autogestão de cuidados em situação de doença ligeira, bem como o reconhecimento de sinais e sintomas que necessitem de avaliação clínica;

Promover a linha SNS 24 (808 24 24 24) como primeiro contacto com o sistema de saúde;

Promover a procura dos cuidados de saúde primários nas situações de doença aguda, bem como agudização de doença crónica;

Promover a utilização do portal e da App SNS 24, como recurso remoto, permitindo consultar e aceder a informação e serviços de saúde, evitando deslocações inadequadas aos serviços de saúde e garantindo uma maior proximidade do Serviço Nacional de Saúde aos cidadãos;

Divulgar, sempre que as medidas previstas nos Planos para a Resposta Sazonal em Saúde dos estabelecimentos (CAMPS/GAMPS/Núcleos) impliquem alterações organizativas (horários de atendimento, alterações de consultas e atividades) ou outras como a boa utilização dos serviços ou adesão a medidas de prevenção e autoproteção.

11. RESPOSTAS DOS CAMPS/GAMPS

Os CAMPS/GAMPS estão sediados em várias zonas do País e a situação será naturalmente distinta em cada área, acredita-se que deve imperar o bom senso e a responsabilidade profissional no que toca às respostas, com a avaliação de risco e dos custos/benefícios das mesmas, pelos técnicos, em conjunto com os combatentes acompanhados e seus familiares.

A realização de teleconsultas/teleassistência, pode ser equacionada, mas no entanto a consulta presencial torna-se mais benéfica e deve seguir-se esta prática sempre que possível.

11.1. ATUAÇÃO DOS CAMPS/GAMPS

Pontos relevantes relativamente à atuação dos CAMPS/GAMPS no período de Outono/Inverno:

- Associados e familiares estão mais ansiosos com o futuro a curto prazo, nomeadamente com os meses de inverno que se avizinham, tanto ao nível psicológico, social ou socioeconómico;
- Realizar avaliação social mais minuciosa às famílias dos associados, de modo a perceber se as mesmas se encontram em período de carência socioeconómica (sendo os



progenitores/associados a apoiar/suportar as despesas) e tentar apoiar com as medidas de ação social ao dispor do CAMPS/GAMPS ou em situação de emergência ou carência social crítica em apoio complementar da Direção Central, depois de esgotadas as possibilidades da Rede Social/CLAS da comunidade onde se integra;

- Alertar e sensibilizar os sócios, para os diferentes sintomas de COVID/Gripe/Constipação e consciencializá-los de que se tiverem algum tipo de sintoma, ou dúvidas sobre os mesmos, consultarem a SNS24;
- Continuar a apostar na prevenção e para tal devem ser tidos em conta o maior número de procedimentos de segurança possíveis, tais como o uso obrigatório de máscara, distanciamento físico, sempre que hajam sintomas, com a medição de temperatura à entrada nos espaços de cuidados de saúde, higienização e arejamento do espaço após cada consulta.
- Importância dos acompanhamentos em grupo para benefício da saúde mental, tendo sempre em conta as condições de segurança necessárias. Em caso de não ser possível assegurar todas as condições tentar arranjar alternativas viáveis como a mudança de local, divisão dos grupos com vista à redução do número de participantes, maior espaçamento entre.
- Importante manter a dinâmica de respostas de proximidade com as missões aos Núcleos, trabalhando em conjunto no sentido de assegurar que todos os sócios possam usufruir de igual forma dos serviços prestados pelos CAMPS/GAMPS.

11.2. ATUAÇÃO DOS NÚCLEOS

Remete-se para o cumprimento da Diretiva Delegados Sociais dos Núcleos em apoio dos CAMPS/GAMPS, como um manual de atribuição de tarefas e responsabilidades, aos Delegados Sociais dos Núcleos, para que desempenhem cabalmente as suas funções, apoiando assim os CAMPS/GAMPS onde se inserem, de modo a que nenhum combatente associado fique por identificar a nível local.

12. MODUS OPERANDI

12.1. NÍVEL PSICOLÓGICO

De acordo com as lições identificadas, as equipas técnicas dos diferentes CAMPS/GAMPS, partilham ideias/propostas para uma intervenção adequada durante o período de Outono/Inverno.



12.2. NÍVEL SOCIAL

Para este plano, a nível social, considera-se importante a criação de um programa de “entre ajuda” envolvendo os sócios e o próprio Núcleo na procura, doação e distribuição de géneros alimentares. Principalmente em épocas festivas e com o aproximar da época natalícia, onde se verifica um aumento da necessidade de apoios sociais e emocionais, esta “entre ajuda” poderia ser uma resposta de modo a combater a falta de géneros nas “respostas tradicionais” como o Banco Alimentar, ReFood, Cáritas, etc.

O Banco de Bens, sendo já uma resposta social dentro do CAMPS da Beira Interior e de Loulé, seria muito importante que se pudesse alargar através da criação de uma Plataforma digital à qual todos os CAMPS tivessem acesso. O objetivo é que cada técnico responsável pelos diferentes CAMPS, recolha bens e os registe na base de dados, para que possam ser partilhados de Norte a Sul, com uma melhor adequação e articulação de resposta, dependendo da necessidade de cada sócio.

12.3. NÍVEL GERAL

Nesta época inverno, e com as lições aprendidas das épocas sazonais transatadas, tornou-se mais visível a necessidade de cada CAMPS, através do Núcleo onde está sedado, ter as condições básicas que lhe permita suprimir necessidades básicas de funcionamento, para que não haja impedimento ao normal desenvolvimento do trabalho, como por exemplo os técnicos estarem munidos de material de serviço, como telemóvel, PC, internet móvel, etc.

- Organizar sessões e ações de Psicoeducação: utilização de novas tecnologias e ferramentas informáticas para promover a comunicação com o SNS24.
- Fazer protocolos com Unidades Militares para apoio em géneros alimentares para apoiar os Combatentes e Famílias mais carenciadas.
- Fazer campanhas e protocolos com Empresas para angariação de bens alimentares e de higiene.
- Sensibilizar os Núcleos menos envolvidos, para o seu papel ativo no apoio económico aos seus Combatentes mais carenciados.
- Distribuir, junto dos Núcleos, um modelo de carta para junto de entidades públicas e até privadas, os Núcleos poderem pedir apoios para a sua Missão no apoio Médico, Psicológico e Social dos seus Sócios. Essa carta deve explicar bem o trabalho desenvolvido



pelos CAMPS/GAMPS, a situação de pandemia e os seus impactos das dificuldades dos combatentes e quais as necessidades efetivas que sentimos no dia-a-dia.

- É necessário inovar na procura de novos apoios, porque as respostas tradicionais como, Banco Alimentar, ReFood, entre outras, não conseguem dar resposta a todas as solicitações.
- Os Núcleos tem relações privilegiadas com as Unidades Militares da sua Zona e podem sensibilizar os Comandantes das Unidades e os Militares para a necessidade de apoiar os Combatentes mais carenciados através de donativos, campanhas, entre outras medidas. O mesmo podendo acontecer com outras entidades da Rede e da Comunidade em que cada Núcleo de insere.
- Necessidade de salvaguardar e promover a mobilidade das equipas técnicas através da angariação gratuita junto dos municípios/comerciante da disponibilização de viaturas para os cuidados de saúde da Liga dos Combatentes.
- Desenvolvimento de uma intervenção psicossocial, com foco comunitário e com carácter preventivo, que permita abranger um maior número de Combatentes promovendo a informação, atividades ocupacionais e a promoção de uma ocupação saudável do tempo.
- Sugere-se que os Núcleos informem os seus sócios dos benefícios, interpretação, entrada em vigor e outras resoluções das alterações à Lei nº46/2020, nomeadamente da assistência medicamentosa que decorreu em 2025, e a que ocorrerá em 2026.

13. ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS - ERPI

No contexto da atividade gripal sazonal/SARS-CoV-2/COVID-19, é necessário prevenir o impacto elevado sobre as **populações vulneráveis**, entre as quais os Residentes em ERPI da Liga dos Combatentes, ou sem abrigo.

O conhecimento acumulado e experiencia, destaca a necessidade de se manterem os esforços relativos à intervenção específica junto das ERPI que incluem:

- A garantia da vacinação contra a COVID-19 e contra gripe sazonal, quer dos residentes, quer dos profissionais;
- A aposta continuada na formação de todos os profissionais e na literacia dos residentes;
- O estabelecimento de equipadas multidisciplinares, que integrem as Autoridades de Saúde locais, os responsáveis técnicos das instituições, a Segurança Social e a Proteção Civil.



A ocorrência de surtos virais em ERPI pode condicionar uma maior pressão sobre os Hospitais e Centros Hospitalares do SNS, o que deve ser mitigada através de medidas adequadas de triagem, testagem rápida e da garantia de acompanhamento clínico adequado fora dos Hospitais e Centros Hospitalares do SNS, sempre que possível. A este nível, interessa também a gestão de recursos humanos e equipas, de forma a organizá-las de acordo com a prestação de cuidados a casos suspeitos ou confirmados de infeção por GRIPE/SARS-CoV-2/COVID-19.

Devem ser garantidos os mecanismos de suporte social, conforto material e humanização destas estruturas, incluindo a realização segura, e adaptada ao contexto epidemiológico evolutivo, das visitas aos residentes, durante a fase viral.

Na perspetiva da saúde, é importante garantir o acesso aos cuidados de saúde, o acompanhamento das comorbilidades, dos problemas de saúde mental, a promoção de estilos de vida saudáveis e vivência em locais com melhores condições de saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Particularmente no caso de pessoas em situação de sem-abrigo ou de isolamento/exclusão social é importante reforçar o acesso ao tratamento e cuidados de saúde adequados, bem como o cumprimento das medidas de prevenção e controlo de infeção, em respostas de proximidade, o que é conseguido através da articulação das estruturas envolvidas, de acordo com as orientações da DGS.

14. COORDENAÇÃO

Deverá continuar a manter-se, e se possível melhorar-se, a comunicação e articulação entre a Direção Central, o CEAMPS, os CAMPS/GAMPS e os Núcleos.

Deverão promover-se reuniões sempre que se justifiquem entre o Presidente da Direção Central da Liga dos Combatentes, a sua direção, o Assessor para os Cuidados de Saúde, a Coordenadora Geral do CEAMPS, e os Coordenadores das Áreas Específicas.

Este ponto remete para a constante reorganização da Prestação de Cuidados de Saúde da Liga dos Combatentes.

15. ALTERAÇÕES

O Plano Outono-Inverno 2025/2026 pretende mobilizar todos os órgãos da Liga dos Combatentes para o período viral em curso e que requer uma resposta conjunta e participada. Como tal, não se trata de um documento fechado e será alvo de revisão e



659

atualização por parte do CEAMPS, sempre que se torne necessário, de forma a acompanhar a evolução da situação nacional com os contributos dos diversos intervenientes Governamentais e da Direção Geral da Saúde.

15.1. O presente Plano Outono Inverno 2025/2026 da Liga dos Combatentes, cumprirá as alterações a serem emanadas pelo Ministério da Saúde, demais medidas que daí advierem e consequentes diretrizes da Direção Geral da Saúde, sem a necessidade de serem efetuadas alterações ao documento.

15.2. Sempre que se justificar o Plano será revisto, e emanadas as alterações necessárias.

CEAMPS, 10 de dezembro de 2025

O Presidente da Liga dos Combatentes

Joaquim Chito Rodrigues

Tenente General



ANEXO I ao Plano Outono Inverno 2025/2026

RECOMENDAÇÕES DA DGS PARA SE PROTEGER DO FRIO

Tendo em conta a descida das temperaturas, a Direção-Geral da Saúde (DGS) deixa algumas recomendações para combater o frio da melhor forma, nomeadamente para a necessidade de adotar um conjunto de procedimentos para o conforto térmico e que deste modo previnam os efeitos do frio na saúde.

Deve ser dada especial atenção às pessoas mais vulneráveis, nomeadamente às crianças e pessoas com mais de 65 anos.

Devem em permanência nestes dias em que as temperaturas vão descer ser seguidas as recomendações para proteção dos efeitos negativos do frio:

No domicílio:

- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C;
- Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tente manter a sala de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por monóxido de carbono que podem ser causa de intoxicação ou morte;
- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecimento da casa, nem utilize equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores;
- Evite dormir/descansar muito perto dos equipamentos de aquecimento;
- Apague ou desligue os equipamentos de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
- Promova uma boa circulação de ar, não fechando completamente os aposentos, mas evite as correntes de ar frio;
- Mantenha sob vigilância a utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimadura.

Higiene pessoal e vestuário



- Mantenha a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios;
- Use várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não use roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea;
- Proteja as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado adequado às condições climáticas;

Alimentação

- Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas;
- Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes (ex. frutos e hortícolas) pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções;
- Evite bebidas alcoólicas visto que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

Atividades e Exercício físico no exterior

- Mantenha a prática de exercício físico habitual mas em situações de frio intenso evite fazer exercício físico de esforço ao ar livre;
- Se tiver de realizar trabalho com muito esforço, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;
- Procure um local abrigado se a temperatura diminuir e houver muito vento;
- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda;

Bebés ou recém-nascidos

- Não deve sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias de frio intenso;
- No caso de ter de sair de casa agasalhe o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades (mãos, orelhas e pés);
- Utilize várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa;
- Dê de beber regularmente ao bebé;
- Transporte o bebé num carrinho que lhe permita movimentar-se para se aquecer e verifique se está bem protegido do frio;



- Evite transportar as crianças em porta-bebés tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento.

Pessoas idosas

- Os idosos precisam do acompanhamento dos familiares ou prestadores de cuidados para que sejam tomadas as medidas adequadas em situações de frio descritas nas recomendações gerais, nomeadamente ao nível da alimentação, vestuário, cuidados com os equipamentos de aquecimento e precauções ao sair de casa;
- Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante devendo manter um acompanhamento de proximidade, sempre que possível, de pessoas idosas sós/isoladas, fazendo um telefonema ou contactando pessoalmente, pelo menos uma vez por dia, para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto.

Os doentes cardíacos, vasculares, reumáticos, com diabetes e com insuficiência respiratória (incluindo asma e doença pulmonar crónica obstrutiva):

Devem certificar-se que têm sempre consigo os seus medicamentos habituais e ter em conta a redução de atividades físicas no exterior se revelarem sintomas.

Em caso de gripe tenha atenção:

- Evitar a proximidade de pessoas com sinais de doença (manter uma distância superior a 1 metro)
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- Quando espirrar ou tossir deve utilizar lenços de papel (inutilizando-os de seguida) ou tapar a boca e nariz com o antebraço.
- Evite tocar na boca, no nariz ou nos olhos, sem ter as mãos lavadas
- Se achar que está com sintomas de gripe, evite ir de imediato às urgências. Descanse, beba muitos líquidos, não se agasalhe demasiado; tome medicamentos para a febre e dores. Não tome antibióticos sem indicação médica. Se tiver uma doença crónica ou os sintomas se prolongarem sem melhoria ou se agravarem contacte o seu médico ou o seu Centro de Saúde.



Grupos vulneráveis

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do frio intenso, exigem atenção especial e medidas específicas de proteção, nomeadamente:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Pessoas com 65 ou mais anos ou com mobilidade reduzida;
- Portadores de doenças crónicas;
- Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostas ao frio;
- Praticantes de atividade física no exterior, expostos ao frio;
- Pessoas que consomem álcool em excesso ou drogas ilícitas;
- Pessoas isoladas ou em carência social e económica.

Crianças nos primeiros anos de vida

Bebés e crianças pequenas são especialmente sensíveis ao frio intenso. Perdem o calor do corpo de forma mais rápida do que os adultos e não produzem calor suficiente para compensar as perdas.

Principais cuidados a ter:

- Não sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias de frio intenso;
- Agasalhar o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades do corpo (mãos, orelhas e pés) se tiver que sair de casa;
- Utilizar várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa;
- Dar de beber regularmente ao bebé;
- Transportar o bebé num carrinho para este se poder movimentar e verificar se está bem protegido do frio;
- Evitar transportar as crianças em porta-bebés tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento.

Pessoas com 65 ou mais anos ou com mobilidade reduzida

As pessoas idosas produzem menos calor corporal pois o seu metabolismo é mais lento e fazem menos atividade física. Por outro lado, o organismo já não tem a mesma capacidade



para fazer a termorregulação necessária para prevenir os efeitos negativos do frio intenso na saúde, na maioria dos casos devido a doenças crónicas e à toma de medicação.

Principais cuidados a ter:

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com o médico assistente;
- Acompanhar e apoiar pessoas idosas ou com mobilidade reduzida para que sejam seguidas as medidas adequadas em situações de frio, nomeadamente ao nível da alimentação, vestuário, cuidados com os equipamentos de aquecimento e precauções ao sair de casa;
- Manter um acompanhamento de proximidade de pessoas idosas sós/isoladas ou com mobilidade reduzida, por parte de familiares, amigos e vizinhos devendo, sempre que possível, fazer um telefonema ou contactar pessoalmente, pelo menos uma vez por dia, para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto.

Portadores de doenças crónicas

As pessoas com doença crónica são mais vulneráveis aos efeitos do frio, pelo que é necessário ter cuidados especiais. É o caso das pessoas com diabetes, doença cardíaca, vascular, reumática, mental, insuficiência respiratória (incluindo asma e doença pulmonar crónica obstrutiva) e ainda pessoas que tomam medicamentos psicotrópicos ou anti-inflamatórios.

Principais cuidados a ter:

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com o médico assistente;
- Reduzir as atividades físicas no exterior, se revelar sintomas em caso de frio intenso;
- Certificar-se de que tem sempre consigo os medicamentos necessários.

Pessoas com doença cardíaca

O frio pode causar crises de angina de peito, pelo que a medicação para o tratamento destas situações deve estar sempre acessível.

Pessoas com doenças respiratórias



O frio pode provocar crises de asma (causadas pela constrição dos brônquios devido à inalação de ar frio) o que facilita o surgimento de infecções respiratórias (constipações, gripes, pneumonias).

Pessoas com Diabetes

Os problemas de má circulação são frequentes nas pessoas com diabetes, o que as torna mais vulneráveis ao frio.

Durante o inverno devem ter atenção especial:

- Ao vestuário, em especial, dos membros inferiores e pés, usando meias e calçado quentes;
- Ao consumo calórico, é necessário ingerir mais calorias para manter o calor corporal, de modo a evitar hipoglicêmias (baixas de açúcar no sangue) que têm sintomas muito semelhantes à hipotermia (baixa da temperatura corporal), designadamente sensação de tontura, letargia e tremores. A hipotermia surge com mais facilidade nas pessoas com hipoglicemia;
- À ingestão de líquidos;
- Aos medicamentos para a diabetes, que devem estar sempre acessíveis.
- A insulina deve ser guardada entre 2 e 8 graus centígrados, porque perde grande parte da sua eficácia fora desta temperatura.
- Pessoas com diabetes têm tendência para terem a pele seca, o que se pode agravar com o frio e os ambientes aquecidos. Durante o banho ou lavagem das mãos, deve ser utilizada água pouco quente e, no final, aplicar creme hidratante.

Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostas ao frio

Pessoas diretamente expostas ao frio têm maior risco de enregelamento ou outros problemas associados a temperaturas baixas.

Principais cuidados a ter:

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com o médico de trabalho;
- Ingerir bebidas quentes (sem cafeína e não alcoólicas);
- Usar equipamento adequado ao trabalho a desenvolver e às condições meteorológicas;



- Aproveitar para aquecer durante as pausas;
- Desenvolver a atividade laboral com outros colegas por perto;
- Procurar apoio médico de imediato se algum dos colegas se sentir mal.

Praticantes de atividade física no exterior, expostos ao frio

Mesmo as pessoas saudáveis podem sofrer as consequências negativas do frio intenso. Principais cuidados a ter:

- Começar e terminar a atividade física de forma lenta e gradual;
- Proteger as extremidades do corpo;
- Ingerir bebidas quentes (sem cafeína e não alcoólicas), antes, durante e no final da prática de atividade física;
- Realizar atividade física com companhia;
- Evitar as horas do dia de frio mais intenso (manhã cedo ou pelo final do dia);
- Parar de imediato a atividade se sentir formigueiro ou adormecimento dos membros.

Pessoas isoladas ou em carência social e económica

No que respeita a pessoas isoladas e em situação de carência económica e social que necessitem de apoio institucional ou de apoio de pessoas próximas, devem ser consideradas as recomendações gerais, sendo de destacar alguns cuidados específicos.

Principais cuidados a ter:

- Contactar de forma periódica, verificando o estado de saúde das pessoas isoladas, em carência económica e social, frágeis ou com dependência. Deverá ser realizado um contacto pelo menos duas vezes por dia;
- Informar sobre locais de abrigo;
- Informar sobre as condições meteorológicas.

Em caso de dúvidas ou necessidade ligar para SNS 24 (808 24 24 24)

Consultar:

<https://apambiente.pt/clima>

<https://www.ipma.pt/pt/index.html>