

Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023

Preparação e Resposta da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo

Eixo Literacia – Medidas preventivas



Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

arslvt
LISBOA E VALE DO TEJO

dsp
Departamento Saúde Pública ARSLVT

Índice

Índice	2
Sumário Conteúdos	4
A - Recomendações individuais	5
B - Riscos para a saúde e sua prevenção ou mitigação.....	11
C - Recomendações para responsáveis de grupos de peregrinos	16
D - Recomendações para famílias de acolhimento.....	16
E - Recomendações para os voluntários da JMJ	17

Introdução

A Jornada Mundial da Juventude (JMJ) Lisboa 2023 é um evento de multidões de cariz religioso que decorrerá em Lisboa, de 1 a 6 de agosto. Estima-se a participação de cerca de 1,5 a 2 milhões de peregrinos oriundos de diferentes Regiões e países do mundo.

Os riscos para a saúde são potenciados pela concentração elevada de participantes, oriundos de diferentes regiões e países e pelo aumento do número de contactos interpessoais.

É por isso importante reconhecer os riscos a que pode estar sujeito na JMJ e as recomendações preventivas ou de mitigação respetivas.

As recomendações previstas neste documento referem-se às que deve dar atenção e implementar **antes da JMJ Lisboa 2023**, nomeadamente nas 4 a 8 semanas anteriores.

Sumário Conteúdos

Medidas preventivas antes da viagem

A - Recomendações individuais	1. Vacinação	
	2. Consulta médica, declaração e receituário	
	3. <i>kits</i> (saúde e higiene), roupa e documentação	
	<i>Kit</i> de saúde (de viagem)	
	<i>Kit</i> de higiene	
	Roupas e acessórios	
	Documentos e passaporte do peregrino	
	Se menores acompanhados ou adultos que necessitem de tutor legal	
4. Outras medidas de segurança		
B- Riscos para a saúde e prevenção ou mitigação	1. Risco de doenças gastrointestinais de origem infecciosa	
	2. Risco de doenças respiratórias transmissíveis	
	3. Risco de doenças evitáveis por vacinação	
	4. Risco de doenças transmitidas por animais e mordeduras	
	5. Risco de doenças transmitidas por vetores	
	6. Riscos ambientais	
	7. Riscos comportamentais	
C - Recomendações para responsáveis do grupo	1. Recomendações individuais previstas no ponto A 2. Recomendações adicionais decorrentes da responsabilidade de ser responsável de um grupo de peregrinos	
D - Recomendações para famílias de acolhimento	1. Vacinação 2. Conhecer as responsabilidades no acolhimento 3. Conhecer os riscos para a sua saúde e dos seus familiares 4. Como atuar se algum dos peregrinos adoecer	
E- Recomendações para os voluntários da JMJ	1. Vacinação 2. Conhecer as responsabilidades 3. Conhecer os riscos a que pode estar sujeito e os riscos que pode sujeitar para a sua saúde e dos seus familiares 4. Como proceder se algum dos peregrinos adoecer	

A - Recomendações individuais

Estas recomendações destinam-se a **todos os participantes** (peregrinos, voluntários e colaboradores na JMJ) cuja adoção deve ser implementada antes da viagem (idealmente nas 4 a 8 semanas anteriores) para a JMJ Lisboa 2023.

1. Vacinação

Recomenda-se que cumpra, atempadamente, a **vacinação** preconizada no país de origem para a prevenção de doenças evitáveis por vacinação ou outras, em especial contra:

- sarampo
- rubéola
- parotidite
- poliomielite
- infeção meningocócica
- tosse convulsa
- difteria
- tétano
- hepatites A e B
- COVID-19
- gripe sazonal

2. Consulta médica, declaração e receituário

Recomenda-se que realize **consulta médica antes da viagem** e solicite declaração médica, 4 a 8 semanas antes (pelo menos) e especialmente se:

- portador de doença crónica
- grávida
- criança
- idoso

Deve ser portador de **declaração médica** com informação clínica, incluindo alergias e indicação da medicação que faz (**receituário** - nome genérico dos medicamentos e posologia), caso necessite de cuidados de saúde em Portugal.

Pode ser necessária a apresentação da declaração médica que ateste a necessidade de transporte de determinados medicamentos ou seringas (ex. seringas de insulina) para apresentar às autoridades.

Nesta consulta deve ser avaliado o seu estado vacinal e ser promovida a vacinação, se necessário.

3. **Kits saúde e higiene, roupas e documentação**

É especialmente recomendada, na preparação da viagem, a existência de um *Kit* de saúde e de higiene, além das roupas e da documentação.

- **kit de saúde (de viagem)** em mala/saco térmico (todos os itens identificados), com:
 - medicação crónica habitual
 - medicação para doença aguda (paracetamol, sais de reidratação oral, anti-histamínico oral, antissépticos tópicos para feridas simples);
 - termómetro
 - máscaras descartáveis
 - solução antisséptica de base alcoólica (SABA) de bolso
 - soro fisiológico unidose
 - lenços de papel
 - pensos rápidos
 - protetor solar adequado
 - creme hidratante e com zinco, para ajudar na reparação celular (ex. irritação da pele, queimadura solar)
 - repelente de insetos adequado

▪ **Kit individual de higiene (todos os itens identificados) com:**

- chinelos para duche
- toalhas de banho
- fato de banho (se alojamento coletivo)
- bolsa de higiene individual (que permita pendurar) com:
 - escova e pasta de dentes
 - escova de cabelo
 - desodorizante
 - elásticos para o cabelo
 - pinça e espelho
 - corta-unhas
 - toalhas de limpeza
 - pensos higiénicos
 - champô
 - gel duche
 - lenços de papel
 - papel higiénico húmido
 - toalhas de limpeza

▪ **Roupas e acessórios (com identificação pessoal)**

Prepare roupa e acessórios, com o cuidado de os **identificar** (todos os itens).

Tendo em conta que a JMJ decorrerá no Verão, em Portugal, previsivelmente com temperaturas elevadas e em espaços ao ar livre, é muito importante trazer:

- chapéu com abas para proteção contra o sol
- roupas confortáveis, largas, de algodão e cores claras

- calçado confortável (que não exponha os pés), como ténis e meias de algodão
 - toalhas para o banho
 - chinelos para o banho
 - fatos de banho para tomar duche (balneários que não ofereçam condições ideais de privacidade ex^o alojamentos coletivos) ou para ida à praia (se turismo)
 - agasalhos, para a noite
 - impermeável, se chover
 - protetor solar
 - óculos de sol
 - óculos para correção (se necessário)
 - colchonete e saco-cama
 - cobertor de emergência (noites frias)
 - almofada
 - telemóvel, carregador e *power-bank*
 - leque
 - bolsa de cintura
 - cantil (identifique o cantil e não o partilhe)
- **Documentação**
 - **Documentos de identificação individual**
 - Considerar fazer **seguro de saúde**
 - **Boletim de vacinas** (todos os participantes)
 - **Declaração médica**, com indicação de alergias e medicação e receituário (com medicação em uso), especialmente se portador de doença crónica, idoso, criança ou grávida
 - Outros documentos (ex^o se é responsável por menor acompanhado)

- **Passaporte do peregrino**, em português ou espanhol ou inglês ou francês, com informação relevante:
 - Cuidados médicos especiais, em caso de emergência (referência a medicação, alergias, outras necessidades de saúde ou outras)
 - Nome, endereço e contactos telefónicos do(s) alojamento(s) onde permanece em Portugal e datas
 - Contactos do responsável do grupo em que vem inserido ou outro contacto próximo/amigo em Portugal (nome, telemóvel e email)
 - Contacto de familiar ou de amigos próximos, no país de origem (email e telemóvel)
 - Contactos da sua embaixada/consulado em Portugal
 - Serviços de Saúde em Portugal – Linha SNS 808 24 24 24; Linha de emergência 112 <https://www.sns24.gov.pt/guia/quando-ligar-sns-24-ou-inem/#o-que-faz-o-sns-24>
 - Serviços de Segurança em Portugal – Linha de emergência 112 se emergência relacionada com segurança

Se menores acompanhados ou adultos que necessitem de tutor legal, acresce o seguinte:

- Aquando da inscrição na JMJ, deve fazer menção de necessidades especiais
- Os menores acompanhados devem estar devidamente identificados e ter sempre um adulto responsável
- O adulto deve trazer:
 - Documento que ateste a responsabilidade pelo menor devidamente identificado
 - Documento que autorize saída do menor para o estrangeiro por parte dos progenitores/representantes legais
- Inscrever no **Passaporte do Peregrino**:
 - necessidades de saúde/cuidados especiais do menor/adulto tutelado (medicação, alergias, outras necessidades de saúde ou outras)

- contactos do adulto responsável (nome, telemóvel e email) e relação de proximidade com o menor/adulto tutelado

4. Outras medidas de segurança

- Bolsa de cintura (documentos de identificação, cartões bancários e outros valores, passaporte do peregrino e declarações médicas)
- Identificar todos os pertences
- Não se afastar do grupo em que vem inserido
- Em caso de perda de pessoa ou bem ou se se perder do grupo, contactar de imediato as autoridades e seguir as orientações
- Passaporte do Peregrino preenchido com informação relevante (ponto 3.4) e contactos de úteis (saúde, segurança, outros)
- Respeitar as regras de segurança e de saúde nos locais de alojamento e nos locais dos eventos e onde decorrem as atividades da JMJ
- Respeitar as regras de segurança rodoviária, nas praias e noutros locais de lazer e entretenimento

B. Riscos para a saúde e sua prevenção ou mitigação

Deve ter em atenção, antes da viagem, alguns riscos para a saúde para os quais deve conhecer medidas de prevenção ou de mitigação.

Para reduzir o risco de doenças gastrointestinais de origem infecciosa, recomenda-se:

- **Lave frequentemente as mãos**, especialmente antes de comer ou de preparar refeições, depois de utilizar instalações sanitárias, transportes públicos, se estiver doente ou se for cuidador de doente, após contacto com animais;
- **Consuma água de origem conhecida e segura:**
 - água clorada, da rede pública,
 - água engarrafada,
 - ferva a água, se tiver dúvidas quanto à sua origem, durante 10 minutos após ebulição, contados a partir do ponto de ebulição (quando a água se agita bastante e são expelidas bolhas gasosas).
- **Consuma alimentos de origem conhecida e seguros:**
 - prefira alimentos cozinhados de forma completa e consuma-os, sem demora, após a confeção;
 - evite alimentos de risco: marisco, laticínios, alimentos ricos em ovos, cremes ou molhos, alimentos muito manipulados ou desfiados (bacalhau à Braz) ou picados (ex. hamburger), alimentos crus (saladas e frutos);
 - se consumir alimentos crus, lave bem, com água potável e corrente; descasque a fruta;
 - evite a exposição dos alimentos à temperatura ambiente ou ao calor;
 - evite consumir bebidas com gelo.
- **Lave a loiça com água quente corrente e detergente**, preferencialmente em máquina de lavar loiça; não sendo possível, utilize loiça de uso único.
- **Não partilhe** garrafas/cantis copos, talheres, roupas ou outros objetos pessoais ou de higiene (marque-os com o seu nome).

- **Se adoecer com febre ou apresentar indisposição (vómitos ou diarreia) ou outra doença presumivelmente transmissível:**
 - Evite contacto próximo com outras pessoas;
 - Use máscara e procure aconselhamento médico;
 - Reforce os cuidados de higiene, especialmente a lavagem das mãos, e no uso das instalações sanitárias;
 - Evite confeccionar ou manipular alimentos ou loiça para terceiros;
 - Contacte o SNS 24 (808 24 24 24) para um primeiro contacto com os serviços de saúde; em caso de emergência, ligue 112;
 - Considere ficar no domicílio/alojamento e seguir o evento à distância.

Para reduzir o risco de doenças respiratórias transmissíveis (ex. gripe, COVID-19, outras), recomenda-se:

- Higienize as mãos frequentemente (lavagem ou solução alcoólica);
- Considere utilizar máscara de proteção individual (especialmente em espaços mal ventilados, transportes públicos ou aglomerados);
- Use máscara de proteção individual se estiver doente (febre e/ou sintomas respiratórios) ou para cuidar de pessoas doentes;
- Pratique etiqueta respiratória, se tossir ou espirrar, colocando o antebraço a proteger a boca e o nariz;
- Permaneça em espaços bem ventilados;
- Se adoecer, evite contacto próximo com outras pessoas, use máscara, procure aconselhamento médico e siga as orientações que lhe forem dadas. Faça etiqueta respiratória e lave as mãos sempre que estas estiverem sujas e/ou com secreções. Evite confeccionar ou manipular loiça ou alimentos. Contacte o SNS 24 para um primeiro contacto com os serviços de saúde; em caso de emergência ligue 112. Considere ficar no domicílio/alojamento e seguir o evento à distância.

Para reduzir o risco de doenças evitáveis por vacinação e/ou de formas graves de doenças, aconselha-se, antes da viagem (idealmente 4 a 8 semanas antes):

- Verifique e atualize o seu **estado vacinal** de acordo com as orientações nacionais, incluindo a vacinação contra a COVID-19 e contra a gripe sazonal.

Para reduzir o risco de doenças transmitidas por animais, aconselha-se:

- Evite o contacto direto com animais domésticos desconhecidos ou selvagens ou em cativeiro, para reduzir o risco de doenças transmitidas por animais e para prevenir mordeduras de animais.

Em caso de mordedura de animal, procure **assistência médica imediata**.

Em caso de mordedura de cão:

- Lave a ferida ou ponto de contacto durante cerca de 15 minutos com água abundante e sabão ou detergente, seguida da aplicação nas lesões de um desinfetante contendo iodo ou outro viricida.
- Pressione a ferida se estiver a sangrar com um pano limpo.
- Procure imediatamente **assistência médica**. Pode ser necessário administrar antibiótico e é necessário avaliar a necessidade de vacinar contra o tétano e contra a raiva.
- Identifique o dono do animal.

Para prevenir doenças transmitidas por vetores, recomenda-se:

- Aplique repelente de inseto adequado na pele e na roupa;
- Reduza a área de pele exposta, vestindo roupa de mangas compridas, calças compridas e meias. Coloque as meias sobre as calças;
- No alojamento, utilize redes mosquiteiras, em áreas/zonas com mosquitos;
- Para a prevenção das doenças transmitidas por carraças, evite a exposição à carraça ou, em caso de picada, retire-a imediatamente com auxílio de uma

pinça e desinfete o local da picada. Use repelentes junto à pele e, se necessário, inseticidas nas roupas;

- Contacte imediatamente o médico ou o SNS 24 (808 24 24 24) se começar a sentir febre ou sintomas do tipo gripal ou se desenvolver uma erupção cutânea circular vermelha. Lembre-se de comunicar ao médico que foi picado por uma carraça ou que passou recentemente algum tempo ao ar livre.

Para prevenir alguns riscos ambientais, recomenda-se:

Proteção contra o calor

Para proteção contra o calor e reduzir o risco dos seus efeitos nefastos (desidratação, golpe de calor):

- Consulte a previsão do tempo em Instituto Português do Mar e da Atmosfera
 - **IPMA - Previsão 10 dias, horária diária, localidade**
 - **IPMA - 10 days Forecast by Local**
 - Acompanhe as recomendações das autoridades.
- Proteja-se da **radiação ultravioleta e do calor:**
 - Evite a exposição solar direta e resguarde-se procurando zonas mais frescas e procure sombra durante o período mais quente do dia (das 10h às 16h) ou locais frescos (igrejas, outro) ou climatizados.
 - Limite a atividade física;
 - Use protetor solar adequado com FPS no mínimo 15;
 - Use chapéu de abas largas;
 - Use roupas largas e leves;
 - Beba água regularmente e coma refeições ligeiras; se estiver no exterior muito tempo, beba bastante água para se manter hidratado e coma lanches salgados para repor o sal perdido pelo suor. Hidrate-se ou hidrate com frequência os menores ou os adultos com dificuldade ou com baixa perceção de sede (idosos) que estão sob a sua responsabilidade!
 - Se tem vulnerabilidade acrescida para o calor (doença crónica, se for criança, idoso ou grávida ou se tiver particular sensibilidade ao calor), permaneça em

locais frescos, preferencialmente climatizados e acompanhe o evento pela televisão.

Má qualidade do ar exterior

- Se estiver prevista **má qualidade do ar exterior por poeiras ou incêndios** e se tem especial vulnerabilidade (doenças respiratórias ou outra doença crónica, se for criança, idoso ou estiver grávida), recomenda-se que permaneça em casa, com as janelas fechadas e, perante necessidade imperiosa de ir à rua, use máscara, se tolerar. Acompanhe o evento pela televisão e as recomendações das autoridades.

Riscos comportamentais e sua prevenção

De modo a reduzir o risco de **infecções sexualmente transmissíveis**, incluindo a infeção VIH, opte pela abstinência sexual ou pelo uso de preservativo (se relações sexuais ocasionais ou com novo parceiro).

Para prevenir os riscos associados ao **consumo de álcool**, evite beber bebidas alcoólicas, se for menor, se estiver grávida ou a amamentar ou se tiver pessoas contra-indicação médica; o álcool pode ser consumido de forma responsável, se for adulto sem contra-indicações.

Não consuma **drogas ou outras substâncias aditivas**.

Tenha cuidados acrescidos para a **prevenção de acidentes**:

- Pelo risco de causar incêndio, especialmente no Verão, evite fazer lume (evite uso velas e evite fumar em locais proibidos ou não recomendados) e evite utilizar indevidamente fontes de calor.
- Para prevenir o risco de **acidentes rodoviários**, não beba bebidas alcoólicas antes de conduzir; conduza devagar em segurança, respeitando os limites de velocidade; use cinto de segurança; utilize adequadamente os transportes; cumpra regras de segurança rodoviária ao utilizar transportes públicos e ao atravessar nas passadeiras (não corra e olhe sempre antes de atravessar, cumpra os sinais de trânsito; não caminhe com auriculares; esteja atento à estrada e aos velocípedes; caminhe no passeio nos locais destinados aos peões; mantenha as distâncias de segurança; tenha especial cuidado com crianças e pessoas com mobilidade condicionada e com risco de queda.
- Para prevenir o **risco de quedas e outros acidentes** caminhe com calçado adequado e antiderrapante em solo com humidade (relva, casas de banho, banheiras, piso molhado); manipule em segurança utensílios, portas ou

equipamentos (nunca manipule equipamentos elétricos com mãos e/ou corpo molhados - ex^o secadores de cabelo).

- Prevena os **riscos associados a atividades na praia**, verifique se esta tem vigilância e respeite as indicações de segurança da autoridade marítima.

C - Recomendações para responsáveis de grupos de peregrinos

Além das recomendações individuais previstas no ponto A, enquanto responsável por um grupo de peregrinos, importa conhecer os seus deveres:

- Conheça e divulgue, atempadamente, a todos os membros do grupo, as medidas individuais (ponto A);
- Deve autorizar disponibilizar o seu número de telemóvel a todos os membros do grupo e às autoridades sempre que necessário;
- Deve informar os membros do grupo acerca do evento, incluindo acerca o alojamento (nome, morada completa incluindo localidade e código postal) e condições do mesmo;
- Se possível, identifique profissionais de saúde entre os elementos do grupo do qual está responsável, com autorização dos próprios;
- Deve ter em sua posse uma listagem com identificação individual e respetivos contactos dos membros que constituem o grupo, com informação de necessidades especiais de membro(s) que integrem o grupo;
- Deve zelar pelo bem-estar e pela ordem do grupo;
- Deve garantir uma boa comunicação dentro do grupo;
- Deve ter um papel importante na articulação e comunicação, como ponto focal facilitador, com autoridades e organização, sempre que necessário, fazendo a interface com o grupo.
- Idealmente, deve ser uma pessoa com perfil adequado ao desempenho destas responsabilidades e com facilidade de organização e comunicação (devendo conseguir falar em português ou espanhol ou inglês ou francês).

D - Recomendações para famílias de acolhimento

- Todos os membros da família de acolhimento devem ter a vacinação atualizada;

- As famílias de acolhimento devem conhecer as suas responsabilidades;
- Devem conhecer os riscos para a sua saúde e do seu agregado a que podem estar expostos – é provável a exposição a doenças infecciosas, pelo que se recomenda aconselhamento médico, em particular se tiver no seu agregado crianças, grávidas, idosos ou pessoas com doenças crónicas.
- Conheça como atuar se algum dos peregrinos adoecer, ligando SNS 24 (808 24 24 24) ou 112, se emergência médica. Siga as recomendações das autoridades.

E - Recomendações para os voluntários e membros da JMJ

Recomenda-se aos voluntários e membros da JMJ que:

- Tenham a vacinação atualizada. Atualmente há surtos de sarampo em várias partes do Mundo.
- Conheçam os riscos a que podem estar sujeitos. Se sofrerem de doença crónica ou situação de imunossupressão e sendo provável a exposição a doenças infecciosas, procurem antecipadamente aconselhamento médico e perceber se essas funções estarão adequadas ao seu estado de saúde.
- Procurem formação adequada para as responsabilidades que lhes são atribuídas, se necessário.
- Saibam como proceder se algum dos peregrinos adoecer.

Referências Imagens

Imagem 1 - <https://www.pexels.com/pt-br/foto/foto-do-bonde-durante-o-dia-3412019/>