

RECOMENDAÇÕES DA SAÚDE PARA LIDAR COM DIAS QUENTES E TEMPERATURAS ELEVADAS

ESTADO DE OBSERVAÇÃO

- Informe-se diariamente sobre as previsões e/ou alertas do clima local.
- Evite exposição direta ao sol, principalmente, nos horários mais quentes entre 10:00 e 16:00 h.
- Não deixe bebês, crianças, idosos ou animais em carros estacionados, mesmo em paradas rápidas, e nem em outros ambientes fechados sem ventilação ou circulação de ar.
- Evite se exercitar ou praticar atividades intensas ao ar livre sem as proteções adequadas mesmo que já esteja habituado a elas.
- Hidrate-se bebendo água, água de coco, sucos, chás frios ou isotônicos a cada duas horas mesmo sem sede, e prefira refeições leves e fracionadas no decorrer do dia.
- Mantenha a sua casa e ambiente de trabalho arejados facilitando a circulação de ar, inclusive usando ventiladores ou aparelhos de ar condicionado, se for possível.
- Refresque-se tomando banhos nos horários mais quentes do dia e em locais seguros.
- Pacientes com doenças crônicas (hipertensão, arritmia, respiratória, renal, diabetes, obesidade, alcoolismo) deverão consultar seus médicos sobre os medicamentos em uso contínuo e/ou dietas prescritas em situações de calor extremo.

ESTADO DE ATENÇÃO

(Temperatura de 34 °C no Município de Campinas-SP)

- Proteja-se do sol e do calor evitando exposição solar prolongada, principalmente, entre 10:00 e 16:00 horas.
- Aumente sua ingestão diária de líquidos e, principalmente, bebês, crianças, idosos e pessoas doentes podem não sentir sede, assim ofereça água, água de coco, sucos, chás frios, isotônicos, etc.
- Prefira também uma alimentação leve e fracionada incluindo verduras, legumes e frutas no decorrer do dia.
- Não ofereça bebidas alcoólicas que poderão agravar um quadro de desidratação.
- Mantenha sua casa e ambiente de trabalho arejados. No trânsito ligue o ar-condicionado ou facilite a circulação interna de ar, quando na estrada leve bebidas para se hidratar e viaje preferencialmente nos horários de menor exposição solar, sempre que possível.
- No decorrer do dia procure ambientes com temperaturas amenas para se refrescar ficando fora da exposição direta ao sol, se necessário, dirija-

se para shoppings, galerias, lojas ou outros locais com ar-condicionado. Se possível, tome banhos nos horários mais quentes do dia.

- Peça ajuda se passar mal devido ao calor e, também, fique de olho em bebês, crianças, idosos, pessoas doentes ou conhecidas que estejam vivendo sozinhas.
- Consulte seu médico se estiver fazendo alguma dieta (com pouco sal, restrição líquida, etc.), em uso contínuo de medicamentos para doenças crônicas ou ainda se tiver sinais e/ou sintomas devido ao calor extremo.

1) O que é exaustão por calor?

A exaustão pelo calor é uma forma mais branda de doença relacionada ao calor que pode se desenvolver após vários dias de exposição a altas temperaturas e reposição inadequada ou desequilibrada de fluidos. Os mais propensos à exaustão pelo calor são os idosos e bebês / crianças, aqueles que apresentam pressão alta ou baixa, e também os indivíduos que trabalham ou se exercitam em um ambiente quente.

Sinais de Exaustão pelo Calor

- Transpiração intensa
- Palidez e/ou pele fria
- Cansaço e/ou fraqueza
- Tontura
- Dor de cabeça
- Cãimbras musculares
- Náusea, vômito e/ou diarreia
- Desmaio

A pele pode estar fria e úmida, a pulsação acelerada e/ou fraca com respiração rápida e superficial. Se a exaustão por calor não for tratada, pode progredir para um quadro de insolação, portanto consulte um serviço de saúde se os sintomas piorarem ou durarem mais de uma hora.

2) Que medidas podem ser tomadas para resfriar o corpo durante a exaustão pelo calor?

- Beber bastante água e/ou outras bebidas não alcoólicas frias.
- Descansar em local arejado e sem exposição solar direta.
- Tomar um banho frio, aplicar toalhas e/ou roupas úmidas sobre o corpo.
- Procurar um ambiente com ar refrigerado e/ou condicionado.
- Vestir roupas leves e frescas.

ESTADO DE ALERTA

(Temperatura de 37 °C ou acima no Município de Campinas-SP)

Sinais de Insolação

- Temperatura corporal extremamente alta (acima de 39,5 °C)
- Pele vermelha, quente e seca (sem transpiração)
- Pulso rápido e forte
- Dor de cabeça latejante
- Tontura
- Náusea e/ou vômito
- Confusão mental
- Perda de consciência, desmaio e/ou coma

3) O que devo fazer se encontrar alguém com algum dos sinais de insolação?

Se você vir alguém com estes sinais, pode estar lidando com uma emergência e com risco de vida. Peça para um terceiro solicitar assistência médica imediata enquanto você começa a resfriar a vítima.

Faça o seguinte:

- Leve a vítima para uma área coberta e arejada, sem exposição ao sol.
- Deixe a vítima esfriar rapidamente, empregando o que puder, por exemplo: banheira com água fria; ducha fria: água fria de uma mangueira de jardim; umedeça roupas, lençóis e/ou toalhas com água fria envolvendo a vítima para diminuir sua temperatura corporal.
- Monitore, se possível, a temperatura do corpo e continue com os esforços de resfriamento até que a temperatura caia para 38-38,5 °C.
- Se a equipe de atendimento de urgência/emergência estiver demorando, ligue para 192 (SAMU) ou 193 (Corpo de Bombeiros) para obter mais instruções sobre cuidados com a vítima.
- Nunca ofereça bebida alcoólica e insista na assistência médica o mais rápido possível.

Referências Bibliográficas:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde, Saúde de A a Z, **Insolação: causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção**. Brasília, 2020.

Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/insolação>

2. OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde. **Chama países a se prepararem para ondas de calor no hemisfério sul**. Brasília, 2019.

Disponível em:

http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6085:opas-oms-chama-paises-a-se-prepararem-para-ondas-de-calor-no-hemisferio-sul&Itemid=839

3. RS. Centro Estadual de Vigilância em Saúde. **Cuidados com onda de calor**. Porto Alegre, 2020.

Disponível em: <http://www.cevs.rs.gov.br/cuidados-com-a-onda-de-calor>