

ALERTA CEVS Nº 01 – DEZEMBRO DE 2023

Assunto: Orientações para a população em relação ao Calor Extremo no estado do Rio Grande do Sul

Vem chegando o verão..... e a elevação das temperaturas pode desenvolver alguns problemas de saúde bastante comuns, por isso é preciso redobrar os cuidados.

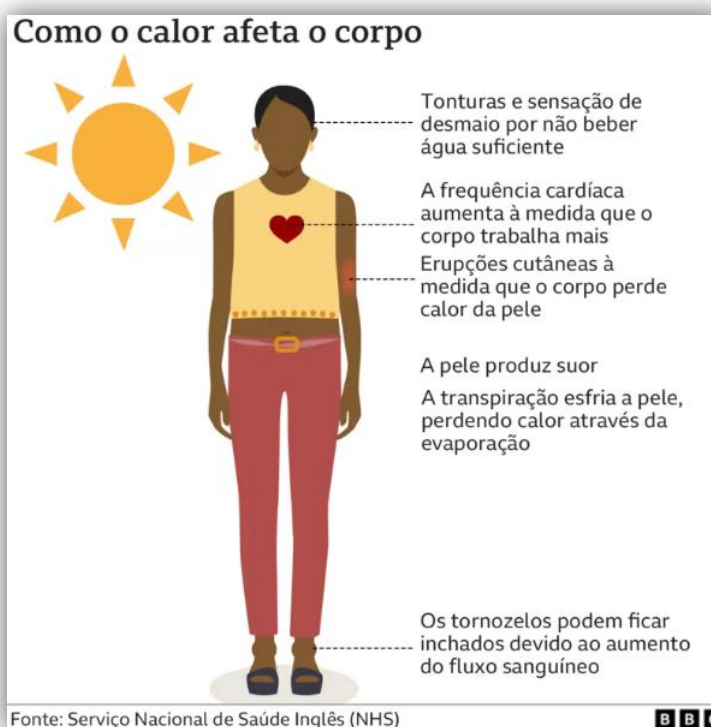
1. O que é considerado calor extremo?

É quando a temperatura do ar fica mais alta que a temperatura média do corpo humano (que é mais ou menos 36,5°C).

2. Como o corpo responde ao calor extremo?

Ele tenta fazer ajustes para regular a temperatura interna, por exemplo, pelo suor e aumento das batidas do coração e da pressão arterial. Podem ocorrer:

- Cansaço;
- Dificuldade para respirar;
- Alteração na frequência e volume de urina.



Busque atendimento médico se não se sentir bem apresentando sinais como: náuseas, taquicardias, tonturas, sensação de desmaio, queimaduras solares.



3. O calor mata?

Sim, altas temperaturas podem provocar mortes.

A maior causa são ataques cardíacos e derrames causados pelo esforço de tentar manter a temperatura corporal estável.

4. Como eu faço para evitar os problemas relacionados ao calor extremo?

- Bebendo água ou líquidos (sem álcool), **mesmo que não tenha sede,**



- Sempre oferecendo água às crianças e idosos,
- Comendo alimentos leves e frescos, como saladas e frutas,



- Usando roupas leves, largas e de cores claras,
- Tomando banhos frios com frequência e antes de dormir,
- Abrindo as janelas para que o ar circule, mas se estiver mais quente fora do que dentro da edificação, fechá-las,
- Utilizando proteção solar (boné, chapéu, protetor corporal, camisa e óculos UVA/UVB),



- Tentando ficar em uma área fresca, na sombra ou em um ambiente com ar-condicionado,



- Evitando toda e qualquer atividade física durante as horas mais quentes do dia (das 10h00 às 16h00),
- Não ficando muito tempo dentro de um veículo estacionado,

Fonte das figuras desta página e da próxima: Fotos de banco de imagens por Vecteezy e Imagem de wirestock no Freepik



As pessoas que necessitam se expor ao calor extremo devido ao trabalho podem, como medidas adicionais de proteção:

- Realizar os serviços a céu aberto ou ao ar livre preferencialmente em turnos com menor incidência solar,
- Inserir pausas durante a jornada de trabalho em locais com sombra para hidratação/descanso;
- Usar Equipamentos de Proteção Individual (EPI's): vestimentas leves confeccionadas com tecidos adequados as atividades com exposição ao sol, com proteção contra raios UVA e UVB; chapéu ou boné;
- Usar repelentes tópicos, pois as temperaturas elevadas e a umidade facilitam a proliferação de mosquitos, incluindo o [*Aedes aegypti*, transmissor de dengue, zika e chikungunya.](#)

5. Tem pessoas com maior chance de ter problemas? Quem são?

- **Pela idade:** Crianças e idosos,
- **Pela saúde:** Gestantes; obesos; com doenças crônicas; com deficiência mental ou problemas de saúde mental e acamados,



- **Pela condição de moradia:** com difícil acesso à água potável; em instituições de longa permanência; privadas de liberdade; em situação de rua,
- **Pelas condições de trabalho:** ao ar livre ou em ambientes fechados sem refrigeração ou ventilação adequadas: trabalhadores rurais (agropecuária, agricultura), pescadores, limpeza urbana, comércio ambulante, controle de trânsito,



agentes comunitários de saúde/agentes de endemia, segurança pública, construção civil, entre outros.

6. Onde eu acho informações de confiança sobre o tempo?

O Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) emite alertas sempre que essas condições estiverem previstas. Acompanhe pelo site <https://alertas2.inmet.gov.br/>.

Você também pode cadastrar seu número de celular para receber alertas da Defesa Civil do Rio Grande do Sul. Tutorial no site da [Defesa Civil](#).

Publicada em 13 de dezembro de 2023.

Referências

BBC News Brasil. **Onda de calor 'sem precedentes' no Brasil: o que acontece com o corpo sob temperaturas extremas.** Disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/geral-62009179> Acesso em 11 dez. 2023.

BRASIL. Ministério da Agricultura e Pecuária. Instituto Nacional de Meteorologia. **INFORMATIVO METEOROLÓGICO N°49/2023.** Disponível em: https://portal.inmet.gov.br/uploads/informartivos/Informativo_11_12_2023-rrr_2023-12-12-131638_jmxm.pdf#page=1&zoom=auto,-100,848 Acesso em 13 dez. 2023.

BRASIL. Ministério da Agricultura e Pecuária. Instituto Nacional de Meteorologia. **Temperatura média atinge recorde no Brasil pelo quinto mês seguido.** Disponível em: <https://portal.inmet.gov.br/noticias/temperatura-m%C3%A9dia-atinge-recorde-no-brasil-pelo-quinto-m%C3%AAs-seguido> Acesso em 12 dez. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Confira cuidados com a saúde para se proteger das altas temperaturas.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/setembro/confira-cuidados-com-a-saude-para-se-proteger-das-altas-temperaturas> Acesso em 11 dez. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. **NOTA TÉCNICA N° 18/2023-SVSA/MS**, de 24 de novembro de 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/notas-tecnicas/2023/nota-tecnica-no-18-2023-svsa-ms/view> Acesso em 13 dez. 2023.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Mudança do clima para profissionais de saúde: Guia de bolso.** Washington, D.C., 2021. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/54510/9789275721841_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y Acesso em: 11 dez. 2023.

