



ALTAS TEMPERATURAS

ORIENTAÇÕES DE SAÚDE PARA AMBIENTE ESCOLAR DURANTE AS ALTAS TEMPERATURAS E BAIXA UMIDADE DO AR

NOTA TÉCNICA SEABEVS/CAB/COVISA Nº 02 DE 12/09/2024



SEABEVS

Secretaria Executiva
Atenção Básica
Especialidades e
Vigilância em Saúde



CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE

Considerando a PORTARIA CONJUNTA Nº 629 / SMADS / SMS / 2024, que dispõe sobre as medidas a serem adotadas em situações de altas temperaturas e baixa umidade do ar, além de orientações gerais e específicas à população sobre como agir nessas condições, e que as bruscas mudanças climáticas demandam ações para garantir a proteção e a saúde de todos.

Este documento técnico foi elaborado pela Secretaria Executiva de Atenção Básica, Especialidades e Vigilância em Saúde (SEABEVS), por meio da Coordenadoria de Vigilância em Saúde (COVISA) e da Coordenadoria de Atenção Básica (CAB), no âmbito da Secretaria Municipal de Saúde (SMS), com o objetivo de fornecer as principais orientações de saúde, tendo como foco o ambiente escolar durante períodos de altas temperaturas e baixa umidade do ar.

CONTEXTUALIZAÇÃO

As altas temperaturas causam grande impacto na saúde humana, podendo expor à riscos grupos mais vulneráveis ao calor extremo, especialmente idosos, crianças, pessoas com doenças crônicas, gestantes, indivíduos acamados, trabalhadores ao ar livre, população em situação de rua.

As crianças podem ser mais sensíveis ao calor devido ao seu sistema de regulação térmica ainda em desenvolvimento, bem como tendência a atividades e brincadeiras ao ar livre, o que pode aumentar a exposição ao calor.

PRINCIPAIS IMPACTOS NA SAÚDE HUMANA:

- **Sintomas de insolação:** pele quente, seca e vermelha, pulsação rápida e forte, náusea, câibras musculares e perda de consciência, dor de cabeça, irritabilidade, letargia e fraqueza;
- **Sintomas de desidratação:** mal-estar, fraqueza, sonolência, irritabilidade, dificuldade de atenção, fome ou sede, dor de cabeça, tontura ao levantar-se ou para se deitar, se sentar ou se levantar, alteração na coloração da urina;
- **Queimaduras:** pele vermelha, inchada ou dolorida, devido à própria exposição ao sol ou contato com superfícies ou objetos que foram expostos ao sol por um determinado período de tempo, como objetos de metais;
- **Sintomas de exaustão térmica:** transpiração, fraqueza, tonturas, desmaios, náuseas, dor de cabeça, câibras musculares e diarreias.
- Nesta época do ano, devido ao aumento das temperaturas e exposição ao sol, ocorre uma maior perda de líquidos e de sais minerais pela transpiração.

RECOMENDAÇÕES PARA AMBIENTES ESCOLARES

Durante períodos de calor intenso e baixa umidade, é essencial tomar medidas preventivas para cuidar da saúde e manter o bem-estar. **As crianças até 04 anos podem ser as mais afetadas com essa condição.**

Seguem as recomendações a crianças e adolescentes para enfrentamento de altas temperaturas e baixa umidade do ar, da realização de atividades, identificação de sinais e sintomas de insolação, orientação de hidratação e alimentação:

AMBIENTES FECHADOS

- **Em ambientes fechados manter ele ventilado**, abrindo janelas e portas para permitir a circulação de ar;
- **Bloquear a luz solar direta** com cortinas ou persianas para reduzir o aquecimento dos ambientes;
- **Utilizar ventiladores ou ar-condicionado e umidificadores** para proporcionar maior conforto térmico, sempre que possível.
- **Nunca deixar crianças em veículos estacionados**, mesmo que por um curto período;

ATIVIDADES FÍSICAS

- **Evitar atividades e brincadeiras ao ar livre** durante os períodos de maior temperatura e exposição solar, especialmente entre 10h e 16h, para minimizar o risco de problemas de saúde relacionados ao calor;
- **Reduzir a intensidade de atividades físicas** e planejar pausas regulares para descanso em locais frescos e sombreados;
- **Estimular a hidratação constante**, garantindo o consumo regular de água ao longo do dia, mesmo sem sentir sede, durante as atividades escolares, antes, durante e depois das atividades físicas. Para bebês e crianças, ofereça líquidos com frequência, certificando-se de que a água seja filtrada ou fervida

Atenção! Geralmente deve-se oferecer 100 a 250 ml a cada 20 minutos para crianças de nove a 12 anos e cerca de 1.000 a 1.500 ml por hora para adolescentes.

- **Use roupas leves, claras e de tecidos** que permitam a transpiração (algodão, por exemplo), além de chapéus e bonés para proteger a cabeça do sol.
- **Priorizar áreas com sombra e frescor** para a realização de aulas de educação física e outras atividades esportivas nos dias de calor extremo;

IDENTIFICAÇÃO DE SINAIS E SINTOMAS DE ALARME

- **Monitorar atentamente o estado de saúde** das crianças e adolescentes durante atividades físicas em altas temperaturas. Se surgirem sinais de esgotamento pelo calor, como sede, cansaço, dor de cabeça, suor excessivo, palidez, náuseas ou vômitos, recomenda-se:
 1. Repousar em local fresco;

2. Evitar qualquer atividade que exija esforço físico;
3. Beber líquidos com frequência.

Atenção! Fique atento aos sintomas de **insolação**, que podem incluir:

- Pele vermelha, quente e seca;
- Confusão mental ou tontura;
- Náuseas e vômitos;
- Respiração rápida e batimentos cardíacos acelerados;
- Temperatura corporal elevada.

Em caso de suspeita de insolação, procure socorro médico imediatamente e, enquanto aguarda, leve a pessoa para um ambiente fresco, ofereça água e aplique compressas frias no corpo.

Atenção! Fique atento aos sinais de **desidratação** em crianças e adolescentes:

Ausência de lágrimas, olhos fundos, boca e língua secas, pele com aspecto murcho, diminuição do volume de urina, respiração acelerada e curtinha, extremidades frias, pulso fraco. Outros sinais: brincar e falar menos, irritação, perda de peso em poucos dias, moleira afundada e criança menos ativa. Em caso de suspeita de desidratação, procurar o serviço de saúde.

ALIMENTAÇÃO

- Priorize **refeições leves e frescas**, ricas em frutas, verduras e legumes, que são fontes naturais de água e nutrientes essenciais.
- **Evite alimentos muito salgados ou gordurosos**, que podem sobrecarregar o organismo e dificultar a digestão em dias de calor intenso.

HIGIENE DOMÉSTICA

- Manter a higiene doméstica, evitando o acúmulo de poeira, que desencadeia problemas alérgicos respiratórios.
- Dormir em local arejado e umedecido pode contribuir para uma noite de sono tranquila. Os ambientes podem ser umidificados com toalhas molhadas.
- A pele também merece atenção especial neste período. Evite banhos com água muito quente e prolongados, que provocam o ressecamento da pele.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. **Nota Técnica nº 18/2023-SVSA/MS**. 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: 12 set. 2024.

Decreto nº 63.645, de 7 de agosto de 2024 - Dispõe sobre a implantação do Plano de Contingência para Situações de Baixa Umidade – PCBU . Disponível em: <https://legislacao.prefeitura.sp.gov.br/leis/decreto-63645-de-7-de-agosto-de-2024#:~:text=Disp%C3%B5e%20sobre%20a%20implanta%C3%A7%C3%A3o%20do,da%20Secretaria%20de%20Governo%20Municipal>.