



ALTAS TEMPERATURAS

ORIENTAÇÕES DE SAÚDE PARA AMBIENTES DE CUIDADOS A IDOSOS DURANTE AS ALTAS TEMPERATURAS E BAIXA UMIDADE DO AR

NOTA TÉCNICA SEABEVS/CAB/COVISA Nº 01 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 a pessoa idosa durante períodos de altas temperaturas e baixa umidade do ar.

CONTEXTUALIZAÇÃO

As altas temperaturas e a baixa umidade do ar, somadas às alterações próprias do processo do envelhecimento que podem causar a diminuição da percepção da sede e maior susceptibilidade às alterações climáticas extremas, trazem riscos para a saúde do idoso.

Pessoas idosas estão mais susceptíveis a desidratação, insolação, internação, piora dos problemas respiratórios, cardíacos e renais e podem apresentar sensação de sonolência, tonturas, quedas, náuseas e taquicardia, além do que, as pessoas idosas com doenças cardíacas, respiratórias, renais e diabetes são muito mais sensíveis aos aumentos de temperaturas.

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.

RECOMENDAÇÃO AOS IDOSOS PARA ENFRENTAMENTO DE ALTAS TEMPERATURAS E BAIXA UMIDADE DO AR

As equipes de saúde devem orientar idosos, familiares e cuidadores a observar os seguintes sinais e sintomas:

- **Insolação:** pele quente, seca e vermelha, pulsação rápida e forte, náusea, cãibras e perda de consciência, podendo levar ao coma e à morte. Outros sintomas são edema nos membros inferiores, erupção cutânea no pescoço, dor de cabeça, irritabilidade, letargia e fraqueza.
- **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.

- **Alterações cardiovasculares:** pode ocorrer risco maior de arritmias, infarto do miocárdio e acidente vascular encefálico (principalmente em pessoas com alterações circulatórias já conhecidas). Também pode ocorrer hipotensão, existindo risco de desmaios e quedas.
- **Alterações respiratórias:** ressecamento das mucosas do nariz e da boca, causando sangramentos nasais, dificuldades na respiração, crises respiratórias e tosses. Também pode ocorrer rinite alérgica, asma e pneumonias.

Além dos sinais e sintomas específicos, algumas condições devem ser observadas por serem fatores de maior risco em situações de alterações climáticas extremas:

- **Antecedentes patológicos:** doenças transmissíveis ou crônicas, principalmente doenças endócrinas, psiquiátricas, cardiovasculares, respiratórias, renais metabólicas, além de diabetes, hipertensão, obesidade, desnutrição, entre outras condições crônicas preexistentes, são fatores de risco a serem considerados em situações climáticas extremas.
- **Condições especiais:** pessoas em situações de maior vulnerabilidade também são mais susceptíveis às alterações climáticas extremas como a população em situação de rua, populações privadas de liberdade, migrantes e refugiados com dificuldade de acesso aos serviços de saúde, e aqueles que desempenham atividades com exposições prolongadas ao sol, como agricultores, pescadores, ambulantes, carteiros, catadores, garis, pedreiros, brigadistas, profissionais da atenção básica, entre outros; além de alguns hábitos de vida, como a prática de exercícios intensos ao ar livre.

PRECAUÇÕES QUE DEVEM SER ADOTADAS PARA EVITAR COMPLICAÇÕES

Para enfrentar as ondas de calor e a baixa umidade do ar, algumas orientações devem ser seguidas para garantir a segurança e o bem-estar:

- Hidratação: Sempre levar água potável e fresca e hidratar-se durante todo o dia.
- Optar por uma alimentação mais fresca, cardápio com frutas e verduras e pouco sal.
- Se estiver na rua ou ambientes abertos, proteger-se nas sombras ou em locais onde a luz solar não incida diretamente no corpo.
- Usar roupas frescas, bonés ou chapéus. Para pessoas acamadas devem ser usadas roupas de cama leves.
- Evitar a exposição solar nos horários de picos do calor, entre 11h e 14h.
- Utilizar filtro solar e reaplique periodicamente ao longo do dia.

- Procurar ficar em locais frescos e ventilados.
- Preferir roupas frescas e que permitam a ventilação.
- Evitar atividades ao ar livre no período das 10 às 16 hs.
- Nos dias com umidade do ar muito baixa, pode-se utilizar algum tipo de umidificador de ar (toalhas molhadas, bacias com água, vaporizadores).
- Evitar lugares com aglomeração, ambientes fechados ou com ar condicionado.
- Utilizar de soro fisiológico para hidratação de das narinas (3x ao dia: manhã , tarde e noite, cerca de 10ml por vez, 5ml em cada narina)
- Se sentir tonturas, náuseas ou mal-estar, procurar atendimento de saúde imediatamente.
- Não deixar idosos com restrições de mobilidade, em veículos estacionados ao ar livre, mesmo que por curto período;

RECOMENDAÇÕES PARA CUIDADOS COLETIVOS NOS AMBIENTES:

- Manter janelas abertas para promover a circulação de ar e cômodos mais frescos;
- Garantir a umidade dos ambientes por meio de umidificadores de ar ou uso de toalhas molhadas e/ou recipientes com água;
- Realizar bloqueio direto do sol, quando possível por meio de cortinas e persianas;
- Utilizar menos roupas de cama e ao dormir utilizar roupas mais leves, sobretudo em pessoas acamadas;
- Evitar banhos quentes, o banho deve ser realizado com água ligeiramente morna.
- Manter os medicamentos em local fresco, seco e arejados, longe de janelas e exposição direta ao calor;

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.>