

ALERTA N° 03/2023 – CIEVS/GEDAT/DVE/SVS

Goiânia, 20 de setembro de 2023

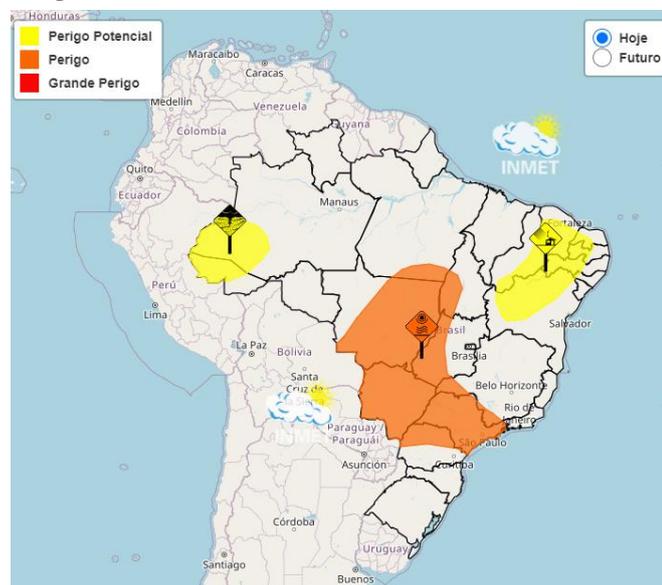
ASSUNTO: ONDA DE CALOR – CUIDADOS COM A SAÚDE

CONTEXTO

A Secretaria Municipal de Saúde de Goiânia, por meio do Centro de Informações Estratégicas e Resposta em Vigilância em Saúde (CIEVS), vem alertar aos profissionais de saúde e a população em geral quanto aos riscos da onda de calor prevista para os próximos dias no Brasil. A previsão é de que as temperaturas fiquem 5°C acima da média em um período que vai até 24 de setembro.

Durante essa semana, a cidade de Goiânia e outras regiões do estado terão um aumento da temperatura com umidade relativa do ar baixa no período da tarde, com índices podendo chegar à estado de emergência abaixo de 12%.

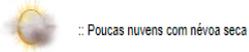
Figura – 1 Onda de Calor no Brasil em 20/09/23



Fonte: Instituto Nacional de Meteorologia em
20/09/23 - : <https://alertas2.inmet.gov.br/44738>

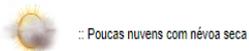
A previsão para o dia 24 de setembro é de temperatura máxima de até 39° e umidade mínima de 10% em Goiânia.

Goiânia-GO - 22/09/2023 - Sexta-Feira



Temperatura Mínima 19°C Tendência: ■	Temperatura Máxima 38°C Tendência: ■	Umidade Máxima 70%	Umidade Mínima 15%
Direção do Vento E-NE		Intensidade do Vento Fraco/Moderado	

Goiânia-GO - 23/09/2023 - Sábado



Temperatura Mínima 19°C Tendência: ■	Temperatura Máxima 38°C Tendência: ■	Umidade Máxima 70%	Umidade Mínima 15%
Direção do Vento E-NE		Intensidade do Vento Fraco/Moderado	

Goiânia-GO - 24/09/2023 - Domingo



Temperatura Mínima 20°C Tendência: ■	Temperatura Máxima 39°C Tendência: ■	Umidade Máxima 60%	Umidade Mínima 10%
Direção do Vento E-NE		Intensidade do Vento Fraco/Moderado	

A ocorrência de dias com elevada temperatura (acima de 32°C) representa riscos relevantes para a saúde, especialmente em populações com condições vulneráveis a agravos e doenças relacionadas ao calor. São mais vulneráveis ao calor:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Idosos;
- Portadores de doenças crônicas;
- Acamados;
- Pessoas com transtorno mental ou sofrimento psíquico;
- Pessoas que utilizam determinados medicamentos, tais como: anti-hipertensivos, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros.

PRINCIPAIS IMPACTOS SOBRE A SAÚDE

Entre as diversas consequências do calor sobre o corpo humano, destacam-se:

- **Stress térmico:** é o resultado da sobrecarga de calor no corpo, no qual a temperatura corporal está acima de 40°C e há a perda completa ou parcial de consciência e/ou capacidade mental reduzida;
- **Exaustão pelo calor:** é causada pela perda excessiva de água e sal, cujos sintomas incluem a transpiração, fraqueza, tonturas, náuseas, dor de cabeça, câimbras musculares e diarreia;
- **Desmaios pelo calor (síncope):** ocorre pela perda de fluídos do corpo por meio do suor e pela diminuição da pressão sanguínea. Os sintomas incluem tontura temporária e desmaios resultantes de um fluxo insuficiente de sangue para o cérebro enquanto a pessoa está em pé ou sentada;
- **Cólicas pelo calor:** ocorre devido ao desequilíbrio de sal resultante de uma falha para substituir o sal perdido através de transpiração excessiva, a principal manifestação são as dores musculares excessivas;
- **Brotoeja pelo calor (miliária rubra):** é a manifestação da inflamação de glândulas sudoríparas ocluídas que são acompanhadas de pequenas manchas vermelhas na pele;
- **Edema pelo calor:** inchaço induzido pelo calor, frequentemente perceptível nos tornozelos, pés e mãos.
- **Intoxicação alimentar:** o calor pode estragar mais rapidamente os alimentos se não conservados adequadamente.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Diante do exposto, recomenda-se algumas medidas de prevenção a agravos e doenças relacionadas ao calor:

- Evitar a exposição direta ao sol, em especial, entre às 10 e às 16 horas;
- Aplicar protetor solar diariamente, de preferência de 3 em 3 horas;
- Usar chapéus e óculos escuros, proteger as crianças com chapéu de abas;
- Usar roupas soltas, de preferência de algodão;
- Diminuir os esforços físicos e preferir repousar em local fresco, arejado e com sombra;

- Não fazer atividades físicas cansativas sob o sol;
- Aumentar a ingestão de água ou de sucos de frutas naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e com elevado teor de açúcar;
- Fazer refeições leves, pouco condimentadas;
- Manter ambientes domésticos e de trabalho bem ventilados ou climatizados.
- Para as pessoas que trabalham na rua como garis e vendedores ambulantes por exemplo, recomenda-se pausas com maior frequência às sombras, utilização de protetores solares e muita hidratação. Se possível reduzir a exposição 10 e 17 horas.

RECOMENDAÇÕES PARA ESCOLAS:

- Incentivar os estudantes a trazer garrafas de água de casa para a escolas e repor sempre que necessário;
- Oferecer água, se possível gelada para os estudantes várias vezes durante o período de aula, mesmo que não queiram tomar e explicar a importância da ingestão de água;
- Suspender as atividades que requeiram esforço físico, principalmente atividades ao ar livre no período compreendido entre 10 e 17 horas, substituindo-as por jogos de mesa, aulas de música, leitura e pesquisas;
- Recomenda-se a utilização de ar condicionado, climatizadores ou ventiladores
- Preferir a utilização de roupas mais leves e claras e utilizar o protetor solar;
- Dê preferência a lanches leves como frutas ou a base de vegetais. Evitar laticínios, como queijo e iogurtes, que podem estragar fácil caso não sejam mantidos em refrigeração adequada.
- Evitar brincadeiras de agitação, para evitar que as crianças transpirem e desidratem.
- Promover momentos refrescantes com atividades com o uso de água, como utilização de borrifadores, mangueiras.
- Os profissionais da unidade escolar devem ter atenção redobrada para identificar crianças abatidas e em casos de desmaios, tonturas, epistaxe (sangue e coágulos pelas narinas) e mal-estar, acionar as famílias e encaminhar para a unidade de saúde mais próxima;

Apesar do Instituto Nacional de Meteorologia disponibilizar a previsão de temperaturas até o dia 24/09, tais recomendações deverão continuar sendo adotadas nos próximos meses uma vez que as temperaturas poderão se manter elevadas.

REFERÊNCIAS

- CANADÁ. Ministério da Saúde. Communicating the Health Risks of Extreme Heat Events: Toolkit for Public Health and Emergency Management Officials. 2011.
- PAHO – PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION; WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Heat–Health Action Plans. Washington, D.C., 2008.
- PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direcção-Geral da Saúde Divisão de Saúde Ambiental. Volante. CALOR: A SAÚDE EM PERIGO Saiba como proteger-se. Disponível em: <www.dgs.pt>
- RS. Centro Estadual de Vigilância em Saúde. Núcleo de Eventos Ambientais Adversos à Saúde. Alerta para a onda de calor. Porto Alegre, 18/04/2016.
- GOIAS. Centro de Informações Meteorológicas e Hidrológicas do Estado de Goiás. Sala de Situação de Monitoramento de Riscos e Desastres Naturais. Boletim sobre Informações do Tempo para o Estado. Goiânia, 19/09/2023.

Elaboração: Equipe Centro de Informações Estratégicas e Resposta em Vigilância em Saúde Goiânia (CIEVS)

Secretaria Municipal de Saúde: Durval Ferreira Fonseca Pedroso
Superintendência de Vigilância em Saúde: Yves Mauro Fernandes Ternes
Diretoria de Vigilância Epidemiológica: Marília Belmira de Castro Rêgo
Gerência de Vigilância em Doenças e Agravos Transmissíveis: Camila Batista Silva
Coordenadora CIEVS: Grécia Carolina Pessoni