



## 16/11/2023 15:33 - Onda de calor: governo lança guia com 22 dicas e cuidados com a saúde



Com a onda de calor que assola as regiões Norte, Nordeste, Sudeste e Centro-Oeste do país, o Ministério da Saúde lançou um guia na internet com 22 dicas e cuidados. Principal preocupação do ministério é com a população vulnerável:

Essas condições podem impactar a saúde de toda a população, em especial os mais vulneráveis — como idosos, crianças, pessoas com problemas renais, cardíacos, respiratórios ou de circulação, diabéticos, gestantes e população em situação de rua.

A previsão do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), órgão federal vinculado ao Ministério da Agricultura e Pecuária, é de que os termômetros devem seguir marcando

altas temperaturas pelo menos até sexta-feira (17).

Em boletim do Inmet atualizado nesta quarta-feira (15), havia 2.707 municípios que decretaram situação de emergência por causa do calor.

Os principais sinais de alerta, segundo o guia, são: transpiração excessiva, fraqueza, tontura, náuseas, dor de cabeça, câibras musculares e diarreia. "Nestes casos, deve-se procurar a unidade de saúde mais próxima para uma avaliação com um profissional", orienta o ministério.

### [Acesse o guia do Ministério da Saúde.](#)

#### **Sol e calor**

- Evite a exposição direta ao sol, em especial, de 10h às 16h;
- Se expor ao sol sem a proteção adequada contra os raios ultravioleta deixa a pele vermelha, sensível e até com bolhas. Use protetor solar;
- Use chapéus e óculos escuros (especialmente pessoas de pele clara);
- Proteja as crianças com chapéu de abas;
- Use roupas leves e que não retêm muito calor;
- Diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais com sombra, frescos e arejados;
- Em veículos sem ar-condicionado, deixe as janelas abertas;
- Não deixe crianças ou animais em veículos estacionados.

#### **Hidratação**

- Aumente a ingestão de água ou de sucos de frutas naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede;
- Evite bebidas alcoólicas e com elevado teor de açúcar;
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes;
- Recém-nascidos, crianças, idosos e pessoas doentes podem não sentir sede. Ofereça-lhes água.

#### **Cuidados coletivos**

- Se possível, feche cortinas e/ou janelas mais expostas ao calor e facilite a circulação do ar;
- Abra as janelas durante a noite;

- Utilize menos roupas de cama e vista-se com menos roupas ao dormir, sobretudo, em bebês e pessoas acamadas;
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas que vivem só, idosas ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor;
- Mantenha ambientes úmidos com umidificadores de ar, toalhas molhadas ou baldes de água.

#### **Cuidados com a saúde**

- Mantenha medicamentos abaixo de 25° C na geladeira (ler as instruções de armazenamento na embalagem);
- Procure aconselhamento médico se sofrer de uma doença crônica condição médica ou tomar vários medicamentos;
- Busque ajuda se sentir tonturas, fraqueza, ansiedade ou tiver sede intensa e dor de cabeça;
- Se sentir algum mal-estar, busque um lugar fresco o mais rápido possível e meça a temperatura do seu corpo e beba um pouco de água ou suco de frutas para reidratar;
- No período de maior calor, tome banho com água ligeiramente morna. Evite mudanças bruscas de temperatura.

**Fonte:** Agência Brasil