



## MOGI MIRIM/SP

---

### **Secretaria de Saúde alerta sobre calor excessivo e dá dicas de como se proteger**

Data de Publicação: 21 de setembro de 2023

Crédito da Matéria: Assessoria de Comunicação

Em virtude da onda de calor que vai atingir boa parte do país, inclusive a região Sudeste e, conseqüentemente, as cidades da região da Baixada Mogiana, a Secretaria Municipal da Saúde de Mogi Mirim alerta à população sobre os perigos da exposição prolongada sob o sol e também das altas temperaturas que, neste final de semana, estarão até 5°C acima da média.

Além do calor, a baixa umidade também representa um risco à saúde humana e dos animais. Cuidados especiais deverão ser tomados, principalmente, em relação a idosos, crianças, gestantes e pessoas com doenças crônicas, já que são mais sensíveis ao calor. Porém, as precauções com o calor também devem ser seguidas pelas demais pessoas.

A primeira dica é em relação à umidade relativa do ar. Se estiver muito baixa, não utilize o ar-condicionado, mas, sim, o ventilador. Outras recomendações da Secretaria da Saúde é manter janelas abertas de manhã cedo e à noite para que o ar circule. Também é recomendado fechar cortinas ou persianas assim que o sol nascer. Beba muita água ou líquidos sem álcool (no mínimo 2 litros por dia), mesmo que não tenha sede. O uso de roupas leves, largas e de cores claras também alivia o calor. Durante o dia, borrife água na pele e antes de dormir, tome um bom banho frio. Ao se alimentar, opte por alimentos leves e frescos, como saladas e frutas.

Ao sair à rua, além de óculos escuros, use protetor solar com fator 50 ou superior, aplicando-o a cada 90 minutos. Tente ficar em uma área fresca, na sombra ou em um ambiente com ar condicionado. Evite toda e qualquer atividade física durante as horas mais quentes do dia, que é no período entre às 11h00 e 15h00. Se você trabalha debaixo de sol, faça pausas frequentes na sombra, use boné ou chapéu e mantenha-se bem hidratado. Também evite ficar muito tempo dentro de um veículo estacionado.

#### **SOCORROS**

Mesmo tomando todos os cuidados, algumas pessoas poderão apresentar sinais de exaustão causados pelo calor excessivo. Os sintomas são o excesso de transpiração, palidez ou pele fria, fraqueza, tontura e dor de cabeça. Fique atento ainda aos sinais de insolação, que são bem mais graves, como temperatura corporal extremamente alta, acima de 39,5 °C. Outros sintomas são a pele avermelhada, quente e seca (sem transpiração), pulso rápido e forte, dor de cabeça latejante, tontura, náusea ou vômito, confusão mental, perda de consciência, câimbras e desmaios. Se você se deparar com alguma pessoa apresentando sinais de insolação, solicite, imediatamente, assistência médica e comece a resfriar a vítima.

Mantenha a pessoa em uma área coberta e arejada, sem exposição ao sol e, se possível, imersa em uma banheira com água fria ou sob uma ducha. Na falta disso, molhe a pessoa com uma mangueira d'água para reduzir a temperatura corporal. Procure ligar para o Samu (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência-192) ou para o Corpo



## MOGI MIRIM/SP

---

de Bombeiros (156). Jamais ofereça bebida alcoólica à pessoa e insista na assistência médica o mais rápido possível. Fonte: Ministério da Saúde