

Ondas de Calor e Baixa Umidade Relativa do Ar

Ondas de calor são eventos meteorológicos caracterizados por calor excessivo e desconfortável, com temperaturas de 5°C acima da média por no mínimo 03 dias, podendo variar de intensidade, duração e frequência.

Esses eventos estão se tornando cada vez mais frequentes e intensos, associados à baixa umidade relativa do ar, agravados pelos incêndios em vegetação, causando ainda mais preocupação. Essa situação pode durar até a chegada da próxima frente fria com chuva, prevista para segunda quinzena de setembro.

Esses cenários causam grande impacto na saúde das pessoas, gerando dificuldade de adaptação do corpo às novas temperaturas, ativando o centro de termorregulação, podendo sobrecarregar os sistemas cardiovascular, respiratório e urinário.

Os principais riscos associados a estes eventos são: insolação, desidratação, queimaduras e exaustão térmica, podendo comprometer significativamente o corpo e levar à perda de consciência e morte. Outros sintomas que podem ocorrer são: ressecamento de mucosas, irritação e sangramento nasal, sensação de areia nos olhos, pele ressecada e conjuntivite.

Existem populações que podem ter risco maior de adoecimento nestas condições climáticas de extremo de calor e baixa umidade, tais como: portadores de doenças crônicas prévias (diabetes, hipertensão, obesidade entre outras), crianças, idosos, gestantes, portadores de deficiência, pessoas desnutridas ou desidratadas, pessoas acamadas ou com mobilidade reduzida, pessoas em instituições de longa permanência, pessoas com transtornos mentais, população em situação de rua, população privada de liberdade, migrantes, refugiados e pessoas que desempenham atividades laborais com prolongada exposição solar.

Sendo assim, é importante que alguns cuidados sejam tomados, especialmente para populações mais vulneráveis:

Proteção contra o calor

- Proteja-se do sol e do calor;
- Utilize proteção adicional como chapéu, protetor, camisa, óculos escuros e sombrinha;
- Evite a exposição direta ao sol, em especial, de 10h às 16h;
- Use protetor solar;
- Proteja as crianças com chapéu de abas;
- Use roupas leves e que não retêm muito calor;
- Utilize menos roupas de cama e vista-se com menos roupas ao dormir, sobretudo bebês e pessoas acamadas;
- No período de maior calor, tome banho com água ligeiramente morna;
- Utilize creme hidratante na pele;
- Lave o nariz e os olhos com soro fisiológico pelo menos duas vezes ao dia ou sempre que necessário.

Hidratação

- Aumente o consumo diário de água e outros líquidos 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.

Atividade física

- Diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais com sombra, frescos e arejados;
- Evite se exercitar ou praticar atividades intensas ao ar livre sem as proteções adequadas mesmo que já esteja habituado a elas.

Cuidados gerais e em casa

- Não deixe crianças ou animais em veículos estacionados;
- Em veículos sem ar-condicionado, deixe as janelas abertas;
- Mantenha o local arejado, se possível, feche cortinas e/ou janelas mais expostas ao calor e facilite a circulação do ar;
- Abra as janelas durante a noite;
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas que vivem sozinhas, idosas ou com dependência e ajude-as a se protegerem do calor;
- Mantenha ambientes úmidos com umidificadores de ar ou toalhas molhadas.

Cuidados com a saúde

- Mantenha em dia os cuidados com a sua saúde;
- Mantenha medicamentos em local fresco e arejado, longe da luz solar;
- Evite mudanças bruscas de temperatura;
- Busque ajuda se sentir tontura, fraqueza, palidez, pele fria e úmida, transpiração intensa, câimbras musculares e dor de cabeça;
- Se sentir algum mal-estar, busque um lugar fresco o mais rápido possível, beba um pouco de água ou outros líquidos para reidratar.

Outras recomendações

- Evite queimadas: não jogue bitucas de cigarro em áreas de vegetação;
- Não solte balões;
- Não queime lixo;
- Evite aglomerações de pessoas;
- Cuidado ao passear com animais entre 10h e 16h devido ao chão quente;
- Evite atividade física ao ar livre entre 10h e 16h.

Referências:

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Nota Técnica nº 18/2023 – SVSA/MS.

Defesa Civil Campinas - <https://campinas.sp.gov.br/sites/campinasresiliente/inicio>