

ALERTA - Nº 09/2023

ORIENTAÇÕES À POPULAÇÃO DURANTE O PERÍODO DE ONDAS DE CALOR



GOVERNO DE
SANTA CATARINA
SECRETARIA DA SAÚDE

A onda de calor é definida como um período prolongado de tempo excessivamente quente e desconfortável, onde as temperaturas ficam acima de um valor normal esperado. Este evento pode causar grande impacto na saúde humana, pois com o aumento excepcional da temperatura de forma repentina, o organismo não consegue se aclimatar às novas temperaturas, desencadeando a ativação do centro de termorregulação do corpo, o que pode sobrecarregar o sistema cardiovascular, respiratório e urinário, contribuindo para uma piora das doenças e agravos relacionados ao calor. A exposição prolongada ao sol e a altas temperaturas pode causar risco de insolação, desidratação, queimaduras ou exaustão térmica.

Os sinais e sintomas podem variar desde quadros leves a quadros mais graves, com complicações de doenças infecciosas ou crônicas, perda de consciência, coma e até a morte.

Dessa forma, considerando as **previsões de temperaturas extremamente elevadas no período de verão em Santa Catarina**, recomenda-se que a **população** seja orientada quanto às **medidas de prevenção**, principalmente grupos mais vulneráveis ao estresse por calor e insolação:

- Evitar a exposição direta ao sol e atividades físicas, em especial, de 10h às 16h;
- Quando for necessária a exposição ao sol, manter proteção solar com o uso de protetor solar e de acessórios (chapéu, boné, óculos) adequados;
- Optar pelo uso de roupas claras, confortáveis e largas;
- Buscar locais frescos e ventilados. Se disponível, utilizar equipamentos de resfriamento do ambiente. Ressalta-se que essas mesmas orientações sejam observadas em diferentes tipos de estabelecimentos e lugares que possam ser mais suscetíveis às ondas de calor devido à sua localização, infraestrutura, função (por não poderem deixar de funcionar) ou por concentrar aglomerações de pessoas;
- Preferir ingestão de alimentos leves e saudáveis;
- Reforçar a hidratação, aumentando a ingestão de água. Neste período, deve-se evitar o uso de bebidas alcoólicas e cafeína;
- Recém-nascidos, crianças, idosos e pessoas doentes podem não sentir sede. Mantenha-os hidratados e em ambientes ventilados;
- Em casos de calor excessivo, se necessário, pode-se colocar panos úmidos com água fresca nos punhos, na face e atrás do pescoço para o arrefecimento da temperatura corporal;
- Fortalecer as redes de apoio e garantir acesso e cuidado aos grupos vulneráveis que necessitarem, prevenindo o isolamento e seus riscos associados;
- Manter os medicamentos armazenados sempre de acordo com as condições previstas em bula;
- Cuidar de animais domésticos e de estimação, proporcionando locais com sombra e circulação de ar constante, assim como disponibilidade de água fresca e limpa;
- Procurar um serviço de saúde diante do aparecimento de sinais e sintomas de gravidade (tontura, fraqueza, delírios, convulsões, e inconsciência).

Florianópolis, 19 de dezembro de 2023

Diretoria de Vigilância Sanitária
DIVS/SUV/SES/SC

Diretoria de Vigilância Epidemiológica
DIVE/SUV/SES/SC



GOVERNO DE
SANTA CATARINA
SECRETARIA DA SAÚDE