

GUIA DE BOLSO DA
PROMOÇÃO DA SAÚDE

DICAS PARA

O VERÃO

**GUIA DE BOLSO DA
PROMOÇÃO DA SAÚDE**

DICAS PARA

O VERÃO



SUMÁRIO

Introdução ao Guia de Bolso	5
Grupos Vulneráveis ao Calor	6
Dicas gerais para prevenção de agravos à saúde relacionados ao calor	7
Cuidados individuais com a exposição solar	9
Cuidados no ambiente escolar	10
Cuidados com a alimentação no verão	12
Cuidados com os animais em dias quentes	15
Ondas de calor e chuvas intensas: atenção com as arboviroses (dengue, zika e chikungunya)	16
Considerações Finais	20



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons — Atribuição Não Comercial 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que para uso não comercial e com a citação da fonte. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens dessa obra é da área técnica.

© 2024 Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro

Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro

Subsecretaria de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde
Rua Afonso Cavalcanti, 455, 8.º andar, Cidade Nova — CEP: 202011-110
www.prefeitura.rio/web/sms

Prefeito da Cidade do Rio de Janeiro

Eduardo Paes

Secretário Municipal de Saúde

Daniel Soranz

Subsecretário Executivo

Rodrigo Prado

Subsecretário de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde

Renato Cony Seródio

Superintendente de Integração das Áreas de Planejamento

Emanuelle Pereira de Oliveira Correa

Superintendente de Atenção Primária à Saúde

Larissa Cristina Terzeo Machado

Superintendente de Vigilância em Saúde

Gislani Mateus Oliveira Aguiar

Superintendente de Promoção da Saúde

Denise Jardim de Almeida

Elaboração

Dilma Cupti de Medeiros
Denise Jardim de Almeida
Edson Teixeira da Costa
Gilmara Valadão da Silva
Larissa Haydée Alvadía
Livia Cardoso Gomes Rosa
Marcus Vinícius da Silva Santos
Renata Alves Fonseca de Barros
Rossana Helena Passos Espíndola
Suely Kirzner

Colaboração

Luciana Soares Ribeiro
Raquel Trindade de Brito
Simone Ferreira da Silva Guimarães

Equipe de Comunicação da SPS/SUBPAV

Rafael Cavadas
Patricia Lira
Dhyana Oliveira
Paula Xavier

Projeto Gráfico e Diagramação

Dhyana Oliveira



INTRODUÇÃO AO GUIA DE BOLSO

Os profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS) devem estar atentos às variações climáticas e às intervenções mais apropriadas para promover a saúde e preparar a população adequadamente para emergências relacionadas ao clima, especialmente nas ondas de calor que vem ocorrendo.

Este guia de bolso oferece informações práticas e úteis aos profissionais da APS, para orientar e abordar a população carioca no cuidado a questões de saúde diante das mudanças climáticas e elevadas temperaturas. O material apresenta dicas de cuidados com os mais vulneráveis, com a pele, com a alimentação, com a hidratação e até com o meio ambiente para que todos passem pelo verão com saúde e conscientes, cuidando de si, dos seus e da coletividade.

Não vamos deixar o calor prejudicar nosso verão!

GRUPOS VULNERÁVEIS AO CALOR

Algumas pessoas são mais vulneráveis à elevação de temperatura, sendo importante reconhecer esses grupos e reforçar o cuidado.

GRUPOS DE RISCO	
Bebês	São menos capazes de controlar a própria temperatura corporal.
Gestantes	Variações extremas de temperatura podem afetar a gestação.
Doentes Crônicos	Pessoas com condições cardíacas, respiratórias e outras podem ter comprometimento no sistema regulatório da temperatura corporal.
Crianças	Ainda estão se adaptando às variações climáticas, podendo desidratar mais facilmente. Importante oferecer regularmente água.
Idosos	São suscetíveis à desidratação e, em geral, apresentam condições de saúde pré-existentes.

GRUPOS DE RISCO

Usuários acamados ou domiciliados

São considerados indivíduos com diferentes graus de incapacidade temporárias ou definitivas que os impossibilitam, não somente de ir à Unidade de Atenção Primária (UAP), como também de realizar atividades cotidianas básicas.

Pessoas em situação de Rua

Em geral, se encontram em exposição prolongada ao calor sem abrigo adequado.

DICAS GERAIS PARA PREVENÇÃO DE AGRAVOS À SAÚDE RELACIONADOS AO CALOR

Durante ondas intensas de calor é importante orientar a população sobre alguns cuidados básicos para evitar mal estar e outros agravos provocados pelo calor excessivo. A seguir dicas valiosas de cuidados gerais para o enfrentamento do calor:

DICAS PARA UM VERÃO SAUDÁVEL

- Não expor crianças, idosos e pessoas vulneráveis ao sol, por longos períodos, e nem deixá-los em espaços sem circulação de ar (carros fechados, quartos sem janela, entre outros).
- Evitar a exposição ao sol entre 10 e 16 horas.
- Optar por horários mais frescos para a realização de atividades físicas e escolher locais sombreados ou refrigerados, usando roupas leves.
- Beber água constantemente ao longo do dia e, antes, durante e após atividades físicas.
- Tomar banho fresco ou gelado.
- Utilizar calçados ou chinelos, evitando contato dos pés com superfícies quentes.
- Frequentar locais mais frescos (biblioteca, mercado, shopping, cinemas, entre outros).

CUIDADOS INDIVIDUAIS COM A EXPOSIÇÃO SOLAR

Priorizar a proteção solar é crucial para prevenir danos à pele e promover uma saúde duradoura. A seguir, dicas de cuidados com a exposição solar:

DICAS PARA PROTEÇÃO SOLAR

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Evitar exposição prolongada ao sol sem proteção adequada. | <ul style="list-style-type: none">• Quando for sair, usar protetor solar, Fator de Proteção (FPS) de no mínimo 30 e levar para reaplicar a cada duas horas. |
| <ul style="list-style-type: none">• Não usar os bronzeadores artificiais, isso aumenta ainda mais a exposição da pele a queimaduras. | <ul style="list-style-type: none">• Quando estiver na rua, usar roupas leves, de cor clara, algum tipo de chapéu para proteger a cabeça e usar óculos escuros de preferência com proteção a raios ultravioletas (UV). |
| <ul style="list-style-type: none">• Usar sapatos confortáveis e quando for necessário o uso de meias, preferir as finas com tecido mais leve, como o algodão. | <ul style="list-style-type: none">• Quando na rua procure sempre andar debaixo de sombras, em locais mais arborizados ou embaixo de marquises. |

DICAS PARA PROTEÇÃO SOLAR

- Se o trabalho exige que a pessoa fique exposto ao sol, usar roupas de manga comprida, de cor clara e de preferência com proteção a raios ultravioleta (proteção UV).
- Usar a tecnologia para garantir a hidratação. Usar aplicativos gratuitos para celular com lembretes de hidratação durante o dia.

CUIDADOS NO AMBIENTE ESCOLAR

O desconforto térmico causado pelas altas temperaturas nas salas de aula, dificultam a aprendizagem pois causam inquietação, agitação e intranquilidade, comprometendo a concentração e assimilação dos conteúdos. Abaixo, algumas dicas de cuidados nas altas temperaturas no ambiente escolar.

DICAS PARA O CUIDADO NAS ESCOLAS

- Evitar exposição dos alunos ao sol, bem como brincadeiras e atividades físicas ao ar livre entre 10 e 16 horas.
- Praticar exercícios leves somente em locais cobertos ou à sombra no pátio.

DICAS PARA O CUIDADO NAS ESCOLAS

- Hidratar antes, durante e depois da atividade, facilitando o acesso aos bebedouros. É importante garantir a manutenção periódica dos bebedouros para que funcionem corretamente, com água limpa e de qualidade.
- Incentivar que as crianças levem garrafa para a escola. As garrafas, além de serem reutilizáveis, permitem o armazenamento de uma quantidade maior de água.
- Oferecer oportunidade para que os alunos consumam água. Não espere a criança sentir sede, pois este é, muitas vezes, um sinal de que está pouco hidratada. Permita idas frequentes para hidratação visando diminuir a temperatura corporal.
- Conferir a presença de todas as crianças que utilizam transporte escolar. O interior do carro fechado e desligado pode ficar muito quente em pouco tempo, mesmo com as janelas abertas.
- Para manter o bem-estar de todos, as salas de aulas, incluindo os berçários e maternais, deverão estar com temperatura confortável. Um ambiente mais fresco ajuda a evitar o superaquecimento do corpo. Para manter a umidade do ambiente, recomenda-se o uso de baldes com água nos cantos das salas de aula.

CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO NO VERÃO

Em momentos de calor intenso, uma alimentação saudável não apenas refresca, mas também fortalece o corpo, proporcionando o bem-estar. A seguir são apresentadas orientações para uma alimentação saudável nesse período:

MANTENDO A HIDRATAÇÃO

- Não esperar sentir sede, beber água ao longo do dia.
- Manter garrafas de água à mão durante o dia.
- Para idosos em casa, manter uma garrafa de 2 litros exclusiva e acompanhar o volume bebido ao longo do dia.
- Em locais públicos, certificar-se de que há acesso fácil à água.

ATENÇÃO AOS SINAIS DE DESIDRATAÇÃO

- Sede, tontura, cansaço excessivo, boca seca e diminuição da urina.
- Procurar aumentar a ingestão de líquidos como água e soro de reidratação.
- Evitar bebidas com cafeína, álcool ou açúcares em excesso.

ATENÇÃO PARA A HIGIENE PESSOAL:

- Lavar as mãos com frequência, principalmente antes das refeições.
- Evitar colocar as mãos na boca ou no rosto.

ESCOLHA DOS ALIMENTOS

- Manter uma alimentação saudável e escolher alimentos com cheiro, textura e coloração própria.
- Se desconfiar da procedência, aparência e odor não consumir.
- Armazenar os alimentos em locais apropriados. Alimentos preparados devem ser colocados na geladeira, após consumo.
- Alimentos consumidos crus (ex.: frutas e verduras) devem ser higienizados em solução clorada:

- 1 Use água sanitária*- hipoclorito de sódio a 2,5% (2 colheres de sopa para cada 1 litro de água).
- 2 Deixe de molho na solução por 15 minutos.
- 3 Em seguida, enxágue com água filtrada e limpa, própria para consumo.

*Leia o rótulo da água sanitária. Deve conter apenas hipoclorito (NaClO) e água (H₂O).

Não use produtos com fragrâncias e/ou corantes.

PREPARO DAS REFEIÇÕES:

- Escolher preparações rápidas, e limitar o uso de fogão e forno pois esquentam a casa.
- Fazer refeições leves, como saladas, frutas frescas e carnes magras, priorizando os alimentos in natura e minimamente processados.
- Evitar alimentos açucarados, condimentados e gordurosos que possam dificultar a digestão, como os ultraprocessados.
- Preferir alimentos in natura e minimamente processados como opção de lanche escolar. Evitar frituras, salgadinhos, doces, refrigerantes e bebidas artificiais.
- Armazenar as preparações na geladeira, pois alimentos como carnes, leite e ovos estragam rapidamente no calor.

COMO TORNAR A ÁGUA SEGURA:

- Utilizar filtro doméstico ou coador de pano limpo e, em seguida, ferver por 3 minutos.
- Quando não houver tratamento de água – usar solução de água sanitária* – hipoclorito de sódio a 2,5% (2 gotas para cada 1 litro de água e 30 minutos de repouso).
- Após tratada, guarde a água em recipientes limpos e com tampa.
- Quando não houver solução de cloro disponível: Filtrar a água. Manter a água tampada. Ferver por 5 minutos antes de beber ou usar (os 5 minutos devem ser contados após aparecerem as primeiras bolhas da fervura).

ATENÇÃO!

- Não consumir água ou alimentos com suspeita de contaminação.
- Sintoma de diarreia pode ser causado por água ou alimentos contaminados.

CUIDADOS COM OS ANIMAIS EM DIAS QUENTES

Em ondas de calor, assegurar o bem-estar dos animais também requer cuidados especiais. Aqui estão algumas dicas:

DICAS PARA PROTEGER OS ANIMAIS DO CALOR

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Trocar sempre que possível a água para mantê-los hidratados com água fresca. | <ul style="list-style-type: none">• Não deixar os animais dentro de veículos, mesmo em períodos curtos e com as janelas abertas. |
| <ul style="list-style-type: none">• Banhos regulares ajudam a manter a temperatura corporal dos animais. | <ul style="list-style-type: none">• Garantir acesso dos animais, durante o dia, a ambientes ventilados, com sombra e de preferência em superfícies frias. |

DICAS PARA PROTEGER OS ANIMAIS DO CALOR

- Evitar passear entre 10 e 16 horas. Quando for para rua colocar sapatinhos no animal para passear na rua, e lembrar de oferecer água durante o passeio.
- Sinais como dificuldades respiratórias, gengivas excessivamente avermelhadas e salivação abundante podem indicar que o calor está afetando negativamente seus amiguinhos. Recomenda-se procurar um veterinário nessas situações.

ONDAS DE CALOR E CHUVAS INTENSAS: ATENÇÃO COM AS ARBOVIROSES (DENGUE, ZIKA E CHIKUNGUNYA)

Ondas de calor e chuvas intensas requerem atenção redobrada, não apenas pelo risco de segurança, mas também devido à possível propagação de arboviroses como dengue, zika e chikungunya. A presença do mosquito *Aedes aegypti*, nessas condições climáticas, faz-se necessária a adoção de medidas preventivas para evitar dengue, zika e chikungunya.

A prevenção da dengue é essencial para a população como um todo, sendo uma responsabilidade coletiva. Adotar práticas simples, como eliminar criadouros, usar repelentes, vestir roupas adequadas e proteger a casa, contribui, não apenas para a segurança pessoal, mas também, para a proteção da comunidade. A seguir orientações para combater o mosquito e prevenir as arboviroses, especialmente a dengue:

ELIMINAÇÃO DE POSSÍVEIS CRIADOUROS:

- Remover recipientes que acumulem água parada, como pneus velhos, vasos e garrafas.
- Manter calhas limpas e desentupidas.
- Trocar a água de vasos de plantas e limpar regularmente.
- Limpar regularmente recipientes de água de animais de estimação.
- Cobrir caixas d'água e outros reservatórios com tela de proteção, mantendo esses locais vedados adequadamente.
- Lavar e escovar as paredes internas dos recipientes de água pelo menos uma vez por semana.

COMBATE AOS MOSQUITOS NO DOMICÍLIO:

- Utilizar inseticidas e larvicidas apropriados.
- Manter vasos sanitários e ralos fechados quando não estiverem em uso.
- Instalar telas em portas e janelas para impedir a entrada de mosquitos.
- Utilizar mosquiteiros em camas, berços e áreas de descanso.
- Manter as áreas de convivência fechadas durante os períodos de maior atividade do mosquito (fim da tarde).

MOBILIZAÇÃO DE TODOS:

- Estimular e orientar toda a comunidade a adotar práticas de prevenção da dengue.
- Desenvolver campanhas de conscientização e limpeza nos territórios.
- Realizar ações educativas e de mobilização social, seja nas escolas, praças ou outros espaços de frequência da população do território, com o apoio de parceiros intersetoriais.

CUIDADOS PESSOAIS:

- Aplicar repelentes regularmente, especialmente nas áreas expostas do corpo.
- Usar roupas de manga longa e calças compridas, em locais com muitos mosquitos.
- Utilizar roupas de cores claras, pois os mosquitos são atraídos por cores escuras.

ATENÇÃO AOS SINTOMAS:

- Febre alta, dor de cabeça, dores musculares e nas articulações, e manchas na pele.
- Diante dos sintomas, a unidade de saúde mais próxima da residência deverá acolher e fazer os primeiros cuidados.

É importante lembrar que a prevenção das arboviroses é uma responsabilidade compartilhada e deve ser orientada e reforçada pelos profissionais de saúde.

A informação e a ação são as melhores armas contra a propagação dessas doenças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este guia de bolso oferece orientações para os profissionais de saúde da APS, subsidiando-os para o cuidado da população carioca durante as mudanças climáticas e elevadas temperaturas. Ao focar em grupos vulneráveis, proteção solar, cuidados gerais, alimentação saudável, atenção aos animais e na prevenção das arboviroses, buscou-se proporcionar informações práticas, úteis e atualizadas.

Que este guia sirva como uma ferramenta valiosa para os profissionais de saúde da APS no cuidado integral à população durante o verão, promovendo o bem-estar e a consciência coletiva.



SAÚDE

