

**Alerta Epidemiológico Nº 005/2023- Alerta sobre um potencial risco de emergência em saúde pública em decorrência das Ondas de Calor no Mato Grosso (período de 13 a 17 de novembro de 2023).**

**Assunto:** Orientações da Secretaria de Estado de Saúde de Mato Grosso sobre um potencial risco de emergência em saúde pública em decorrência das Ondas de Calor, bem como recomendações para mitigar os riscos associados.

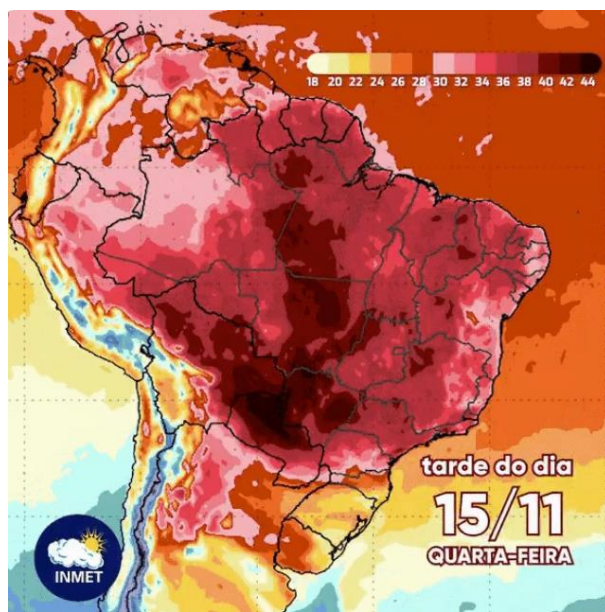
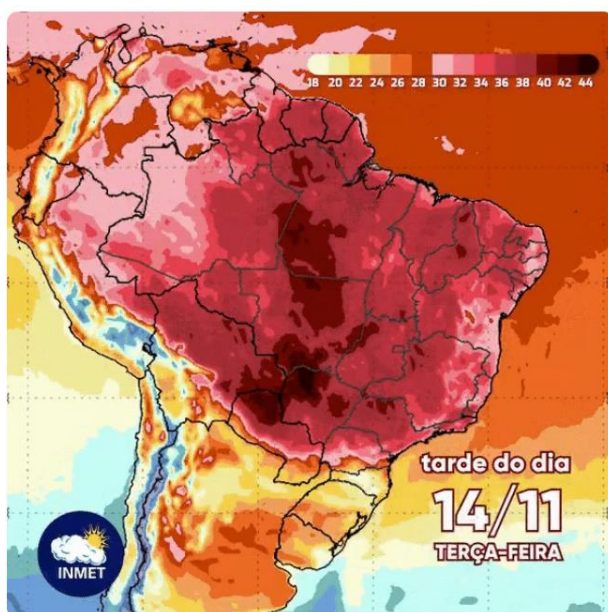
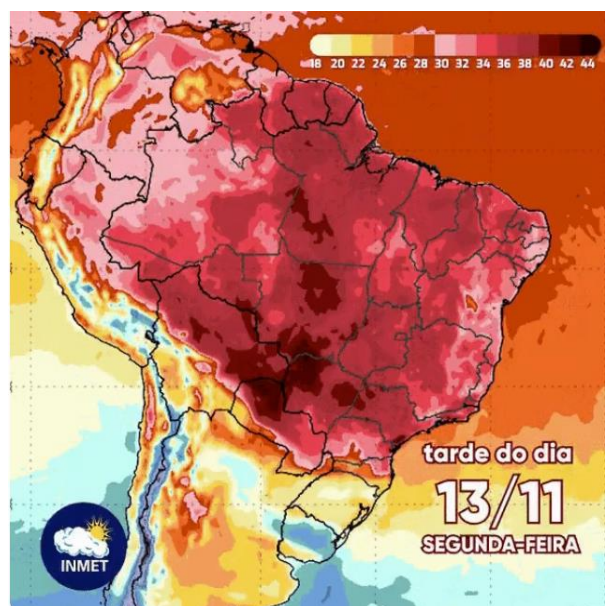
Ondas de calor são eventos meteorológicos caracterizados por um período de temperaturas extremamente elevadas em uma região geográfica específica, excedendo as médias esperadas para a estação. Esse fenômeno meteorológico ocorre devido a uma combinação de fatores, incluindo alta pressão atmosférica, bloqueio de padrões de vento e influências climáticas globais. As ondas de calor podem variar de intensidade, duração e frequência, mas todas compartilham a característica de temperaturas excepcionalmente altas durante o dia e muitas vezes durante à noite. Essas ocorrências têm se tornado mais frequentes e intensas devido às mudanças climáticas globais.

As ondas de calor representam sérios riscos para a saúde humana, incluindo:

- **Hipertermia:** condição em que a temperatura corporal atinge níveis perigosamente elevado. Isso pode resultar em sintomas graves, como confusão, convulsões e até mesmo coma.
- **Desidratação:** rápida perda de líquidos corporais, que pode resultar em fraqueza, tontura, náusea e insolação.
- **Problemas respiratórios:** as ondas de calor frequentemente aumentam a concentração de poluentes atmosféricos, como ozônio e partículas finas. Isso pode agravar condições respiratórias, como asma e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC).
- **Agravamento de condições médicas pré-existentes:** pessoas com condições médicas crônicas, como doenças cardíacas e diabetes, estão em maior risco de complicações de saúde durante as ondas de calor.

O Instituto Nacional de Meteorologia – INMET, do Ministério de Agricultura e Pecuária, **alerta para Onda de Calor com grau de severidade “Grande Perigo” para o período de 13 a 17 de novembro de 2023.** De acordo com o Instituto, a principal atuação do fenômeno se dará em áreas do AM, PA, TO, BA, PI, MA, PR e **em todo MT, MS, RO, GO, DF, SP, MG, ES e RJ.** A temperatura poderá ficar até 5°C acima da média.

**Mapas de ocorrência de ondas de calor no Brasil – período de 13 a 17/11/2023.**



Fonte: Instituto Nacional de Meteorologia – INMET.

O Estado de Mato Grosso, no ano de 2023, vem sendo acometido por ondas de calor extremo; um exemplo é a capital matogrossense Cuiabá que, segundo registro do INMET, atingiu o recorde de calor de 43,2°C no dia 19 de outubro.

A Secretaria de Estado de Saúde de Mato Grosso, através da Coordenadoria de Vigilância em Saúde Ambiental, da Gerência de Vigilância em Saúde Ambiental e da Gerência de Controle de Vetores e Zoonoses, **recomenda:**

1. Fique informado: monitore as previsões meteorológicas e alertas de ondas de calor emitidos por agências meteorológicas locais e nacionais e pelo órgão de Defesa Civil do seu território;
2. Hidratação adequada: beba bastante água regularmente, mesmo se não sentir sede. Evite bebidas alcoólicas e cafeinadas.
3. Mantenha-se fresco: procure abrigos com ar-condicionado ou locais mais frescos durante as horas mais quentes do dia. Use roupas leves e proteja-se do sol.
4. Verifique pessoas vulneráveis: esteja atento ao bem-estar de crianças, idosos e pessoas com condições médicas crônicas. Eles podem precisar de assistência adicional.
5. Evite atividades excessivas ao ar livre: reduza a exposição ao sol e evite atividades físicas extenuantes durante o período de calor intenso.
6. Use protetor solar: aplique protetor solar e use roupas de proteção quando sair ao ar livre.
7. Comunique-se: mantenha contato com amigos e familiares, verificando regularmente o estado de saúde de pessoas vulneráveis, mesmo à distância.
8. Saiba como resfriar o ambiente: use ventiladores, resfriadores evaporativos e/ou cortinas para manter a temperatura interna mais amena.
9. Procure assistência médica se necessário: se alguém apresentar sintomas de hipertermia, desidratação ou insolação, procure assistência médica imediatamente.

**Para profissionais que trabalham em ambientes externos expostos ao calor, algumas recomendações são necessárias para mitigar esses riscos, como:**

10. Fornecer treinamento sobre reconhecimento de sintomas de superaquecimento e medidas preventivas;
11. Garantir fácil acesso à água potável e incentivar a hidratação frequente;
12. Recomendar o uso de roupas leves, de cores claras e de materiais respiráveis, além de equipamentos de proteção solar, como chapéus e óculos de sol;
13. Programar trabalhos ao ar livre para as horas mais frescas do dia e implementar pausas regulares na sombra;
14. Realizar verificações regulares da temperatura corporal dos trabalhadores expostos ao calor e promover exames médicos periódicos; e
15. Desenvolver um plano de ação em caso de emergência devido ao calor, incluindo o protocolos de primeiros socorros.

### **Para as escolas:**

16. Oferecer aos alunos alimentos mais leves na merenda escolar, dentro dos cardápios aprovados e já estabelecidos;
17. Suspender as aulas que requeiram esforço físico, principalmente atividades ao ar livre no período compreendido entre 10h e 17h;
18. Os professores devem estimular os alunos a se hidratarem, com a ingestão de líquidos, orientando para que os mesmos levem para a escola garrafa de água e umedeçam as narinas e o rosto.
19. Os servidores da unidade escolar devem ter atenção redobrada para identificar crianças abatidas e em casos de desmaios, tonturas, câibras e mal-estar, que sejam encaminhadas ao centro de saúde mais próximo;
20. Orientar que os alunos usem roupas mais leves, protetor solar e chapéus ou boné.

Em caso de incêndios ou emergências médicas, deve-se acionar o Corpo de Bombeiros pelo número 193. O Samu também pode ser acionado pelo 192.

### **Saúde Animal**

Com a atual onda de calor no país, é importante estar atento a alguns pontos de cuidado e proteção com os animais. Os dias quentes são ótimos para passeios, porém as altas temperaturas oferecem riscos para a saúde dos animais.

O Golpe de Calor é uma reação que ocorre quando a temperatura corporal sobe bruscamente e o organismo é incapaz de compensá-la, resultando na disfunção de diversos órgãos, o que pode levar à morte do animal. Ao contrário de nós, os cães não transpiram tendo por isso uma maior necessidade de se abrigar do calor para controlar a sua temperatura. Na impossibilidade de encontrarem superfícies frias ou sombras, o cão aumenta a ventilação pulmonar e fica com a respiração ofegante. Mas, infelizmente, este mecanismo de arrefecimento é muito menos eficaz que a transpiração. **Recomendamos:**

1. Evitar horários de calor excessivo para passeios e exercícios; dê preferência para o início da manhã, fim de tarde ou à noite, lembrando de levar água e pote para que o animal possa se hidratar durante o trajeto;
2. Priorize passeios na sombra;
3. Gramas e terra são mais confortáveis termicamente do que asfalto; passeios em parques e área pets são mais aconselháveis do que uma caminhada pela rua;



4. Proteja as patas; queimaduras na região afeta a locomoção;
5. Manter sempre à disposição água fresca em abundância;
6. Use de protetor solar para pets com pele mais clara;
7. Manter a circulação do ar no local onde ele se encontre, seja em casa, varanda ou no carro (nunca trancá-lo em áreas quentes, fechadas ou exposto ao Sol);
8. Nunca deixar o animal sozinho dentro do carro;
9. Em viagem, mantenha as janelas um pouco abertas ou o ar condicionado ligado e faça paragens de duas em duas horas para lhe oferecer água fresca.
10. Vacinação em dia para a prevenção contra doenças infecciosas importantes, e o uso de antiparasitários para evitar vermes, pulgas e carrapatos;

Apesar de tudo, se o seu cão sofrer um golpe de calor deverá dirigir-se **IMEDIATAMENTE** a um médico veterinário. Lembre-se que um golpe de calor é uma urgência médica que, se não for controlada a tempo, pode ser fatal para o seu animal.

**Cuiabá, 13 de novembro de 2023.**