



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Boletim Informativo

Diretoria de Gestão e Valorização de Pessoas – **DGP**

Diretoria Adjunta de Qualidade de Vida e

Desenvolvimento de Pessoas – **DQDP**

Coordenação de Saúde do Trabalhador – **CST**

Dezembro - 2023

Saúde: Edição Especial Verão 2024





O verão é uma época do ano muito apreciada por cariocas, fluminenses e turistas, mas que também requer atenção especial com a nossa saúde. A exposição ao sol e ao calor excessivo pode causar desidratação, insolação, queimaduras solares, câibras e fadiga. Esses problemas podem prejudicar a nossa qualidade de vida e o nosso rendimento no trabalho. Por isso, a Coordenação-Geral de Saúde do Trabalhador elaborou este boletim informativo para orientá-los sobre como se proteger do calor e cuidar da saúde.

Neste boletim informativo, vamos compartilhar algumas dicas de como se cuidar e cuidar dos outros nos dias de calor intenso. Sabemos que o verão pode ser um momento de diversão e lazer atrelado às férias escolares, mas também pode trazer riscos. Segundo a Organização Meteorológica Mundial (OMM), o fenômeno climático El Niño, normalmente associado ao aumento das temperaturas, deve persistir até o primeiro semestre do próximo ano e atingir o seu pico de intensidade entre os meses de dezembro de 2023 e janeiro de 2024. Portanto, é necessário seguir algumas recomendações simples de prevenção e adaptação ao calor.

O que você pode fazer para se proteger do calor:

- Beba bastante líquido durante todo o dia, mesmo sem ter sede, a não ser que haja contraindicação médica. É melhor fazer uso de água ou sucos naturais sem açúcar;
- Prefira uma alimentação leve com frutas, legumes e saladas. Faça refeições leves e com intervalos menores entre elas;
- Tome cuidado com a conservação, manuseio e preparo dos alimentos, pois os alimentos costumam estragar com mais facilidade;
- Evite bebidas alcoólicas, gaseificadas ou muito doces que vão favorecer a desidratação e aumentar o risco à saúde;
- Facilite a transpiração: use roupas folgadas, de tecidos leves e claros, use um chapéu ou boné. E não se esqueça dos óculos escuros, de boa qualidade, para não prejudicar os olhos;
- Sempre que possível, evite sair no período entre 10h e 16h, quando a incidência de raios ultravioletas é maior, mesmo com tempo nublado. Prefira sair de manhãzinha ou ao entardecer;
- Use filtro solar, sempre. Aplique-o novamente a cada 2 horas ou quando transpirar muito;
- Evite ficar exposto diretamente ao sol, procure caminhar pela sombra;
- Evite atividades físicas vigorosas em horários mais quentes.



Em ambientes fechados:

- Dentro de casa ou no trabalho, abra janelas e portas, deixando o ar circular. Feche cortinas e persianas para bloquear o sol;
- Ventilador e ar-condicionado garantem alívio. Se puder, use-os;
- Se estiver em casa, tome duchas frias durante o dia;
- No trabalho, lave as mãos, rosto, nuca e braços com frequência.

No trânsito:

- Não permaneça em veículos estacionados sob o sol. Ao entrar em um carro que ficou parado sob o sol, abra primeiro as portas e janelas para o ar circular;
- Dentro do carro, use ar-condicionado ou deixe as janelas abertas;
- Se estiver num congestionamento, sem ar-condicionado, e precisar manter as janelas fechadas, procure parar em algum lugar em que não incida diretamente a luz solar;
- Caso você tenha que aguardar alguém com o carro estacionado, espere do lado de fora, à sombra;
- Ao sair do carro, jamais deixe crianças, idosos, doentes ou animais trancados no veículo, mesmo que por pouco tempo;
- Se for viajar, sempre que possível, viaje à noite. Leve água ou sucos sem açúcar.

Na praia:

- Use filtro solar;
- Evite a exposição ao sol entre 10h e 16h;
- Nos dias de muito calor, bebês e idosos não devem ir à praia;
- Não se esqueça de passar o protetor solar na orelha, nariz, pescoço, ombros e, em calvos, no couro cabeludo;
- Diminua os esforços físicos; repouse em locais à sombra e arejados.

Saiba como reconhecer os sinais de alerta para risco à saúde e o que fazer em cada caso:

- **Cãibras:** são contrações involuntárias e dolorosas dos músculos, causadas pela perda de água e sais minerais pelo suor. Podem ocorrer em pessoas que fazem exercícios físicos intensos ou que trabalham em ambientes quentes. Os sintomas são dor, rigidez e inchaço muscular. O que fazer: parar a atividade física, beber água ou bebidas isotônicas, como a água de coco, massagear o músculo afetado e aplicar compressas frias.
- **Esgotamento pelo calor:** é uma condição mais grave que as cãibras, provocada pela desidratação e pelo aumento da temperatura corporal. Os sintomas são sede, cansaço, dor de cabeça, suor excessivo, palidez, náuseas, vômitos e desmaio. O que fazer: repousar em um local fresco e ventilado, beber líquidos frios (água, sucos, chás), colocar panos úmidos na testa e no pescoço e procurar um médico se os sintomas persistirem ou piorarem.
- **Insolação:** é a situação mais grave e potencialmente fatal, causada pela exposição prolongada ao sol ou ao calor intenso. Ocorre quando o organismo não consegue regular a temperatura interna, que pode ultrapassar 40°C. Os sintomas são pele vermelha, quente e seca (sem suor), pulso rápido e forte, dor de cabeça intensa, tontura, confusão mental ou agressividade, perda de consciência e até convulsões. O que fazer: procurar atendimento médico urgente. Levar a pessoa para um local fresco ou com ar-condicionado, tentar baixar a temperatura do corpo com banhos frios, compressas frias ou lençóis molhados.

Algumas pessoas têm maior risco de sofrer com o calor, como as que têm doenças cardíacas, pulmonares, renais ou diabetes. Essas pessoas devem seguir as orientações do seu médico para evitar complicações. Cuide-se e aproveite o verão com responsabilidade!

REFERÊNCIAS

PEGORIM, Josélia. Verão será mais quente do que a primavera? **Climatempo**, São Paulo, 25 nov. 2023. Disponível em: <https://www.climatempo.com.br/noticia/2023/11/25//verao-sera-mais-quente-do-que-a-primavera--3009>. Acesso em: 5 dez. 2023

CARVALHO, Júlia, El Niño deve durar ao menos até abril de 2024, aponta Organização Meteorológica Mundial. **Portal G1 Globo**, Rio de Janeiro, 08 nov. 2023. Disponível em: [El Niño deve durar ao menos até abril de 2024, aponta Organização Meteorológica Mundial | Meio Ambiente | G1 \(globo.com\)](#). Acesso em: 5 dez.2023

NAZÁRIO, Fernanda. Secretaria de Saúde de MT orienta sobre os cuidados com a saúde para amenizar calor extremo. **Secretaria de Saúde do Estado de Mato Grosso**, 16 nov.2023. Disponível em: [Secretaria de Saúde de MT orienta sobre os cuidados com a saúde para amenizar calor extremo | Notícia | Secretaria de Estado de Saúde de Mato Grosso \(saude.mt.gov.br\)](#) Acesso em: 5 dez.2023

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Ministério da Saúde reforça orientações e cuidados durante onda de calor. **Saúde &Cuidados**. Brasília, 14 nov.2023. Disponível em: [Ministério da Saúde reforça orientações e cuidados durante onda de calor — Ministério da Saúde \(www.gov.br\)](#) Acesso em: 5 dez.2023

TANEN, David. Visão Geral das doenças por calor. **Manual MSD**: Versão para profissionais de saúde. Revisado em março 2023. Disponível em: [Visão geral das doenças por calor - Lesões; intoxicação - Manuais MSD edição para profissionais \(msdmanuals.com\)](#) Acesso em: 5 dez.2023



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br