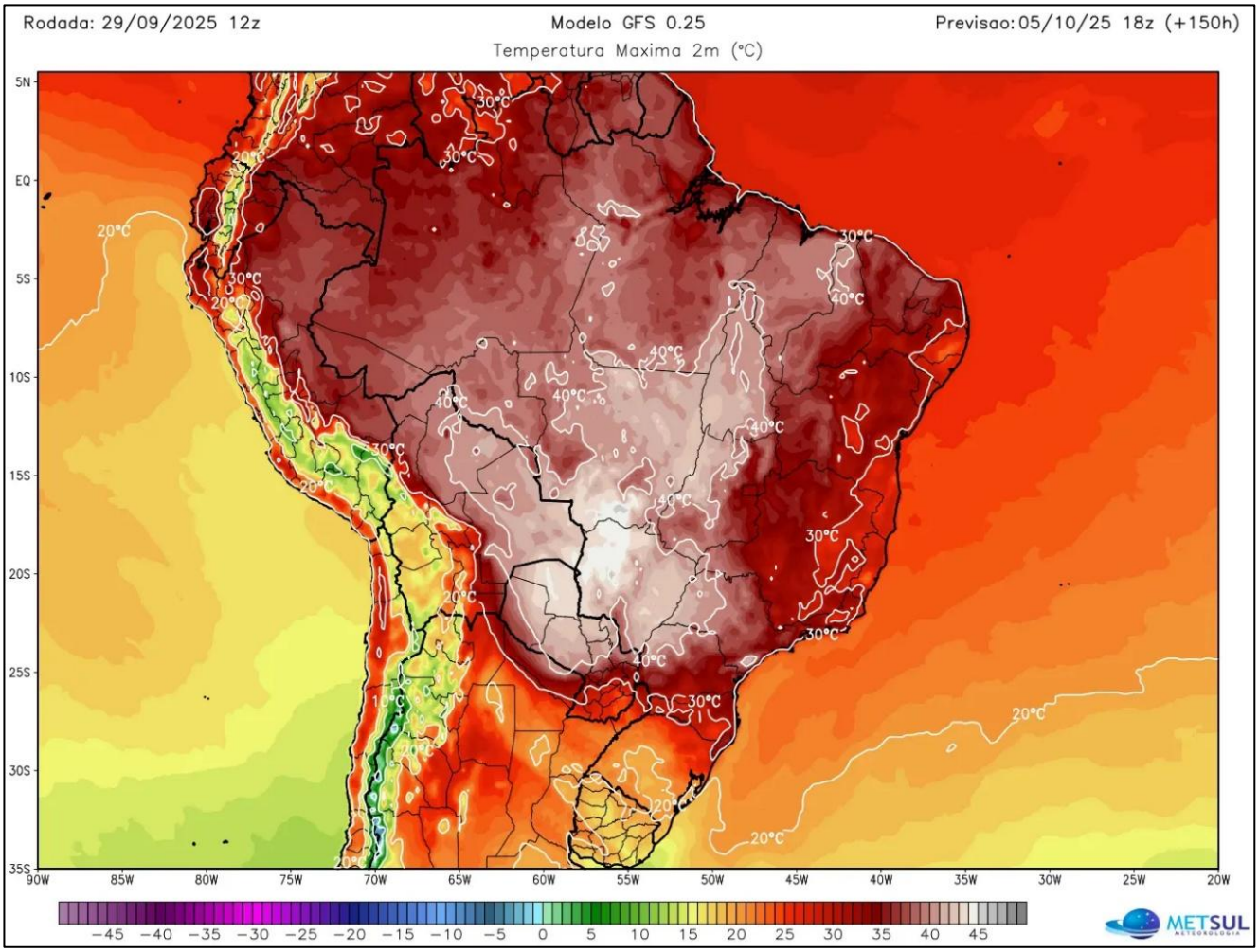
ALERTA EPIDEMIOLÓGICO Nº 001/2025 - Potencial risco de emergência em saúde pública em decorrência de Onda de Calor em Mato Grosso (29.09 a 05.10.2025).

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

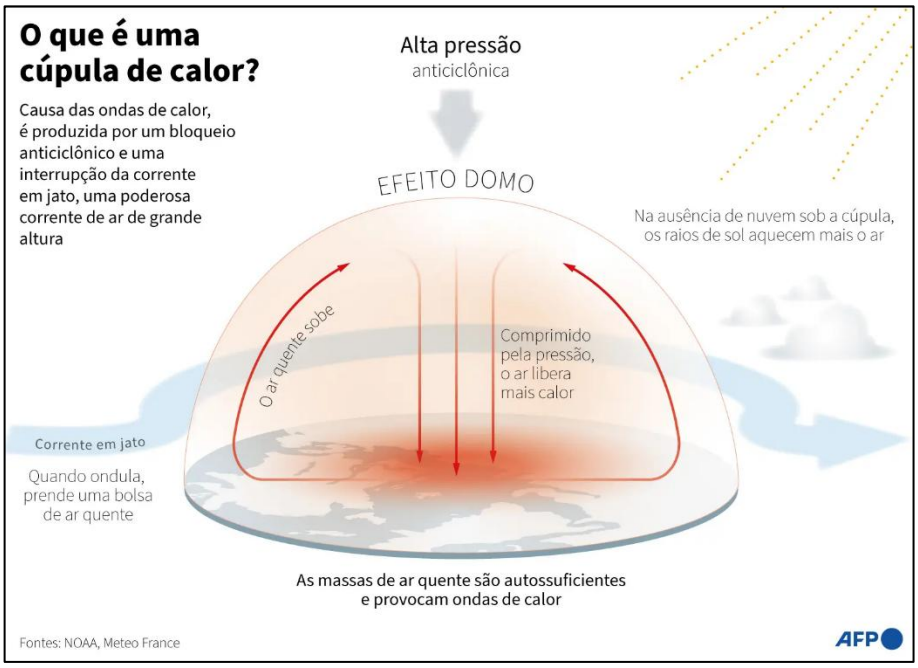
De acordo com especialistas da área medica, temperaturas extremas do ar, confere riscos à saúde, quando ultrapassam a temperatura média do corpo humano, que é em torno de 36,5º C. Acima desta, o corpo sobrecarrega para manter-se em equilíbrio. E dentre os problemas de saúde, decorrentes das altas temperaturas do ar e das ondas de calor, destacam-se:

- 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 como condições médicas crônicas, como doenças cardíacas e diabetes, estão em maior risco de complicações de saúde durante as ondas de calor.

Segundo previsão (MetSul, 2025), imagens abaixo, uma onda de calor intensa e prolongada atingirá todas as regiões do Brasil durante a primeira semana de outubro (29.09 a 05.10.2025), consequência de uma bolha de calor na porção central do território brasileiro. A região mais atingida pelo calor nos próximos dias será a Centro Oeste com temperaturas acima de 40°C. Os locais mais quentes nesta região será, o Centro e o Norte do Mato Grosso do Sul, o Mato Grosso e Goiás, em particular a Oeste do estado na divisa com Mato Grosso.



https://metsul.com/onda-de-calor-excessivo-castigara-estados-do-norte-ao-sul-do-brasil/ acesso em: 01.10.2025



Neste sentido, a Secretaria de Estado de Saúde de Mato Grosso, por meio da Coordenadoria de Vigilância em Saúde Ambiental/Gerência de Vigilância em Saúde Ambiental/ Gerência de Vetores e Zoonoses, **recomenda**:

À população geral:

1. Atenção as previsões meteorológicas, alertas de Temperaturas altas e ondas de calor, emitidas pelas Agencias meteorológicas, Órgãos de Saúde, Meio Ambiente e Defesa Civil, municipal, estadual e nacional;
2. Beber água regularmente, evitar bebidas alcoólicas e cafeinadas;
3. Reduzir a exposição ao sol, durante as horas mais quentes do dia. Usar roupas leves e proteger-se do sol;
4. Evitar atividades físicas exaustiva durante o período de calor intenso;
5. Usar protetor solar ao sair ao ar livre;
6. Evitar aglomerações em ambientes fechados;
7. Usar ventiladores, resfriadores e evaporativos e/ou cortinas para manter a temperatura interna mais amena;
8. Se apresentar sintomas de hipertermia, desidratação ou insolação, procure assistência médica imediatamente.

As unidades escolares:

1. Oferecer aos alunos, alimentos mais leves na merenda escolar;
2. Suspender aulas que requeiram esforço físico, principalmente atividades ao ar livre no período compreendido entre 10h e 17h;
3. Orientar os alunos a se hidratarem, com a ingestão de líquidos, solicitando que os mesmos levem garrafa de água para a escola e umedeçam as narinas e o rosto;
4. Redobrada a atenção, identificando crianças abatidas e em casos de desmaios, tonturas, cãibras e mal-estar, encaminha-las ao centro de saúde mais próximo;
5. Orientar aos alunos o uso de roupas leves, protetor solar e chapéus ou boné.

À saúde dos pets:

1. Evitar passeios e exercícios em horários de calor excessivo; dê preferência no 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, 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;
3. Proteja as patas; queimaduras na região afeta a locomoção;
4. Manter sempre à disposição água fresca em abundância;
5. Use de protetor solar para pets com pele mais clara;
6. Manter a circulação do ar no local onde ele se encontre, seja em casa, varanda ou no carro (nunca o trancar em áreas quentes, fechadas ou exposto ao Sol);
7. Nunca deixar o animal sozinho dentro do carro;
8. 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.
9. Vacinação em dia para a prevenção contra doenças infecciosas importantes, e o uso de antiparasitários para evitar vermes, pulgas e carrapatos;

Se o seu cão sofrer um golpe de calor deverá dirigir-se IMEDIATAMENTE ao 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, 01 de outubro de 2025.