

 **ALERTA**

Nº 008/2024

# ONDA DE CALOR

**EM MATO GROSSO**

SES  
Secretaria  
de Estado  
de Saúde



Governo de  
Mato  
Grosso



Vigilância  
em Saúde  
Mato Grosso



**COVSAM**  
COORDENADORIA DE VIGILÂNCIA  
EM SAÚDE AMBIENTAL

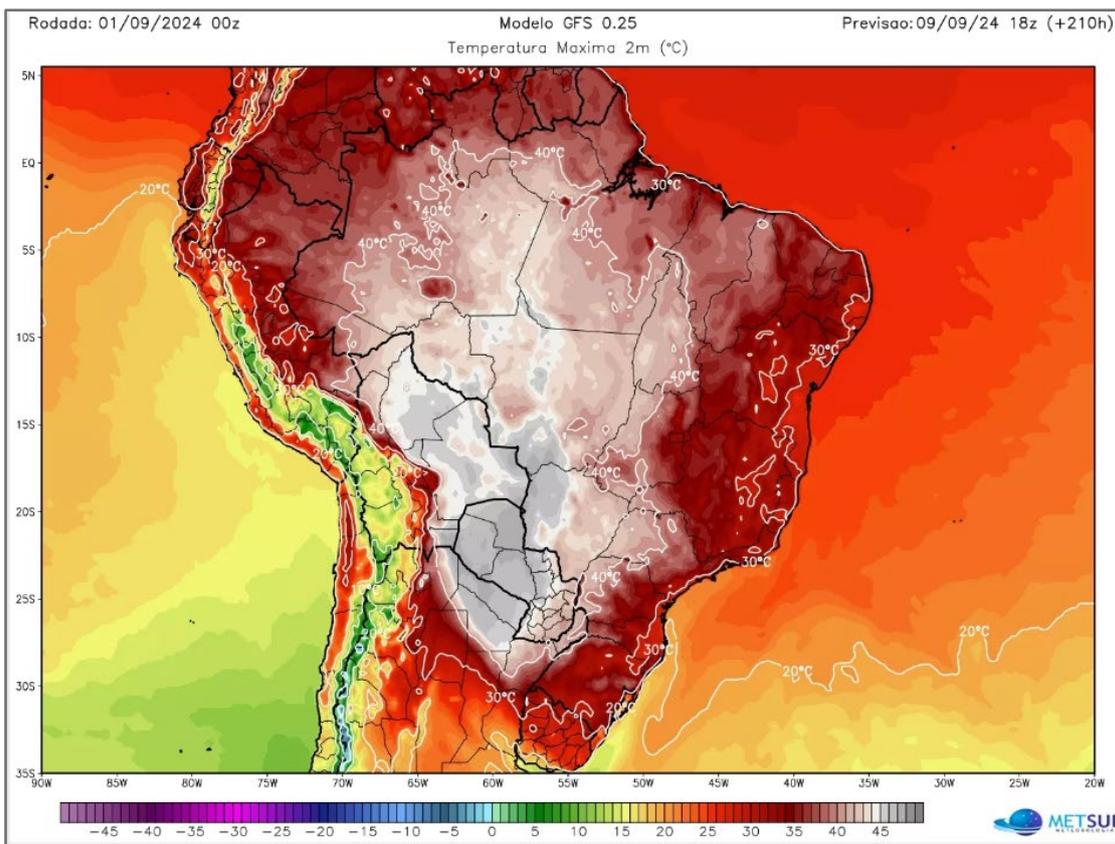
**ALERTA Nº 008/2024 - Potencial risco de emergência em saúde pública em decorrência de Onda de Calor em Mato Grosso de (01.09 a 09.09.2024).**

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

De acordo com especialistas da área médica, as altas temperaturas do ar e ondas de calor, confere riscos à saúde, quando ultrapassam a temperatura média do corpo humano, que é em torno de 36,5° 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 com condições médicas crônicas, como doenças cardíacas e diabetes, estão em maior risco de complicações de saúde durante as ondas de calor.

Segundo previsões (MetSul, 2024), imagem abaixo, durante a primeira metade do mês de setembro, será um período prolongado de calor excessivo em vários estados afetando todas regiões do país com marcas de 40°C a 45°C. O estado de Mato Grosso é o que mais sofrerá com o calor, devido estar junto ao centro da grande cúpula de calor que estará concentrada entre o Paraguai, a Bolívia, e os estados do Mato Grosso do Sul e do Mato Grosso, cuja capital Cuiabá terá vários dias com marcas à tarde entre 42°C a 44°C, com possibilidade de chegar em torno de 45°C.



In.: <https://metsul.com/onda-de-calor-de-45oc-fara-de-setembro-um-dos-mais-quentes-da-historia/> Em -02.09.2024

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, câibras 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 trancá-lo 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, 02 de setembro de 2024.**