

INFORME DE RISCO 1/25

Secretaria Municipal de Saúde
Diretoria de Vigilância em Saúde



prefeitura de
PORTO ALEGRE
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Porto Alegre, 17 de Janeiro de 2025.

ALTAS TEMPERATURAS EM PORTO ALEGRE

Porto Alegre e região metropolitana enfrentarão aumento expressivo na temperatura neste final de semana. A temperatura máxima pode passar dos 35°C nesta sexta e sábado, dias 17 e 18 de janeiro. O aumento brusco exige cuidados extras com a saúde de pessoas e animais.

A dificuldade de o organismo se adaptar rapidamente às mudanças bruscas de temperatura pode levar a sobrecarga dos sistemas cardiovascular, respiratório e urinário, contribuindo para uma piora de doenças pré-existentes. Além disso, o grande tempo de exposição ao sol pode causar risco de insolação, desidratação, queimaduras ou exaustão térmica.

Orientações para população

- Aumentar a ingestão de água e sucos de frutas naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede;
- Evitar bebidas alcoólicas e com muito açúcar;
- Oferecer água com maior frequência a bebês, crianças e idosos, pelo risco de desidratação;
- Aumentar as mamadas no período de amamentação;
- Não deixar bebês, crianças, idosos e pets em veículos estacionados;
- Evitar permanecer ao ar livre e exposição direta ao sol entre 10h e 16h;
- Realizar atividade física antes das 10h e após as 16h;
- Usar protetor solar;
- Usar roupas leves e claras, chapéus/bonés e óculos escuros;
- Repousar em locais com sombra, frescos e arejados sempre que possível;
- Abrir janelas e deixar arejar veículos antes de entrar. Caso não utilize ar condicionado, deixar as janelas abertas;
- Atenção aos idosos, acamados, pessoas com deficiência e com restrição de mobilidade, institucionalizados ou não;
- Ventiladores: não direcionar diretamente para o corpo, evitando desidratação;
- Manter residências com as janelas e cortinas fechadas durante o período mais quente do dia, evitando a entrada de luz solar. Se a temperatura externa permitir, utilizar o período da noite e as primeiras horas da manhã para ventilar todos ambientes;
- Pedir ajuda ao sentir tonturas, fraqueza, ansiedade ou tiver sede intensa e dor de cabeça;
- Ao ajudar alguém, oferecer água fresca e levar a pessoa para um local fresco e com sombra;
- Procurar um serviço de saúde se sintomas intensos e que não melhoram;
- Tomar banho com água ligeiramente morna em vez de água gelada, evitando mudanças bruscas de temperatura;
- Cuidados com animais domésticos. Mantenha a oferta de água fresca ao seu cão e evite levar os pets a passear no entre 10h e 16h ou em locais com o piso muito quente.

Cuidados em casos de doenças crônicas e condições de saúde específicas

Algumas doenças crônicas podem tornar as pessoas mais vulneráveis aos efeitos adversos do calor excessivo. Pessoas com as doenças listadas a seguir podem sofrer mais para manter a temperatura do corpo. Isso pode acontecer pelas características da condição clínica e pelo uso de medicações específicas.

INFORME DE RISCO 1/25

Secretaria Municipal de Saúde
Diretoria de Vigilância em Saúde



prefeitura de
PORTO ALEGRE
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Atenção especial e hidratação são essenciais para pessoas nessas condições:

- com doenças cardiovasculares (como hipertensão arterial sistêmica, arritmias, insuficiência cardíaca e doenças cardiovasculares isquêmicas),
- com doenças respiratórias (como asma e doença pulmonar obstrutiva crônica),
- com doenças renais crônicas,
- diabéticas,
- obesas,
- com doenças psiquiátricas e
- com câncer.

Sintomas como dor de cabeça, tontura, confusão mental, síncope (desmaio); perda de apetite, fraqueza, boca seca, sede intensa; pele pálida e pegajosa, urina escura, câibras; aumento da frequência respiratória e da frequência cardíaca podem ser sentidos pelo suor excessivo - que pode causar desidratação, perda de eletrólitos e relaxamento dos vasos sanguíneos (com queda na pressão arterial).

Cuidados com os alimentos

Durante/após as compras:

- Verificar se os alimentos congelados estão bem rígidos, sem evidências de descongelamento;
- Pegar os alimentos refrigerados e congelados no final das compras, imediatamente antes de se dirigir ao caixa;
- Se possível, levar uma bolsa/sacola térmica com gelo (placa/bolsa) para transportar os alimentos refrigerados e congelados e levar o mínimo de tempo possível durante o trajeto até em casa;
- Ao chegar em casa, acondicionar imediatamente os alimentos refrigerados e congelados na geladeira ou freezer, de acordo com as orientações na rotulagem.

No preparo:

- Sempre descongelar alimentos deixando-os dentro da geladeira ou diretamente em cozimento (fogão, forno, micro-ondas). Nunca descongelar alimentos em temperatura ambiente (sobre o balcão da cozinha, na pia, etc.);
- Deixar alimentos perecíveis (carnes, frios, etc.) o mínimo de tempo possível fora de refrigeração durante o preparo. Porcionar em pequenas porções e ir manipulando aos poucos (picar, temperar, etc.), deixando o restante na geladeira;
- Após o manuseio dos alimentos perecíveis, acondicioná-los imediatamente na geladeira, em recipientes fechados, caso não sejam preparados/cozidos/assados de imediato.

Alimentos preparados (assados/cozidos):

- Servir imediatamente após o preparo. Se não consumir imediatamente, manter em recipientes fechados dentro da geladeira;
- Sobras das refeições: guardar imediatamente na geladeira, em potes fechados, e cozinhar bem antes de consumir.