

INFORME DE RISCO 1/23

Unidades de Vigilância Sanitária e Ambiental
Programa Vigidesastres - Capital
Centro de Referência em Saúde do Trabalhador
Centro de Informações Estratégicas em Vigilância em Saúde



Porto Alegre, 13 de Dezembro de 2023.

ONDA DE CALOR EM PORTO ALEGRE

O Instituto Nacional de Meteorologia - INMET emitiu aviso meteorológico¹ para Porto Alegre-RS e Região Metropolitana:

Aviso de: Onda de Calor (<https://alertas2.inmet.gov.br/45747>)

Grau de severidade: **Perigo**

Início: 14/12/2023 12h00min

Fim: 17/12/2023 19h00min

Porto Alegre e região metropolitana enfrentarão, entre os dias **14/12/2023** e **17/12/2023**, onda de calor que deve fazer com que as temperaturas possam chegar a 40°C.

Ondas de calor são eventos meteorológicos caracterizados por um período mínimo de três dias com temperatura de cinco graus Celsius (5°C) acima da média de temperaturas máximas esperadas para aquele período.²

Em Porto Alegre, a temperatura máxima média diária fica acima de 28°C entre 29 de novembro e 24 de março, sendo janeiro o mês mais quente, com máxima de 31°C e mínima de 20,7°C, em média. Ainda, segundo o INMET, historicamente a temperatura máxima Normal Climatológica (1991-2020) é de 30,0°C para dezembro.³ No ano de 2022, a maior temperatura registrada do mês foi 37,2°C.

Considerando o impacto que o aumento excepcional e repentino da temperatura causa na saúde humana, cuidados adicionais são necessários durante este evento meteorológico que se estende até domingo, 17/12/2023.

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.²

Orientações para Eventos de Massa

Os organizadores dos eventos deverão observar as orientações e delimitações da Portaria 35/2023⁴ do Ministério da Justiça e Segurança Pública, quanto à proteção da saúde dos consumidores em shows, festivais e quaisquer eventos especialmente expostos ao calor, em períodos de alta temperatura:

- Garantir o acesso gratuito de garrafas de uso pessoal, contendo água para consumo no evento, devendo disponibilizar bebedouros ou realizar distribuição de embalagens com água adequada para consumo, mediante a instalação de “ilhas de hidratação” de fácil acesso a todos os presentes, em qualquer caso sem custos adicionais ao consumidor;
- Garantir que tanto os pontos de venda de comidas e bebidas quanto os pontos de distribuição gratuita de água estejam dispostos em regiões estratégicas do local do evento, a fim de facilitar o

INFORME DE RISCO 1/23

Unidades de Vigilância Sanitária e Ambiental
Programa Vigidesastres - Capital
Centro de Referência em Saúde do Trabalhador
Centro de Informações Estratégicas em Vigilância em Saúde



acesso pelos consumidores, consideradas a estrutura física e a quantidade estimada de participantes; e

- Assegurar espaço físico e estrutura necessária para garantir o rápido resgate de participantes do evento em caso de intercorrências relacionadas à saúde e demais situações de perigo.
- A produção deverá assegurar o acesso gratuito de garrafas, contendo água potável para consumo pelos consumidores, devendo fixar os materiais de que tais recipientes possam ser compostos, a fim de garantir a segurança e a integridade física dos participantes.

Ainda, segundo Normas Regulamentadoras 06 e 21 do Ministério do Trabalho e Emprego, referentes à Saúde do Trabalhador ^{5,6}.

- Evitar trabalhos não essenciais ao ar livre no período compreendido entre 10h e 16h aos que podem ser programados;
- Disponibilizar abrigos, ainda que rústicos, capazes de proteger os trabalhadores contra exposição à luz solar;
- Disponibilizar Equipamentos de Proteção Individuais (EPI) de acordo com a exposição (Protetor solar, chapéu/bonés, etc);
- Disponibilizar pontos de hidratação próximos ao local de trabalho.

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 elevado teor de açúcar;
- Oferecer água com maior frequência a bebês, crianças e idosos, pelo risco de desidratação;
- 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;

INFORME DE RISCO 1/23

Unidades de Vigilância Sanitária e Ambiental
Programa Vigidesastres - Capital
Centro de Referência em Saúde do Trabalhador
Centro de Informações Estratégicas em Vigilância em Saúde



- 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 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.

Referências

1. INMET: Aviso meteorológico. Acesso em 13/12/2023: <https://alertas2.inmet.gov.br/45747>
2. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Nota Técnica N° 18/2023-SVSA/MS. Acesso em 13/12/2023: <https://11nk.dev/FdhyL>
3. INMET: Normais Climatológicas do Brasil. Acessado em 13/12/2023: <https://portal.inmet/normais>
4. Ministério da Justiça e Segurança Pública. Portaria GAB-SENACON/MJSP N° 35, de 18 de novembro de 2023. Acesso em 13/12/2023: <https://11nk.dev/cq3QM>
5. Ministério do Trabalho e Emprego. Secretaria de Inspeção do Trabalho. Portaria N° 25 de 15 de outubro de 2001. Acesso em 13/12/2023: <https://11nk.dev/4662Z>
6. Ministério do Trabalho. Gabinete do Ministro. Portaria N° 3.214 de 08 de junho de 1978. Norma Regulamentadora n. 21 [NR 21]. Acesso em 13/12/2023: <https://acesse.one/DLQH0>