

INFORME TÉCNICO

02/2024 - DVISAM/COVISA/SEABEVS/SMS-SP

Cuidados com a Saúde em períodos de Baixas Temperaturas



**OPERAÇÃO BAIXAS
TEMPERATURAS**

São Paulo, 01 de julho de 2024

Saiba mais em:



prefeitura.sp.gov.br/covisa



SEABEVS

Secretaria Executiva
Atenção Básica
Especialidades e
Vigilância em Saúde



**CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE**

INTRODUÇÃO

Durante o inverno, a chegada de massa de ar polar na cidade de São Paulo provoca uma acentuada queda nas temperaturas, principalmente durante as noites e madrugadas.

É importante reconhecer rapidamente distúrbios associados à mudança do clima e, assim, prestar atendimento e orientações adequadas às populações expostas.

Quando exposto a extremos climáticos, como calor ou frio, o corpo humano ativa mecanismos fisiológicos compensatórios para se proteger dos efeitos dessa exposição

A inalação de ar frio e seco, especialmente durante o esforço, podem causar descompensação de doenças como asma, por exemplo. Pode haver também a diminuição dos mecanismos de naturais de defesa das vias aéreas superiores, assim como a perda imperceptível de fluidos relacionada à exposição prolongada ao frio resseca as mucosas, podendo aumentar a probabilidade de infecções.

Qualquer pessoa pode ser afetada pelo frio, porém os portadores de doenças crônicas, idosos, crianças, e as pessoas que tomam medicamentos de uso contínuo, e as pessoas em situação de rua, podem apresentar maior risco frente ao frio extremo.

EFEITOS À SAÚDE

Quando exposto ao frio, o corpo começa a perder calor mais rápido do que pode ser produzido. O resultado é a hipotermia: temperatura corporal inferior a 35°C. Essa situação é normalmente causada pela permanência prolongada em ambientes muito frios. Os principais sinais e sintomas da hipotermia são: tremores, pele fria, dificuldade para respirar, diminuição da frequência cardíaca, confusão mental, fala lenta e confusa, sonolência e fraqueza.

Além da hipotermia, também estão relacionados à exposição ao frio, algumas doenças e agravos, que podem se manifestar ou sofrer descompensação. descritos na tabela a seguir.

	Doenças e agravos	Sinais e Sintomas
Respiratórios	Asma, doença pulmonar obstrutiva crônica, infecções respiratórias	Aumento da secreção de muco, tosse, falta de ar, respiração ofegante
Cardiovasculares	doença coronariana e outras doenças cardíacas, infarto do miocárdio, acidentes cerebrovasculares	dor no peito, arritmia
Circulação periférica	fenômeno de Raynaud, síndrome de vibração mão-braço	mudança de cor nos dedos das mãos e dos pés, dor, dormência, sensação de cócegas
Musculoesqueléticos	síndrome do túnel do carpo, síndrome do pescoço tenso, tenossinovite, peritendinite	dor, rigidez, inchaço, fraqueza muscular, movimento restrito, parestesia,
Dermatológicos	urticária ao frio (urticária), pérmio (frieiras), psoríase, dermatite atópica, lesões, como ulceração pelo frio, pé de trincheira, hipotermia e quedas	coceira, pele pálida, edema, erupção cutânea, eritema

Embora seja impossível controlar a ocorrência iminente de eventos climáticos que ameacem a saúde humana, algumas orientações podem ser seguidas para reduzir os efeitos à saúde relacionados a baixas temperaturas:

- Permanecer em local aquecido, ou na impossibilidade, fazer pausas em locais quentes com pouco vento;
- Agasalhar-se bem;
- Cobrir a cabeça quando estiver ao ar livre e, se o frio for extremo, cobrir também a boca e o nariz;
- Evitar utilizar roupas molhadas;
- Evitar bebidas alcoólicas, pois isso pode diminuir a temperatura corporal;
- Consumir bebidas quentes;

- Utilizar mantas térmicas ou cobertores;
- Se necessário, na presença de sinais e sintomas de hipotermia, procurar um serviço de saúde.
- Manter a vacinação para influenza e covid-19 em dia, de acordo com as recomendações de grupos prioritários vigentes.

Em dias frios, todos devem ficar atentos a quem são as pessoas mais expostas ou sensíveis em sua vizinhança ou trabalho, oferecendo apoio e evitando a ocorrência de hipotermia.

POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RUA

Para mitigar os impactos adversos relacionados à baixas temperaturas, foi instituído o Comitê Permanente de Gestão e Situações de Baixas Temperaturas por meio do Decreto Municipal nº 56.102, de 08 de maio de 2015. Este comitê é composto por diversas secretarias municipais com o objetivo de coordenar uma estratégia integrada para proteger essas pessoas em condições climáticas adversas.

Atualmente, está em vigor a Portaria Prefeito nº 517, de 29 de abril de 2024, que estabelece “O Plano de Contingência para Situações de Baixas Temperaturas – 2024”. Esta portaria reorganizou e definiu as responsabilidades das Secretarias envolvidas, seguindo modelos anteriores.

O plano determina que sejam realizadas ações quando os termômetros marcarem temperatura igual ou inferior a 13°C, com a intensificação nos atendimentos de equipes de diversas secretarias e montagem de tendas especialmente para este fim. A operação ocorre a partir de alertas emitidos pelo Centro de Gerenciamento de Emergências Climáticas e pela Defesa Civil.

Durante os períodos de baixas temperaturas, a prefeitura oferta cobertores e mantas térmicas para a população em situação de rua.

Atenção! Ao observar pessoas em situação de rua precisando de acolhimento, ligue 156 para que seja acionado o serviço da Operação Baixas Temperaturas.

USO DE MANTAS TÉRMICAS

As mantas térmicas são um isolante térmico de baixo peso, leve, impermeável e compacta, confeccionada em polietileno aluminizado, que mantém a pessoa aquecida com o calor interno (do corpo) e refletindo a temperatura externa.

Por ser impermeável e aumentar o isolamento térmico (por ser à prova d'água e de vento), a oferta de manta térmica é melhor em dias de chuva, ventos e períodos mais frios, em comparação ao cobertor tradicional.

A manta pode ser utilizada diversas vezes, sua durabilidade depende de vários aspectos, como qualidade do material, condições climáticas e manejo adequado.

A manta térmica aluminizada é a mesma usada em situações de hipotermia, emergência e resgate, por justamente promover o adequado e eficiente aquecimento, agindo como isolante térmico.

CUIDADOS COM A SAÚDE DO SEU PET

Quando ocorre a queda das temperaturas, os cuidados com a saúde do seu pet devem ser redobrados. No frio, os cães e gatos podem ficar mais apáticos, apresentarem tremores e postura encolhida. Alguns cuidados devem ser tomados para reduzir os efeitos do frio à saúde animal:

- Manter os animais em ambiente aquecido, protegidos de ventos e chuva;
- Ofertar água sempre à vontade para hidratação;
- Evitar passeios nos períodos mais frios;
- Utilizar tapetes, mantas ou materiais para evitar o contato direto com pisos;

- No caso do animal usar roupinhas, retirar diariamente para escovação da pelagem e ventilação da pele, e se a temperatura subir;
- Deixar expostos à luz solar camas, cobertas e colchões e higienizar com frequência;
- Manter a vacinação em dia.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Organização Pan-Americana da Saúde. Mudança do clima para profissionais da saúde: Guia de bolso. Washington, D.C., 2021. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/54510> Acesso em 01 jul. 2024.

São Paulo (Município). Decreto Municipal nº 56.102, de 08 de maio de 2015. Institui o Comitê Permanente de Gestão de Situações de Baixas Temperaturas. Disponível em: <https://legislacao.prefeitura.sp.gov.br/leis/decreto-56102-de-08-de-maio-de-2015/#historico>. Acesso em 01 jul. 2024.

_____. Portaria Prefeito nº 517, de 29 de abril de 2024. Estabelece o “Plano de Contingência para Situações de Baixas Temperaturas – 2024. Disponível em: <https://legislacao.prefeitura.sp.gov.br/leis/portaria-prefeito-pref-514-de-29-de-abril-de-2024>. Acesso em 01 jul. 2024.