BOLETIM INFORMATIVO SEMANAL VIGIDESASTRES PALMAS/TO

N° 12 – Outubro de 2026

Semana Epidemiológica 42

SUS

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

PALMAS PREFEITURA

PREFEITURA DE PALMAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

Prefeito de Palmas
José Eduardo Siqueira Campos

Secretária Municipal de Saúde
Ana Paula dos Santos Andrade Abadia

Secretário Executivo de Saúde
Daniel Borini Zemuner

Superintendente de Vigilância em Saúde
Micheline Pimentel Ribeiro Cavalcante

Diretoria de Vigilância Ambiental e Unidade de Controle de Zoonoses
Reynaldo Soares O. Silva

Coordenação Administrativa da Diretoria de Vigilância Ambiental e Unidade de Controle de Zoonoses
Lara Betânia Melo Pires Araújo

Coordenação Técnica de Vigilância Ambiental
Lana Rúbia Rocha de Souza

Equipe e Apoio Técnico Vigidesastres
Jaciane Araújo Cavalcante, Andrielly Barbosa Amorim Rodrigues Cortes e Keillyanne Lima da Silva

e-mail: vsapalmas@gmail.com

APRESENTAÇÃO

Desastres e Vigilância em Saúde

Desastres são eventos que causam graves impactos sociais, ambientais e econômicos, podendo comprometer serviços essenciais, infraestrutura, abastecimento de água, qualidade do ar e gerar riscos à saúde da população. Em Palmas, os principais cenários de risco estão relacionados ao período chuvoso, com ocorrência de alagamentos e inundações, e ao período seco, marcado por estiagem, ondas de calor, baixa umidade relativa do ar e queimadas.

Programa VIGIDESASTRES em Palmas

O **Programa Municipal de Vigilância em Saúde dos Riscos Associados aos Desastres (VIGIDESASTRES)**, instituído pela **Portaria nº 504/SEMUS/SVS/SIGPS, de 12 de junho de 2026**, atua na prevenção, monitoramento, resposta e recuperação frente aos desastres naturais, tecnológicos e antropogênicos. As ações são desenvolvidas pela Vigilância em Saúde, em articulação com o CIEVS e demais setores, envolvendo monitoramento ambiental, emissão de alertas, identificação de áreas vulneráveis e planejamento de respostas.

Planejamento e Situação Atual do Município

O município conta com o **Plano de Preparação e Resposta em Saúde frente a Queimadas, Desastres Naturais e Antropogênicos**, aprovado pelo Conselho Municipal de Saúde, que orienta as ações do VIGIDESASTRES. Atualmente, Palmas permanece nos **Níveis 0 – Normalidade e 1 – Mobilização**, com ações contínuas de monitoramento, vigilância dos riscos, comunicação de alertas e preparação das equipes, sem necessidade de ativação dos níveis de Alerta ou Emergência.

Programa instituído Portaria nº 504/SEMUS/SVS/SIGPS, de 12 de Junho de 2026.

BOLETIM INFORMATIVO SEMANAL VIGIDESASTRES PALMAS/TO - nº12 - outubro de 2026

CONCEITO DE DESASTRE

Desastre é o resultado da ocorrência de um evento adverso, natural ou provocado pela ação humana, que causa impactos significativos sobre a população, o meio ambiente, a infraestrutura e os serviços essenciais, superando a capacidade de resposta da comunidade ou do poder público local. Envolve a combinação entre ameaça, exposição e vulnerabilidade, podendo provocar danos humanos, materiais, econômicos, ambientais e sociais, exigindo ações coordenadas de prevenção, preparação, resposta e recuperação **para reduzir riscos, proteger vidas e restabelecer as condições adequadas de funcionamento dos serviços afetados.**



TIPOLOGIA DOS DESASTRES NO MUNICÍPIO DE PALMAS – TO

Conforme estabelecido pelo **Programa Municipal VIGIDESASTRES, instituído pela Portaria Municipal nº 504/SEMUS/SVS/SIGPS**, os desastres são classificados conforme sua origem e os riscos associados ao território municipal:



Desastres do Grupo Climatológico:
Relacionados a estiagem, seca, baixa umidade, ondas de calor, temperaturas extremas e queimadas, com impactos na saúde e qualidade do ar.



Desastres do Grupo Hidrológico:
Associados ao excesso de chuvas, como alagamentos, inundações e enxurradas, com impactos em áreas vulneráveis e serviços essenciais.



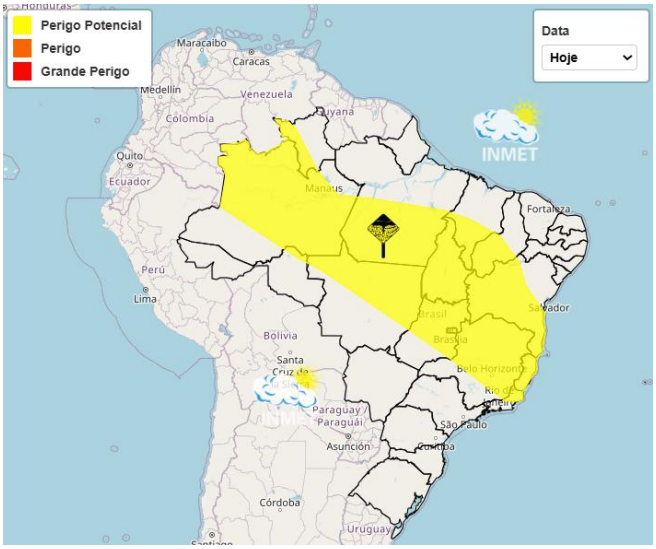
Desastres do Grupo Meteorológico:
Relacionados a tempestades, vendavais, rajadas de vento e granizo, podendo causar danos e riscos à população.



Desastres Tecnológicos e Antropogênicos:
Decorrentes de ações humanas ou falhas em atividades e serviços, como queimadas provocadas e acidentes ambientais.



Desastres Biológicos:
Relacionados a surtos, epidemias e outros eventos envolvendo agentes biológicos de interesse da saúde pública.



Fonte: Instituto Nacional de Meteorologia (INMET), 2026.
Disponível em: https://portal.inmet.gov.br/

O Instituto Nacional de Meteorologia (INMET) indica **perigo potencial para Palmas-TO**, com previsão de chuvas moderadas a intensas nos próximos dias. Recomenda-se **monitoramento contínuo das condições meteorológicas**.

Acompanhe em tempo real: **Instituto Nacional de Meteorologia – INMET**.

SEMANA EPIDEMIOLÓGICA 42
Período: de 18 à 24 de outubro de 2026

Riscos:
Baixa umidade do ar, com impactos à saúde e aumento do risco de queimadas.

Principais riscos:

- Baixa umidade;
- Queimadas;
- Doenças respiratórias;
- Desidratação e estresse térmico.

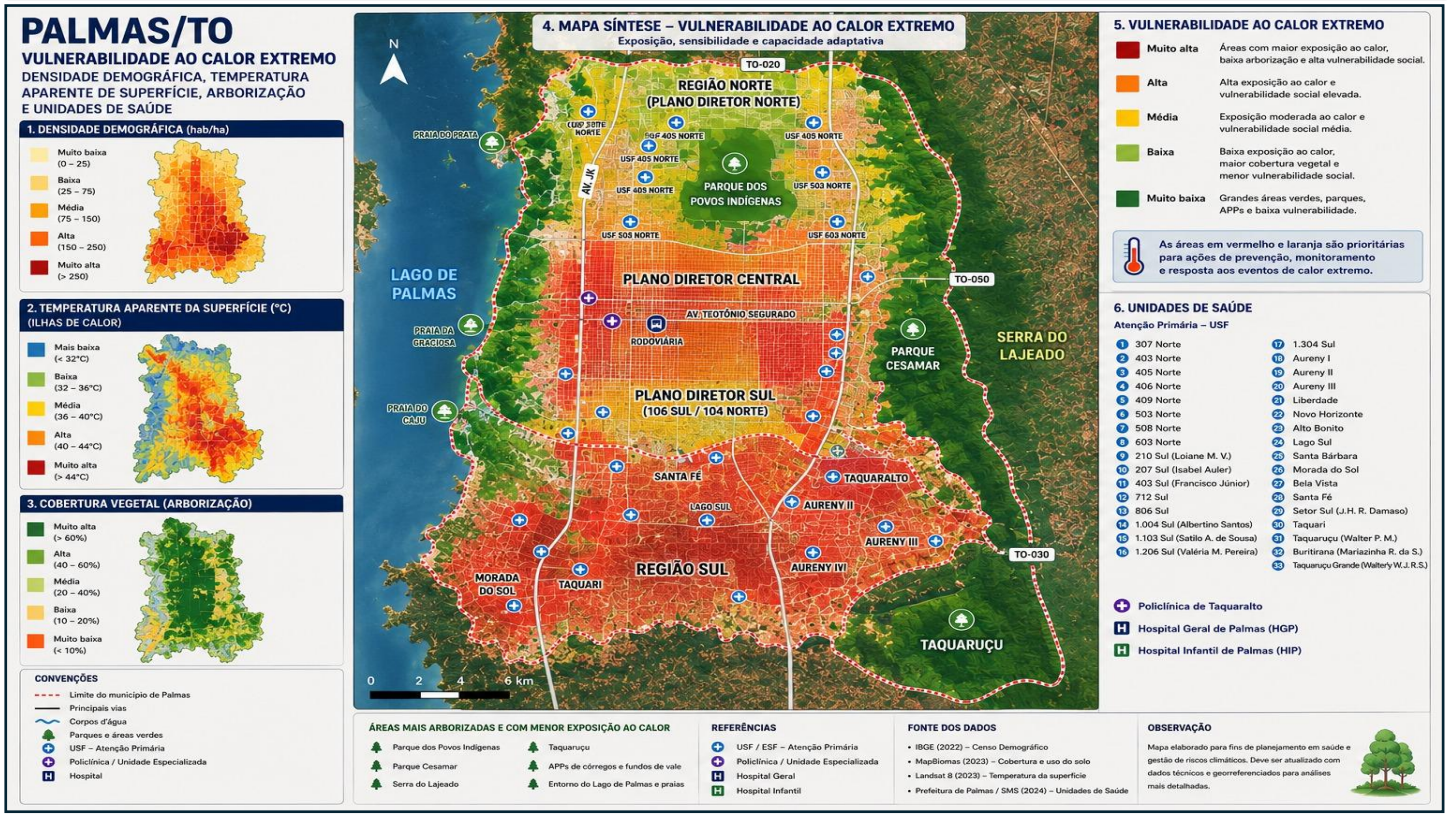
Recomendações:

- Monitorar agravos respiratórios;
- Intensificar o monitoramento de queimadas;
- Orientar sobre hidratação e cuidados com o calor;
- Manter vigilância dos grupos vulneráveis.

Acompanhe em: https://portal.inmet.gov.br/

MAPA DE VULNERABILIDADE AO CALOR EXTREMO

O mapa identifica as áreas mais vulneráveis ao calor extremo no município, considerando densidade demográfica, temperatura da superfície, arborização e localização das unidades de saúde. Essas informações subsidiam o planejamento e a priorização das ações de vigilância e prevenção do VIGIDESASTRES.



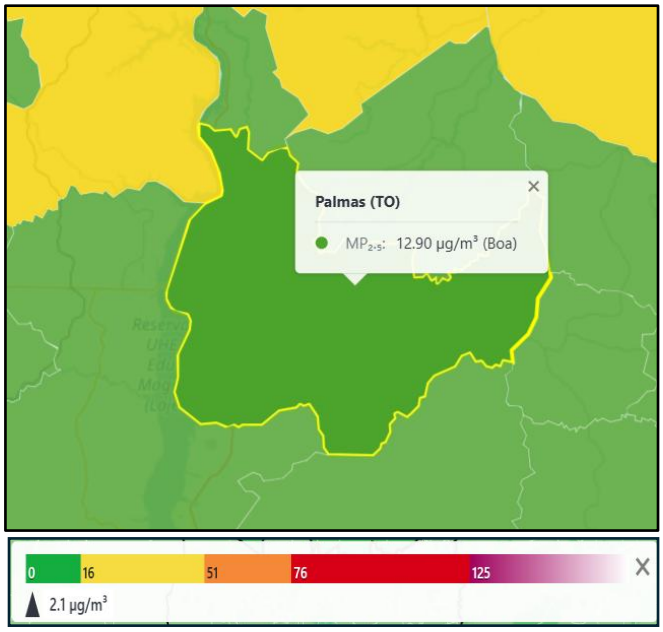
De acordo com o Plano de Contingência de Emergência de Palmas–TO, o município encontra-se atualmente na fase de NORMALIDADE, mantendo ações contínuas de monitoramento, vigilância dos riscos e preparação das equipes para possíveis eventos relacionados às secas e estiagem.

	NÍVEL 0 NORMALIDADE	NÍVEL I MOBILIZAÇÃO	NÍVEL II ALERTA	NÍVEL III EMERGÊNCIA	NÍVEL IV CRISE
CENÁRIO	Condições climáticas compatíveis com o período seco esperado para Palmas, sem impactos relevantes na saúde pública ou no abastecimento de água. Serviços de saúde funcionam normalmente e os indicadores estão dentro da sazonalidade.	Início da estiagem meteorológica com redução das chuvas e aumento das temperaturas. Observa-se crescimento dos focos de queimadas e queda progressiva da umidade relativa do ar.	Estiagem prolongada afetando a disponibilidade hídrica, aumento das queimadas e impactos sobre a saúde da população, especialmente idosos, crianças e pessoas com doenças crônicas.	Evento climático extremo caracterizado por onda de calor intensa associada à baixa umidade, incêndios florestais de grande porte e comprometimento dos serviços públicos.	Evento extremo multifatorial com seca severa, calor extremo, fumaça intensa e comprometimento da assistência à saúde, exigindo resposta integrada municipal, estadual e federal.
INDICADORES	Temperatura máxima até 35°C Umidade relativa mínima acima de 30% Índice UV elevado (8–11) Chuvas ocasionais (<10 mm) Rio Tocantins dentro da média histórica Reservatórios e ETA operando normalmente Poucos focos de calor registrados Ausência de aumento significativo das doenças relacionadas ao calor	Temperatura máxima > 35°C Umidade entre 20% e 30% Ausência de chuva por 20 dias Desvio negativo da precipitação > 60% Reservatórios abaixo de 50% Aumento dos focos de calor (INPE) Aumento das síndromes respiratórias Aumento das notificações de desidratação Alertas amarelos (INMET/Defesa Civil)	Temperaturas > 37°C Umidade entre 12% e 20% Mais de 30 dias sem chuva significativa Acumulado mensal < 20 mm Rio Tocantins abaixo da média histórica Início do rodízio ou restrição de água Crescimento dos atendimentos por: desidratação, insolação, asma, DPOC Aumento da concentração de fumaça Alertas laranja (INMET/Defesa Civil)	Temperaturas ≥ 40°C por 3 dias consecutivos Umidade relativa < 20% Mais de 45 dias sem chuva Incêndios de grande extensão próximos ao município Qualidade do ar muito ruim Alta ocupação das UPAs e hospitais Aumento expressivo de: doenças respiratórias, desidratação, queimaduras e agravos cardiovasculares Suspensão de atividades ao ar livre Alertas vermelhos (INMET/Defesa Civil)	Temperatura > 40°C por mais de 5 dias Umidade relativa < 12% Mais de 60 dias sem chuva Incêndios florestais de grande magnitude Qualidade do ar muito ruim ou péssima Colapso parcial do abastecimento de água Sobrecarga hospitalar Necessidade de abertura de abrigos climatizados Declaração de Situação de Emergência Acionamento do Plano de Contingência Municipal

As ações no estágio de NORMALIDADE, são de monitoramento contínuo e integrado.

MATERIAL PARTICULADO ($MP_{2,5}$ E MP_{10})

As concentrações de material particulado fino ($MP_{2,5}$) e inalável (MP_{10}) são importantes indicadores da qualidade do ar. A elevação desses poluentes, especialmente durante o período de estiagem e queimadas, pode aumentar o risco de agravos respiratórios e cardiovasculares, subsidiando o monitoramento e as ações de vigilância em saúde ambiental. Como modelo demonstrativo, a Figura abaixo apresenta a classificação da qualidade do ar com base na concentração de $MP_{2,5}$ no dia **24/10**, em **Palmas (TO)**, que registrou **12,90 µg/m³**, valor classificado como **qualidade do ar boa**, indicando baixa concentração de partículas finas e baixo risco à saúde da população no momento da medição.

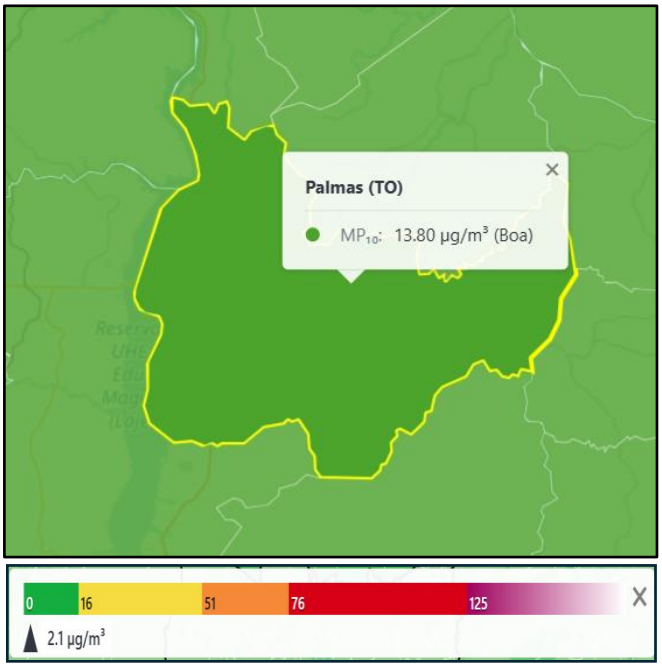


Qualidade do Ar ($MP_{2,5}$)

No período analisado, a concentração de material particulado fino ($MP_{2,5}$) em Palmas foi de **12,90 µg/m³**, classificada como **boa**, indicando baixa concentração de poluentes atmosféricos e menor risco à saúde da população. O monitoramento contínuo desse indicador é essencial, especialmente durante o período de estiagem e queimadas.

Qualidade do Ar (MP_{10})

No período analisado, a concentração de material particulado inalável (MP_{10}) em Palmas foi de **13,80 µg/m³**, classificada como **boa**, indicando baixa presença de poluentes atmosféricos e menor risco à saúde da população. O monitoramento contínuo desse indicador é fundamental, especialmente durante o período de estiagem e ocorrência de queimadas.



Concentrações de material particulado fino ($MP_{2,5}$) e inalável (MP_{10}) registradas entre 18/10/2026 e 24/10/2026

Data	Dia da semana	$MP_{2,5}$ ($\mu g/m^3$)	MP_{10} ($\mu g/m^3$)	Classificação
18/10/2026	Domingo	9,69	11,49	Boa
19/10/2026	Seg-feira	8,46	10,15	Boa
20/10/2026	Ter-feira	7,52	8,89	Boa
21/10/2026	Qua-feira	6,67	7,88	Boa
22/10/2026	Qui-feira	8,16	9,27	Boa
23/10/2026	Sex-feira	6,51	7,17	Boa
24/10/2026	Sábado	12,9	13,8	Boa

Fonte: Sistema de Informações Ambientais Integrado à Saúde (SISAM/INPE). Disponível em: https://data.inpe.br/queimadas/sisam/.

Umidade mínima registrada em Palmas (TO) entre 18/10/2026 e 24/10/2026

Data	Dia da semana	Localidade	Umidade mínima
18/10/2026	Domingo	Palmas (Geral)	73,33
19/10/2026	Seg-feira	Palmas (Geral)	79,63
20/10/2026	Ter-feira	Palmas (Geral)	73
21/10/2026	Qua-feira	Palmas (Geral)	70,21
22/10/2026	Qui-feira	Palmas (Geral)	56,33
23/10/2026	Sex-feira	Palmas (Geral)	50,58
24/10/2026	Sábado	Palmas (Geral)	54,79

Fonte: Instituto Nacional de Meteorologia (INMET). Disponível em: https://previsao.inmet.gov.br/1721000.

FOCOS DE QUEIMADAS

O **BDQueimadas (Banco de Dados de Queimadas)** é uma aplicação web de monitoramento geoespacial, mantida pelo Programa Queimadas do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE), que armazena, processa e disponibiliza registros históricos e atuais de focos de calor e incêndios detectados por satélites.

Focos de queimadas registrados em Palmas (TO) entre 18/10/2026 e 24/10/2026

Data	Dia da semana	Localidade	Focos de queimadas
18/10/2026	Domingo	Palmas (Geral)	0
19/10/2026	Seg-feira	Palmas (Geral)	7
20/10/2026	Ter-feira	Palmas (Geral)	7
21/10/2026	Qua-feira	Palmas (Geral)	0
22/10/2026	Qui-feira	Palmas (Geral)	22
23/10/2026	Sex-feira	Palmas (Geral)	20
24/10/2026	Sábado	Palmas (Geral)	7

Fonte: Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE). BDQueimadas – Programa Queimadas. Disponível em: https://terrabrasilis.dpi.inpe.br/queimadas/bdqueimadas/#graficos.

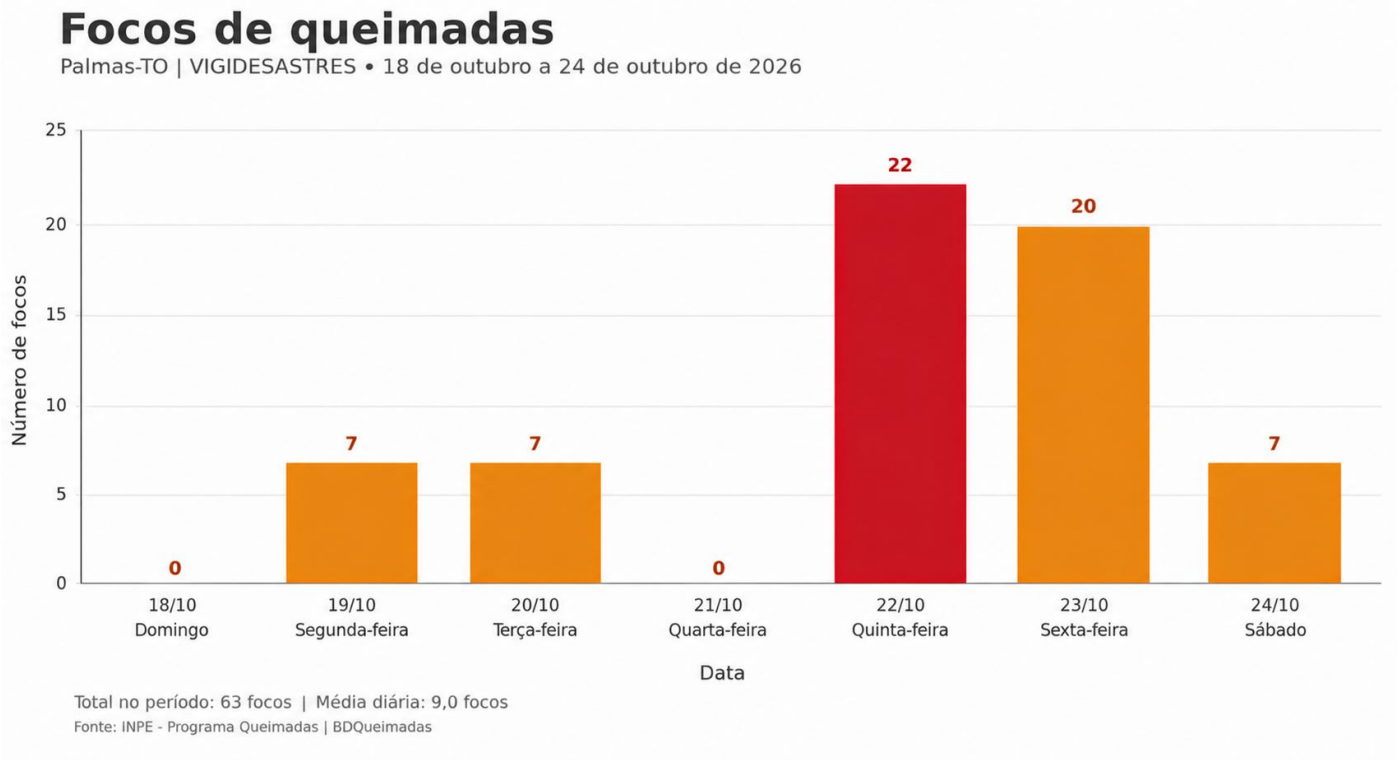


Figura 1. Número de Focos de Queimadas registrados no período de 18 à 24 de outubro de 2026 monitorados pelo VIGIDESASTRES, Palmas–TO, Semana Epidemiológica 42 de 2026. (FONTE: INPE – Programa Queimadas)

ANÁLISE INTEGRADA DOS AGRAVOS À SAÚDE E DOS FATORES CLIMÁTICOS E AMBIENTAIS MONITORADOS PELO VIGIDESASTRES.

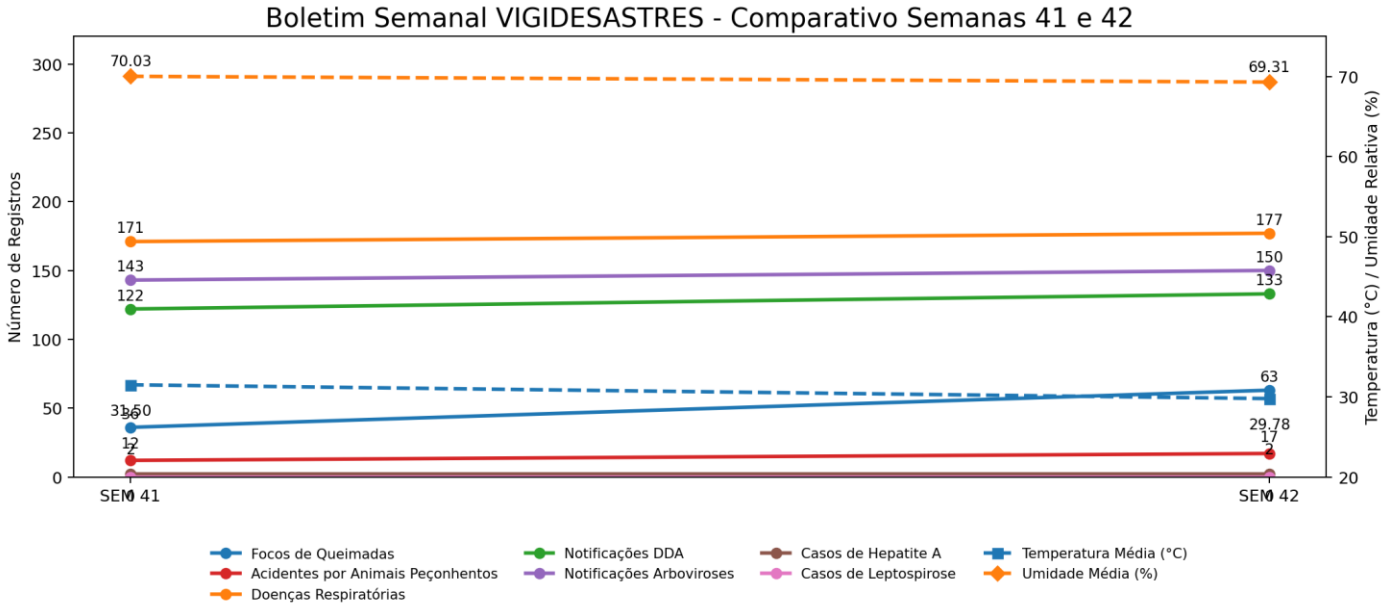


Figura 2. Comparativo semanal dos indicadores ambientais e agravos à saúde monitorados pelo VIGIDESASTRES, Palmas–TO, Semanas Epidemiológicas 41 a 42 de 2026. (FONTE: SINAN, BI e-SUS, INMET, INPE/Programa Queimadas)

Na SE 42, foram identificados 63 focos de queimadas, conforme dados do monitoramento realizado pelo Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE). Ressalta-se que os focos de calor são detectados por satélite e que um mesmo incêndio pode apresentar mais de um foco. Entre os indicadores de saúde, foram registrados 177 atendimentos por doenças respiratórias, 133 notificações de DDA.

Em comparação à SE 41, observou-se um aumento de 75,0% nos focos de queimadas, que passaram de 36 para 63 registros. Os atendimentos por doenças respiratórias apresentaram discreto aumento, passando de 171 para 177 registros, enquanto as notificações de DDA aumentaram de 122 para 133. As notificações de arboviroses também apresentaram aumento, passando de 143 para 150 registros. Já os acidentes por animais peçonhentos passaram para 17 registros.

Quanto às condições ambientais, a SE 42 apresentou temperatura média foi inferior ao observados na SE 41. A umidade relativa média também apresentou uma pequena redução, passando de aproximadamente 70,03% para 69,31%. Apesar da redução da temperatura média, a umidade permaneceu elevada, mantendo características compatíveis com o período chuvoso. Nesse contexto, o aumento dos focos de queimadas em relação à semana anterior reforça a importância de acompanhar continuamente as condições ambientais, uma vez que a ocorrência de focos de calor pode sofrer influência de diferentes fatores, além das condições meteorológicas.

A manutenção do período chuvoso também reforça a importância do acompanhamento dos agravos relacionados às condições ambientais e sanitárias. Por esse motivo, os indicadores de Hepatite A e Leptospirose permanecem integrados ao monitoramento, possibilitando a identificação de alterações no perfil epidemiológico e o acompanhamento de possíveis impactos relacionados às condições de chuva e umidade.

Diante desse cenário, a continuidade do monitoramento integrado das condições ambientais e dos indicadores de saúde pelo Vigidesastres permanece fundamental, permitindo acompanhar possíveis alterações e subsidiar ações de vigilância e prevenção.

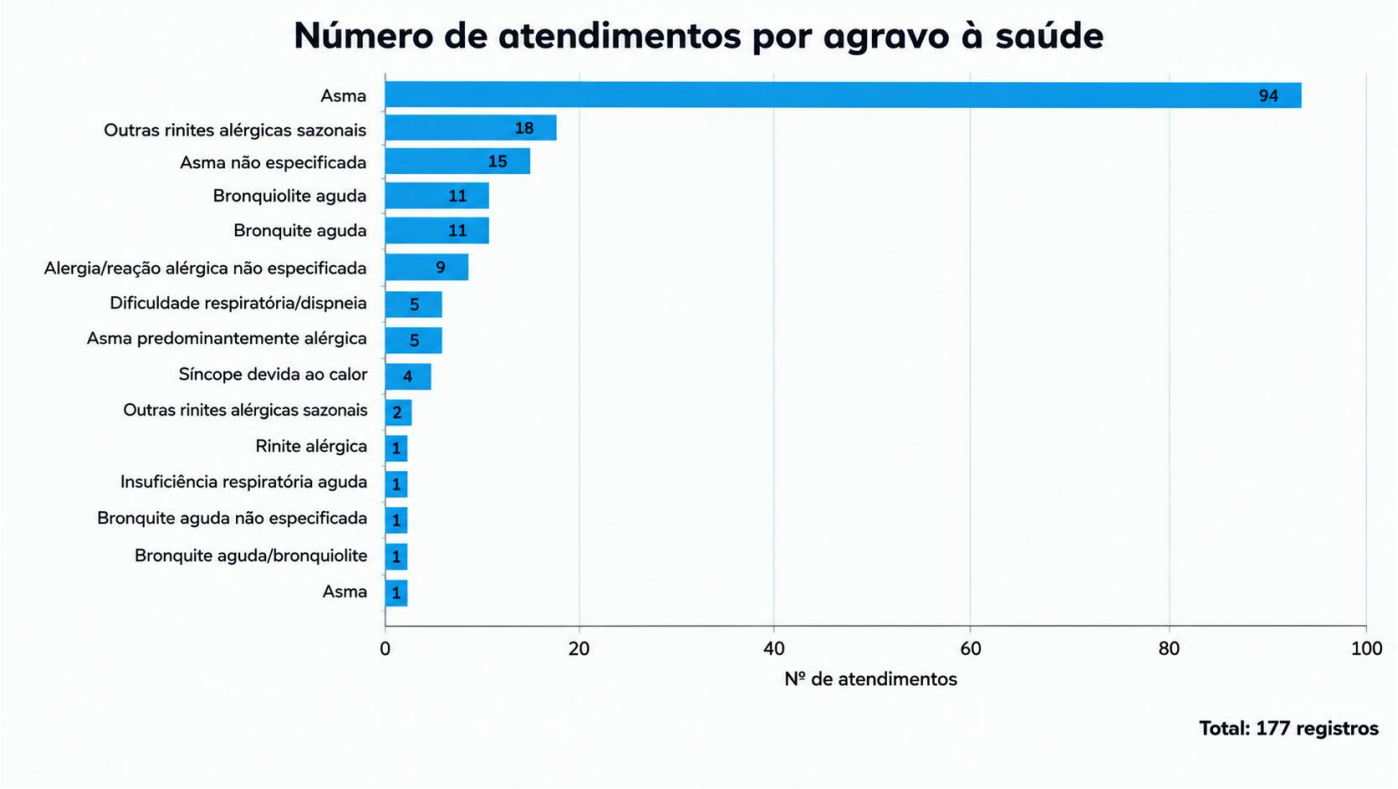


Figura 3. Número de CIDs registrados no período de 18 à 24 de outubro de 2026 monitorados pelo VIGIDESASTRES, Palmas–TO, Semana Epidemiológica 42 de 2026. (FONTE: BI e-SUS)

Na Semana Epidemiológica 42, foram registrados 177 atendimentos por agravos à saúde monitorados pelo Vigidesastres em Palmas. Mantém-se a predominância dos agravos respiratórios e alérgicos, correspondendo a aproximadamente 53,1% dos atendimentos registrados na semana.

Em comparação com a Semana Epidemiológica 41, quando foram registrados 171 atendimentos, observou-se aumento de 6 registros, passando para 177, correspondente a aproximadamente 3,5% de aumento. De modo geral, houve manutenção do perfil dos atendimentos, com a asma permanecendo como principal agravo, enquanto os demais registros apresentaram oscilações entre as semanas.

As condições ambientais, como temperatura, umidade relativa do ar, precipitação, qualidade do ar e ocorrência de queimadas, podem influenciar a ocorrência e a intensidade de sintomas respiratórios. Entretanto, os dados de atendimento, isoladamente, não permitem estabelecer relação causal direta entre os agravos registrados e uma condição ambiental específica, sendo necessária a análise integrada dos indicadores epidemiológicos e ambientais.

A transição entre o período seco e o chuvoso em Palmas pode produzir alterações nas condições ambientais, com variações na umidade do ar, temperatura, concentração de poeira e partículas suspensas. A ocorrência de precipitações pode contribuir temporariamente, mas a persistência de temperaturas elevadas e a distribuição irregular das chuvas podem manter oscilações nas condições ambientais e seus possíveis impactos sobre a saúde.

Diante desse cenário, recomenda-se a continuidade das orientações à população quanto à hidratação, proteção contra o calor, redução da exposição à fumaça e poeira e atenção aos sinais de agravamento de doenças respiratórias, especialmente entre crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas.

Diante do cenário de estiagem prolongada no estado do Tocantins e da declaração de situação de emergência em âmbito estadual, torna-se fundamental fortalecer as ações de vigilância, prevenção e preparação nos municípios. Embora Palmas não esteja incluída na relação dos 100 municípios inicialmente classificados em estado de alerta por seca, essa condição não significa ausência de riscos ou dispensa de medidas preventivas. É necessário

considerar as particularidades ambientais e climáticas do município, acompanhando continuamente os indicadores locais e seus possíveis impactos sobre a saúde da população.

Em Palmas, o monitoramento deve considerar especialmente as altas temperaturas, a redução da umidade relativa do ar, a ocorrência de queimadas e a exposição à fumaça, além da disponibilidade e da qualidade da água para consumo humano. Esses fatores podem contribuir para o agravamento de doenças respiratórias, desidratação, exaustão pelo calor e outros problemas de saúde, com maior repercussão entre crianças, idosos, gestantes, pessoas com doenças crônicas e populações em situação de vulnerabilidade.

Nesse contexto, a Vigilância em Saúde Ambiental, por meio do Vigidesastres, reforça a importância de uma avaliação contínua dos riscos específicos de Palmas, articulada ao cenário estadual e fundamentada em evidências ambientais, epidemiológicas e territoriais. Entre as medidas prioritárias, destacam-se a consolidação de boletins periódicos de monitoramento, o acompanhamento dos focos de queimadas e das condições meteorológicas, a vigilância da qualidade da água, a análise dos agravos potencialmente relacionados à estiagem e a articulação intersetorial com a Defesa Civil e os demais serviços envolvidos.

A adoção dessas medidas tem caráter preventivo e não implica, por si só, a necessidade de declarar situação de emergência municipal. O objetivo é identificar precocemente mudanças no cenário de risco, orientar a tomada de decisão e preparar a rede de saúde para responder oportunamente a possíveis agravamentos.

Assim, mesmo não estando entre os municípios inicialmente classificados em alerta, Palmas deve manter a vigilância ativa e uma estratégia de prevenção e preparação proporcional aos riscos identificados localmente. Antecipar-se aos possíveis impactos da estiagem é essencial para proteger a saúde da população e fortalecer a capacidade de resposta do município.

O Vigidesastres mantém, portanto, o monitoramento integrado dos indicadores ambientais e de saúde, buscando acompanhar a evolução do cenário e subsidiar ações de vigilância, prevenção e comunicação de risco.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os indicadores monitorados na Semana Epidemiológica 42 evidenciam a manutenção das condições típicas do período de estiagem, com baixa umidade do ar e risco para queimadas, exigindo vigilância contínua e atuação integrada dos serviços de saúde e órgãos parceiros. O monitoramento sistemático realizado pelo Vigidesastres, fortalece a identificação precoce de riscos e subsidia a adoção de medidas oportunas para prevenção e redução dos impactos à saúde da população.

As recomendações apresentadas têm como objetivo subsidiar a atuação integrada dos serviços de saúde e dos órgãos parceiros, reduzindo os impactos dos eventos climáticos e ambientais sobre a saúde da população e fortalecendo as ações de prevenção, preparação e resposta desenvolvidas no âmbito do Programa Vigidesastres.

Nota metodológica: Até 19 de setembro de 2026, as informações referentes às condições meteorológicas, incluindo umidade relativa do ar, foram obtidas a partir dos dados de previsão disponibilizados pelo Instituto Nacional de Meteorologia (INMET). A partir de 20 de setembro de 2026, passou-se a utilizar a plataforma INMET – Tempo, priorizando os dados meteorológicos observados/registrados para o acompanhamento das condições efetivamente ocorridas no município. Dessa forma, a partir dessa data, os indicadores apresentados refletem as condições observadas, devendo-se considerar a alteração da fonte de dados na interpretação das comparações com períodos anteriores.

RECOMENDAÇÕES

Com base nos resultados observados, recomenda-se:

AOS SERVIÇOS DE SAÚDE

- Intensificar a vigilância e o monitoramento dos agravos respiratórios, cardiovasculares e demais eventos relacionados às condições climáticas e ambientais;
- Manter vigilância ativa para atendimentos decorrentes de crises asmáticas, doenças pulmonares, alergias, irritações oculares, desidratação, exaustão térmica e outros agravos associados à baixa umidade do ar e à exposição à fumaça;
- Reforçar, junto às equipes de saúde, as orientações sobre hidratação adequada, proteção contra a exposição solar, redução da exposição à fumaça e cuidados direcionados aos grupos mais vulneráveis, especialmente crianças, idosos, gestantes e pessoas com doenças respiratórias e cardiovasculares crônicas;
- Fortalecer as ações de educação em saúde e de comunicação de risco nas unidades de saúde;
- Intensificar a identificação precoce de sinais de agravamento respiratório e demais manifestações clínicas relacionadas à exposição aos poluentes atmosféricos;
- Orientar a população quanto à procura imediata por atendimento de saúde em casos de dificuldade respiratória, agravamento de doenças preexistentes,

tontura, sinais de desidratação, exaustão térmica ou outros sintomas compatíveis com os riscos ambientais monitorados.

À VIGILÂNCIA AMBIENTAL E ÓRGÃOS PARCEIROS

- Manter o monitoramento contínuo dos indicadores ambientais, meteorológicos e epidemiológicos que subsidiem a tomada de decisão;
- Intensificar o acompanhamento dos focos de queimadas, incêndios florestais e demais eventos ambientais com potencial impacto à saúde pública;
- Fortalecer a comunicação de risco por meio da divulgação de boletins, alertas e orientações preventivas à população;
- Intensificar a articulação intersetorial com a Defesa Civil, Corpo de Bombeiros, órgãos ambientais e demais instituições parceiras para prevenção, resposta e mitigação dos impactos decorrentes das queimadas e demais eventos climáticos extremos;
- Avaliar continuamente os impactos ambientais e os riscos à saúde relacionados à baixa umidade relativa do ar, à poluição atmosférica e à exposição prolongada à fumaça;
- Apoiar e desenvolver ações preventivas, estratégias de preparação e resposta frente aos eventos climáticos e ambientais monitorados pelo VIGIDESASTRES.

RECOMENDAÇÕES PREVENTIVAS À POPULAÇÃO

- Aumentar a ingestão de água ao longo do dia, mantendo adequada hidratação, mesmo na ausência de sensação de sede;
- Evitar exposição prolongada ao sol e a realização de atividades físicas ao ar livre nos horários de maior temperatura e menor umidade relativa do ar, preferencialmente entre 10h e 16h;
- Manter os ambientes ventilados e, quando possível, utilizar métodos seguros para aumentar a umidade do ambiente;
- Evitar queimadas, queima de resíduos sólidos e outras práticas que contribuam para a emissão de fumaça e poluentes atmosféricos;
- Reduzir a exposição à fumaça proveniente de queimadas, mantendo portas e janelas fechadas quando houver elevada concentração de fumaça e utilizando medidas de proteção respiratória quando recomendadas pelas autoridades de saúde;
- Intensificar os cuidados com crianças, idosos, gestantes e pessoas com doenças respiratórias e cardiovasculares, grupos mais suscetíveis aos efeitos das condições ambientais adversas;
- Procurar atendimento em unidade de saúde diante de sintomas como dificuldade respiratória, agravamento de doenças respiratórias, dor no peito, tontura, sinais de desidratação, exaustão térmica ou outros sintomas relacionados à exposição às condições ambientais monitoradas.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

e-mail: vsapalmas@gmail.com