

CALOR EXCESSIVO EM TEMPO SECO: COMO AMENIZAR OS IMPACTOS À SAÚDE DAS PESSOAS?

Ana Clara Bevilacqua Santos¹
Ana Clara Ribeiro Ferreira¹
Ana Luiza Santos Xavier¹
Ancelmo Jose Cruz Michelin¹
Lorena Kamile Cardoso Alcântara¹
Maria Eduarda Ramos do Amaral¹
Lívia Manhani Grisante de Azevedo²

No inverno, especialmente em regiões mais secas do Brasil, a baixa umidade do ar pode prejudicar a saúde, causando desconfortos e aumentando a incidência de doenças. As vias respiratórias, a pele e os olhos são as áreas mais afetadas, com problemas como rinite alérgica, asma, ressecamento da pele, irritação nos olhos e até sangramentos nasais. Crianças e idosos, com sistemas imunológicos mais frágeis, são os mais vulneráveis a essas complicações¹.

A hidratação é uma das principais medidas para minimizar esses efeitos. O corpo humano é composto por cerca de 70% de água, e mantê-lo bem hidratado é essencial para o bom funcionamento dos órgãos, a regulação da temperatura corporal e a lubrificação das mucosas. Isso ajuda a proteger o sistema respiratório e os olhos. Durante o inverno, é fundamental ingerir líquidos com regularidade, priorizando água, sucos naturais e água de coco. Uma boa prática é carregar uma garrafinha de água durante o dia, para garantir que a hidratação seja mantida o tempo todo².

¹ Discente do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG

² Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG. Especialista em Auditoria em Saúde.

Além da hidratação interna, é importante cuidar da umidade das vias respiratórias e dos olhos. O uso de soro fisiológico, tanto para irrigação nasal quanto para os olhos, pode aliviar a sensação de ressecamento e ajudar a manter as mucosas lubrificadas³.

Em resumo, o inverno exige cuidados especiais com a saúde respiratória e com a hidratação. Ao perceber qualquer sintoma de desconforto, como dificuldade para respirar ou ressecamento nos olhos e no nariz, é essencial procurar orientação médica, especialmente para crianças e idosos. Com a prevenção adequada, é possível passar pela estação com mais conforto e segurança³.

Nesse contexto, este relato de experiência, desenvolvido como parte do componente curricular da etapa 01 do curso de Medicina na disciplina Programa Extensionista Integrador (PEI) do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG, teve como objetivo promover a conscientização e a inserção de práticas preventivas para minimizar os impactos do clima seco e do calor intenso na área da equipe de saúde da família (eSF) 04 da Unidade de Saúde da Família (USF) Maria Galdina da Silva, localizada na cidade de Várzea Grande – MT, conscientizando a comunidade sobre os riscos do clima seco e do calor intenso, destacando as implicações para a saúde e ensinando práticas para prevenir desidratação, problemas respiratórios e o reconhecimento prévio de problemas de saúde.

O grupo utilizou a metodologia do Arco de Maguerez ao realizar a territorialização nas áreas de abrangência da referida equipe no bairro Vila Arthur, conversando com diversos moradores e funcionários da USF.

O Arco de Maguerez, que se caracteriza por ser uma metodologia ativa de problematização cuja estratégia se baseia em uma possível sensibilização do indivíduo sobre o meio em que está inserido, o que possibilita ao aluno evidenciar a realidade e transformar as informações coletadas em ação prática. Esse método de ensino-aprendizagem permite que os indivíduos, a partir da observação, identifiquem e reflitam sobre problemas, carências e complexidades de um determinado local, para que, assim, por meio de buscas teóricas, consigam formular ideias e/ou hipóteses para a resolução desses problemas⁴.

Durante a fase de observação da realidade, os acadêmicos notaram muitas pessoas nas ruas em horário de radiação solar intensa e clima extremamente árido e, um aumento nos atendimentos na Unidade de Saúde da Família a procura por problemas respiratórios. Diante dos problemas observados, o grupo decidiu realizar um projeto que instrui os moradores a lidar melhor com o calor e com a baixa umidade do ar. Foi levantado como pontos-chaves a exposição extrema ao calor, risco de desidratação

frente a baixa umidade do ar e a alta procura de atendimento na USF devido a esses fatores.

No decorrer da elaboração do projeto, a teorização foi realizada em pesquisas de artigos científicas acerca da desidratação iminente, causas e, sintomas, identificando que um dos maiores malefícios do tempo árido é o ressecamento das mucosas das vias aéreas que deixam as pessoas mais suscetíveis a infecções virais, bacterianas e crises asmáticas, além disso, devido a desidratação o sangue fica mais denso, possibilitando o aparecimento de fadiga, cefaleias, alergias e problemas oculares³.

As ondas de calor têm uma série de impactos negativos na saúde, que podem variar de desconforto leve a condições potencialmente fatais como a desidratação: a exposição prolongada ao calor pode levar à perda excessiva de líquidos e eletrólitos, resultando em desidratação, que, se não tratada, pode evoluir para condições mais graves; Insolação e golpe de calor: o golpe de calor é uma emergência médica que ocorre quando o corpo é incapaz de regular sua temperatura interna, levando a sintomas como confusão, convulsões e perda de consciência. Se não tratada rapidamente, pode ser fatal; Agravamento de doenças crônicas: Pacientes com condições cardíacas e respiratórias são particularmente vulneráveis durante ondas de calor, pois o esforço adicional para manter a temperatura corporal pode sobrecarregar o coração e os pulmões; Problemas de saúde mental: A exposição prolongada ao calor extremo também pode agravar condições de saúde mental, como ansiedade e depressão, e aumentar o risco de violência e comportamento agressivo³.

Como estratégia de solução foi utilizado a ferramenta 5W2H, instrumento de gestão que consiste em sete perguntas-chaves; O quê, Por quê, Quem, Onde, Quando, Como, Quanto custa⁵. Partindo dessa realizaram uma educação em saúde para os usuários cadastrados na eSF 04 para sensibilizar e a comunidade acerca dos prejuízos frente a intensa exposição ao calor, facilitando o dia a dia dos indivíduos ao apresentar soluções para amenizar a influência da temperatura e da umidade reduzida, no dia 11 de outubro de 2024 às 07h00 no centro comunitário do bairro, com entrega de panfletos instrutivos como forma visual de lembrar as estratégias propostas pelo grupo, totalizando um custo de 120 reais.

Os panfletos apresentavam orientações ilustrativas sobre hidratação como beber bastante água ajuda a manter as mucosas hidratadas e a funcionar corretamente. Também é útil consumir líquidos quentes, como chás e sopas, que podem ajudar a

manter as vias aéreas úmidas. O uso de umidificadores em ambientes fechados, pois pode ajudar a manter um nível de umidade confortável. Alternativamente, recipientes com água espalhados pela casa ou toalhas molhadas penduradas podem ajudar a aumentar a umidade. Higiene nasal, pois lavar as narinas com soro fisiológico várias vezes ao dia pode ajudar a manter as mucosas nasais úmidas e limpas, reduzindo o risco de irritações e infecções. Evitar ambientes poluídos sempre que possível e evitar locais com muita poeira, fumaça ou outros poluentes que possam irritar ainda mais as vias respiratórias. Proteção adequada em dias de muito vento ou poeira, usar máscaras pode ser uma medida eficaz para proteger as vias respiratórias. Além disso, evitar exercícios físicos intensos ao ar livre, quando a qualidade do ar estiver ruim, é recomendável. A ventilação dos ambientes, mantendo os ambientes bem ventilados e limpos ajuda a reduzir a concentração de alérgenos e poluentes no ar, minimizando os riscos para o sistema respiratório. Por fim, juntar as folhas do quintal e não, colocar fogo pelo aumento das fumaças e o risco de incêndios⁴.

Importante ressaltar que o projeto de extensão é um dos componentes da tríade que une universidade, pesquisa e sociedade construindo e desenvolvendo habilidades e competências médicas para além da função técnica, ao passo que evidencia aos estudantes da área da saúde o papel deles como instrumento de cidadania, uma vez que participam ativamente do processo de compreensão das realidades⁶.

As ações realizadas para abordar os impactos do tempo seco resultaram em avanços significativos na conscientização e engajamento da comunidade, especialmente do público idoso, que foi o principal foco do trabalho. Durante a palestra promovida foi possível identificar um alto grau de interesse e participação dos presentes, com muitas perguntas feitas e relatos de experiências pessoais que enriqueceram as discussões.

Entre os resultados mais marcantes, destaca-se a maior compreensão sobre a importância de consumir alimentos ricos em água, como melancia, pepino e laranja, para auxiliar na hidratação. Após as orientações, alguns participantes relataram mudanças na alimentação e uma preocupação crescente com a ingestão de líquidos. Além disso, houve grande aceitação das práticas sugeridas, como o uso de lavagens nasais para evitar ressecamento e sangramentos nas narinas, algo que os participantes demonstraram curiosidade em experimentar.

O estímulo ao uso de acessórios como sombrinhas, bonés e óculos de sol também foi bem recebido, especialmente porque essas soluções foram apresentadas

como práticas acessíveis e adaptáveis ao dia a dia. Muitos idosos destacaram que, após as orientações, passaram a evitar sair durante os horários de maior exposição solar, das 10h às 16h, e a valorizar o uso de protetor solar como uma ferramenta de cuidado essencial.

Também foi relevante a abordagem sobre as queimadas e a queima de lixo doméstico. Durante as atividades, conseguimos sensibilizar os participantes quanto aos impactos negativos dessa prática, especialmente na qualidade do ar e na saúde respiratória, o que gerou debates e reflexões importantes.

Por fim, a interação entre os profissionais da unidade de saúde e a comunidade foi fortalecida, criando um ambiente de troca e aprendizado. A escolha de estratégias simples, práticas e acessíveis contribuiu para que as orientações fossem aplicadas no cotidiano dos participantes. Essas ações, embora pontuais, demonstraram um potencial significativo para melhorar a qualidade de vida da população e prevenir problemas de saúde relacionados ao clima seco.

O desenvolvimento deste projeto reforçou a importância de iniciativas educativas voltadas para a melhoria da qualidade de vida, especialmente em contextos climáticos adversos, como o tempo seco. Por meio das ações realizadas, foi possível perceber que estratégias simples e acessíveis têm um grande potencial para promover bem-estar, sensibilizar a comunidade e estimular práticas preventivas.

A experiência demonstrou que a educação em saúde não se limita à transmissão de informações, mas também à criação de um espaço de diálogo, onde a população pode compartilhar dúvidas, aprender novas práticas e adotar medidas para melhorar sua rotina. A escolha de temas como hidratação, proteção contra os efeitos do sol e redução de impactos ambientais, como queimadas, revelou-se pertinente para a realidade local e despertou o interesse dos participantes.

Por outro lado, ficou evidente que as mudanças de hábitos exigem um acompanhamento contínuo e reforço periódico das orientações. O engajamento dos profissionais de saúde e da comunidade foi essencial para o sucesso das ações, mas o desafio de transformar conhecimento em prática cotidiana permanece.

Do ponto de vista prático, o projeto demonstrou que intervenções simples, como rodas de conversa e a distribuição de materiais informativos, podem gerar impactos significativos na conscientização e adesão às práticas preventivas de saúde. Essas ações reforçam a importância da atenção primária à saúde como rede ordenadora

do Sistema Único de Saúde (SUS), evidenciando seu papel essencial na prevenção de doenças e na promoção da qualidade de vida da população.

Teoricamente, o projeto reforça a relevância das metodologias ativas no ensino médico, como o Arco de Maguerez, que favorecem a formação de profissionais mais sensíveis às necessidades da comunidade e com maior capacidade de intervenção prática. Essa abordagem metodológica deve ser amplamente estimulada na educação médica, pois contribui para a construção de um sistema de saúde mais humanizado, eficiente e alinhado com as demandas sociais.

Este projeto de extensão evidencia o potencial transformador da universidade ao integrar ensino, pesquisa e extensão em benefício da sociedade. Ele destaca que a formação médica vai além da aquisição de conhecimentos técnicos, exigindo uma compreensão profunda das realidades sociais e do impacto dos determinantes sociais na saúde da população.

Que esta experiência inspire não apenas os estudantes, mas também os profissionais de saúde e gestores a reconhecerem a atenção primária como uma ferramenta estratégica para promover saúde e equidade. A verdadeira transformação das realidades começa pelo reconhecimento das necessidades da comunidade e pela disposição de atuar em prol de um sistema de saúde mais acessível, inclusivo e eficaz, capaz de responder adequadamente às necessidades da população.

Essa versão busca proporcionar uma leitura mais fluída e impactante, enfatizando a importância do projeto, da metodologia ativa no ensino e da transformação que a universidade pode promover na sociedade.

Na atenção primária, o foco é o cuidado contínuo e integral do paciente, o que envolve tanto o manejo de condições agudas quanto o acompanhamento de problemas atuais. Os alunos de medicina tiveram a oportunidade de construir uma relação de longo prazo com os pacientes, entendendo melhor suas necessidades e histórias de vida. Esse tipo de cuidado é essencial para promover a saúde de forma completa, e os alunos de medicina se tornam peças-chave para implementar essa abordagem. A experiência em unidades de atenção primária também ensina o trabalho de forma integrada com outros profissionais de saúde, criando uma abordagem mais eficaz e colaborativa no cuidado ao paciente.

Além disso, a atenção primária é um campo privilegiado para o desenvolvimento de competências em saúde pública. Os estudantes podem aprender

sobre políticas de saúde, sistemas de saúde e os impactos das condições sociais e ambientais na saúde da população. Eles também compreendem a importância do planejamento de ações coletivas, como campanhas de prevenção e programas de saúde comunitária, para melhorar a saúde de grandes grupos.

No Brasil, a atenção primária à saúde é um pilar essencial do Sistema Único de Saúde (SUS), e a integração dos alunos de medicina a esse sistema fortalece ainda mais suas bases. Ao atuar diretamente nas unidades de saúde, os estudantes ajudam a promover a universalidade e a equidade aos usuários.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministério da Saúde (BR). Período de seca pede cuidados especiais [Internet]. 2018 [citado 2024 nov. 21]. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/periodo-de-seca-pede-cuidados-especiais/>
2. São Paulo. Secretaria da Saúde. SP alerta para cuidados com a saúde no tempo seco [Internet]. 2011 maio [citado 2024 nov. 21]. Disponível em: <https://saude.sp.gov.br/ses/noticias/2011/maio/sp-alerta-para-cuidados-com-a-saude-no-tempo-seco#:~:text=A%2520consequência%2520do%2520chamado%2520tempo,o%2520agravamento%2520de%2520doenças%2520respiratórias>
3. Hospital Paulista. Tempo seco: um risco sério para nossa saúde, fique alerta [Internet]. [citado 2024 nov. 21]. Disponível em: <https://www.hospitalpaulista.com.br/tempo-seco-um-risco-serio-para-nossa-saude-fique-alerta/>
4. Centro de Diagnóstico e Reabilitação Auditiva (CDRA). Tempo seco [Internet]. [citado 2024 nov. 21]. Disponível em: <https://www.cdra.com.br/tempo-seco>
5. Alves, Bruno Nóbrega de Paiva. A utilização da ferramenta 5W2H: uma proposta de melhoria no setor produtivo de uma empresa industrial de artefatos em acrílico / Bruno Nóbrega de Paiva Alves. - 2021.
6. Kawakami RMSA, Carrijo MLR, Souza TG, Ferreira PS, Nogueira PLB. Experiências da implantação do programa extensionista integrador na formação médica. Saúde Coletiva (Edição Brasileira) [Internet]. 2024.