# Prefeitura orienta população sobre cuidados no período de calor e baixa umidade

**Date :** 06-09-2024

O mês de setembro traz calor intenso e baixa umidade do ar, o que gera desconforto e preocupações para a população de Vitória da Conquista, acostumada ao clima mais ameno da região. As condições climáticas podem agravar problemas respiratórios, provocar doenças de pele, conjuntivite e sangramentos nasais, exigindo atenção redobrada com a saúde.

As altas temperaturas representam riscos como desidratação, insolação e exaustão térmica. Por isso órgãos como a Secretaria Municipal de Saúde (SMS) e a Coordenação Municipal da Defesa Civil fazem um alerta para os cuidados necessários durante esse período: “É importante adotar algumas medidas básicas, como aumentar a ingestão de água – exceto para quem possui restrições –, aplicar protetor solar, evitar a exposição direta ao sol e manter os ambientes limpos e arejados”, afirma o médico João Porto, coordenador da Atenção Básica da Secretaria Municipal de Saúde.

João Porto

A atenção especial deve ser direcionada para grupos mais vulneráveis, como crianças e idosos. “É preciso ter um olhar atento para crianças e idosos, principalmente para evitar a desidratação. A orientação para pais e cuidadores inclui garantir uma boa hidratação, uso de protetor solar e oferecer lanches mais refrescantes, como frutas”, destaca Porto.

Nesse período recomenda-se que a população evite a exposição prolongada ao sol, principalmente nos horários mais quentes do dia. O uso de roupas leves e claras, chapéus, óculos escuros e protetor solar são fundamentais, assim como a ingestão regular de água, água de coco e sucos naturais para manter a hidratação.

O coordenador da Defesa Civil, Gabriel Queiroz, lembra que, em setembro, as queimadas são comuns tanto em áreas urbanas quanto rurais. "Para reduzir o número de queimadas nessa época do ano, orientamos a população a não jogar bitucas de cigarro no chão e nem lixo em terrenos baldios ou em áreas de preservação. Em caso de incêndio, a orientação é manter as janelas fechadas para proteger a casa da fumaça", aconselha Gabriel.

O médico adverte que, além de afetar o meio ambiente, as queimadas agravam problemas respiratórios, por isso os pacientes asmáticos precisam redobrar os cuidados para evitar crises. “Pacientes asmáticos devem seguir as orientações de seus médicos e, em caso de agravamento dos sintomas, procurar por consulta ou atendimento em emergência. Se possível, usar umidificadores de ar ou métodos alternativos, como baldes de água e toalhas molhadas, pode ajudar a aliviar o desconforto causado pelo ar seco”, conclui Porto.