INFORME TÉCNICO TRIMESTRAL

Secretaria Municipal de Saúde
Diretoria de Vigilância em Saúde

Porto Alegre, 19 de novembro de 2026.

CALOR, SENSAÇÃO TÉRMICA E SAÚDE EM PORTO ALEGRE

- **De acordo com a previsão climatológica trimestral do Instituto Nacional de Meteorologia, entre o final de novembro e o mês de janeiro de 2027, Porto Alegre pode ter chuva acima da média e temperaturas abaixo da média para o período. Porém, mesmo com a temperatura média abaixo do esperado, a cidade enfrentará dias de calor intenso.**[1]
- A associação da temperatura alta com a umidade alta leva a uma sensação térmica elevada. Nessa condição, o organismo sente que a temperatura está mais elevada do que a temperatura que o termômetro indica. A sensação térmica alta pode sobrecarregar o organismo, aumentando os riscos à saúde.[2]
- **Duração e horários de maior exposição:** a sensação térmica costuma ser mais elevada no período da tarde.[3] Evite a exposição direta ao sol entre 10h e 16h.[4]
- **Públicos mais vulneráveis:** crianças, lactantes, gestantes e pessoas idosas e com comorbidades, além de trabalhadores expostos ao calor em suas atividades, pessoas em situação de rua, pessoas acamadas e pessoas com mobilidade reduzida ou com deficiência.

Principais riscos à saúde

Para manter a temperatura do corpo adequada no calor, o organismo produz mais suor e o coração trabalha mais. Isso pode influenciar nas seguintes situações:[5,6]

- **Desidratação:** os sinais incluem sede, mal-estar, fraqueza, dor de cabeça, tontura ao mudar de posição e urina mais escura.
- **Exaustão pelo calor:** causa suor intenso, fraqueza, tontura, desmaio, náusea, dor de cabeça, cãibras e diarreia.
- **Insolação:** é uma emergência. Pode causar aumento importante da temperatura do corpo, confusão mental, convulsões ou perda da consciência. A pele pode estar seca ou com suor.
- **Piora de doenças crônicas:** o calor sobrecarrega o coração, os pulmões e os rins e pode agravar doenças cardiovasculares, respiratórias, renais e diabetes.

Orientações aos serviços de saúde

- **Hidratação:** fornecer hidratação nas salas de espera e recepção. Reforçar com usuários e familiares a importância de beber água ao longo do dia, mesmo sem sede. Crianças e idosos têm mais dificuldade de perceber a sede e precisam receber água com mais frequência.[4] Bebês menores de 6 meses em aleitamento materno exclusivo não devem receber água e precisam mamar mais vezes.[7,8] Orientar caso a caso quem tem restrição de líquidos por indicação médica.
- **Aumento da demanda e sintomas do calor:** nos dias de calor intenso pode haver aumento da procura por atendimento. Reconhecer os sinais de estresse térmico, da exaustão à insolação, e considerar o calor na avaliação de tontura, desmaio, quedas, confusão mental e piora de doenças crônicas. Dar atenção especial a quem usa diuréticos, anti-hipertensivos, antidepressivos ou antipsicóticos e a idosos que usam muitos medicamentos.[7]
- **Pessoas mais vulneráveis:** atenção a idosos que moram sozinhos, pessoas acamadas, com deficiência ou com doenças crônicas, gestantes, crianças menores de 2 anos e pessoas em situação de rua.
- **Trabalhadores da saúde em atividades externas:** dê preferência ao início ou fim do dia ao programar atividades externas e visitas domiciliares em dias de calor intenso ou sensação térmica elevada, e mantenha a hidratação ao longo das atividades[3,5]**.** Agentes comunitários de saúde (ACS) e agentes de combate às endemias (ACE) devem seguir a Nota Técnica nº 01/26 da DVS. Nas vistorias em pátios, terrenos e depósitos, usar luvas e calçados fechados e não colocar as mãos em buracos, frestas e entulhos sem olhar antes.[9]

Orientações aos trabalhadores expostos ao calor externo:

- Trabalhadores mais expostos: da construção civil, rurais e agricultores, garis e coletores, trabalhadores da pavimentação e manutenção de vias, agentes de trânsito e guardas, motoboys e entregadores, jardineiros e equipes de capina/roçada, feirantes, vendedores ambulantes e eletricistas de redes externas.
- Disponibilizar água potável e incentivar a hidratação frequente;
- Garantir pausas à sombra e em locais ventilados;
- Priorizar atividades no início ou fim do dia e evitar, sempre que possível, a exposição direta ao sol entre 10h e 16h;
- Usar roupas leves, chapéu ou boné e proteção adequada; e orientar sobre sinais de adoecimento pelo calor, como tontura, fraqueza, náuseas e câimbras, buscando atendimento se os sintomas persistirem.

Orientações à população

No calor

- Beba água várias vezes ao dia, mesmo sem sede, e evite bebidas alcoólicas e com muito açúcar.[4] Quem tem orientação médica para limitar líquidos deve seguir a orientação da sua equipe de saúde.
- Ofereça água com mais frequência a crianças e idosos. Bebês menores de 6 meses que mamam só no peito não precisam de água. Ofereça o peito mais vezes.[7,8]
- Evite ficar ao sol e fazer atividade física entre 10h e 16h. Prefira o início da manhã ou o fim da tarde.[4,8]
- Use roupas leves e claras, chapéu ou boné, óculos escuros e protetor solar.[8]
- Fique em lugares frescos, com sombra e ventilados. Nas horas mais quentes, feche janelas e cortinas que recebem sol. À noite e no início da manhã, abra a casa para ventilar.[8]
- Em calor forte, passe panos úmidos com água fresca nos punhos, no rosto e na nuca. Prefira banhos com água morna ou fresca, em vez de água gelada.[7,8]
- Nunca deixe crianças, idosos ou animais dentro de carros estacionados, nem por pouco tempo.[8]
- Dê atenção especial a crianças, idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas. Nos dias mais quentes, procure saber como estão vizinhos e familiares idosos, acamados ou que moram sozinhos.[5,7]
- Quem tem doença crônica deve manter o tratamento e não deve suspender nem mudar remédios por conta própria. Em caso de dúvida, procure a sua equipe de saúde.[6]
- Dê água fresca aos animais de estimação e evite passear com eles entre 10h e 16h e em pisos muito quentes.[8]

Sinais de alerta e quando procurar atendimento

- Se sentir fraqueza, tontura, dor de cabeça, náusea, cãibras ou suor intenso, vá para um lugar fresco, beba água e descanse. Se não melhorar, procure uma unidade de saúde.[8]
- Ligue 192 (SAMU) se a pessoa tiver pele quente e seca, confusão mental, convulsão, desmaio ou dificuldade para respirar.[5,6] Enquanto espera, leve a pessoa para a sombra, afrouxe as roupas e refresque o corpo com panos úmidos.[7] Não dê líquidos a quem estiver confuso ou desacordado.

Cuidados com alimentos e medicamentos

- Pegue os alimentos refrigerados e congelados por último nas compras. Se puder, leve-os em bolsa térmica e guarde-os na geladeira ou no freezer assim que chegar em casa.[8]
- Descongele os alimentos dentro da geladeira ou já no cozimento (fogão, forno ou micro-ondas), nunca sobre a pia ou a mesa. Deixe carnes, frios e outros perecíveis fora da geladeira pelo menor tempo possível.[8]
- Sirva a comida logo depois de pronta. Guarde as sobras na geladeira, em potes fechados, e aqueça bem antes de comer.[8]
- Guarde os medicamentos longe do sol, do calor e da umidade, e nunca dentro do carro. Os que precisam de geladeira, como a insulina, devem ficar dentro da geladeira, fora da porta e longe do congelador. Siga sempre a bula e a orientação da farmácia.

Cuidados com animais peçonhentos

- Sacuda roupas, calçados e roupas de cama antes de usar e afaste camas e berços das paredes.[10]
- Mantenha pátios e terrenos limpos e sem entulho e guarde o lixo em sacos bem fechados, para não atrair baratas, que são alimento dos escorpiões.[10]
- Use luvas e calçados fechados ao mexer em entulho, lenha e jardim e na limpeza após alagamentos. Não coloque as mãos em buracos e frestas.[9,11]
- Se encontrar um escorpião-amarelo, avise a Prefeitura pelo 156.[10]
- Em caso de acidente, lave o local com água e sabão, mantenha a pessoa calma e procure atendimento mesmo que a dor seja pequena (veja Canais de orientação e atendimento).[12,13,14]
- Vá com urgência a um serviço de saúde se houver dor forte, vômitos, sonolência, falta de ar, sangramentos, inchaço que aumenta ou, após picadas de abelha ou vespa, inchaço no rosto ou tontura.[9]

Canais de orientação e atendimento

- **Unidades de Saúde e prontos atendimentos.** Para avaliar sintomas causados pelo calor e para o primeiro atendimento após picadas e ferroadas.
- **SAMU 192.** Para emergências.
- **Hospital de Pronto Socorro (HPS).** Largo Teodoro Herzl, s/nº, Bom Fim. Telefone (51) 3289-7999. É a referência da cidade para acidentes com animais peçonhentos e tem soros para cobras, aranhas, escorpiões e taturanas.[12,14]
- **Hospital Cristo Redentor.** Rua Domingos Rubbo, nº 20, Cristo Redentor. Telefone (51) 3357-4100. Tem soro para acidentes com escorpião.[10,14]
- **Centro de Informação Toxicológica do RS (CIT/RS).** 0800 721 3000. Ligação gratuita, 24 horas por dia, com orientação para a população e para profissionais de saúde.[15]
- **Canal 156.** Para avisar sobre escorpião-amarelo, ligue 156 ou use o aplicativo 156+POA. De outras cidades, ligue (51) 3289-0156.[10]
- **Alertas da Defesa Civil.** Para receber os alertas no celular, envie o CEP por SMS para o número 40199.

Quem mora em outros municípios da região deve procurar o serviço de saúde do seu município ou ligar para o CIT/RS, que orienta sobre o atendimento e o uso de soros.[15]

Fontes

1. INSTITUTO NACIONAL DE METEOROLOGIA (Brasil) et al. **Painel El Niño 2026-2027**: boletim mensal nº 05, outubro de 2026. Brasília, DF: INMET, 2026. Disponível em: https://portal.inmet.gov.br/uploads/notastecnicas/Painel-El-Ni%C3%B1o-5-edi%C3%A7%C3%A3o1.pdf. Acesso em: 17 nov. 2026
2. INSTITUTO NACIONAL DE METEOROLOGIA (Brasil). **Boletim agroclimatológico mensal**. Brasília, DF, v. 67, n. 11, nov. 2026. Disponível em: https://portal.inmet.gov.br/uploads/boletinsAgroclimatologicos/Boletim_AGRO_Novembro_2026.pdf. Acesso em: 17 nov. 2026.
3. PORTO ALEGRE. Secretaria Municipal de Saúde. Diretoria de Vigilância em Saúde. **Nota Técnica nº 01/26**: atividades externas de agentes de combate a endemias e agentes comunitários de saúde em calor extremo. Porto Alegre: DVS, 2026. Publicada em 8 jan. 2026 e atualizada em 4 fev. 2026. Disponível em: https://prefeitura.poa.br/sites/default/files/usu_doc/hotsites/sms/vigilancia-em-saude/NT%201_26_Calor%20extremo.pdf. Acesso em: 17 nov. 2026.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. **Ministério da Saúde reforça orientações e cuidados durante onda de calor**. Brasília, DF: MS, 14 nov. 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/novembro/ministerio-da-saude-reforca-orientacoes-e-cuidados-durante-onda-de-calor. Acesso em: 17 nov. 2026.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. **Nota Técnica nº 18/2023-SVSA/MS**. Brasília, DF: MS, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/notas-tecnicas/2023/nota-tecnica-no-18-2023-svsa-ms/view. Acesso em: 17 nov. 2026.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. **Ondas de calor**. Brasília, DF: MS, [2025?]. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/calor. Acesso em: 17 nov. 2026.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Nota Técnica nº 38/2023-CACRIAD/COPID/CGACI/DGCI/SAPS/MS**: atenção à saúde da criança e da pessoa idosa no período de ondas de calor. Brasília, DF: MS, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/notas-tecnicas/2023/nota-tecnica-conjunta-onda-calor.pdf. Acesso em: 17 nov. 2026.
8. PORTO ALEGRE. Secretaria Municipal de Saúde. Diretoria de Vigilância em Saúde. **Informe de Risco 1/25**: altas temperaturas em Porto Alegre. Porto Alegre: DVS, 17 jan. 2025.
9. BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Nacional de Saúde. **Manual de diagnóstico e tratamento de acidentes por animais peçonhentos**. 2. ed. Brasília, DF: FUNASA, 2001.
10. PORTO ALEGRE. Secretaria Municipal de Saúde. **Hospitais de Pronto Socorro e Cristo Redentor oferecem soro contra picada de escorpião**. Porto Alegre: SMS, 16 set. 2025. Disponível em: https://prefeitura.poa.br/sms/noticias/hospitais-de-pronto-socorro-e-cristo-redentor-oferecem-soro-contra-picada-de-escorpiao. Acesso em: 17 nov. 2026.
11. RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. Centro Estadual de Vigilância em Saúde. **Guia de cuidados de saúde nas enchentes**: precauções e medidas durante e após alagamentos. Porto Alegre: CEVS, maio 2024. Disponível em: https://estado.rs.gov.br/upload/arquivos/202405/guia-de-cuidados-de-saude-nas-enchentes-gov-rs-maio-de-2024.pdf. Acesso em: 17 nov. 2026.
12. PORTO ALEGRE. Secretaria Municipal de Saúde. **Acidentes com animais peçonhentos podem aumentar no calor**. Porto Alegre: SMS, 7 jan. 2020. Disponível em: https://prefeitura.poa.br/sms/noticias/acidentes-com-animais-peconhentos-podem-aumentar-no-calor. Acesso em: 17 nov. 2026.
13. PORTO ALEGRE. Secretaria Municipal de Saúde. **Vigilância Ambiental realiza ação noturna para capturar escorpião-amarelo na Praça da Alfândega**. Porto Alegre: SMS, 20 out. 2026. Disponível em: https://prefeitura.poa.br/sms/noticias/vigilancia-ambiental-realiza-acao-noturna-para-capturar-escorpiao-amarelo-na-praca-da. Acesso em: 17 nov. 2026.
14. BRASIL. Ministério da Saúde. **Hospitais de referência para atendimento**: Rio Grande do Sul. Brasília, DF: MS, 2026. Página atualizada em 24 jul. 2026. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/animais-peconhentos/hospitais-de-referencia/rio-grande-do-sul. Acesso em: 17 nov. 2026.
15. RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. **Secretaria da Saúde orienta sobre controle do escorpião-amarelo no Rio Grande do Sul**. Porto Alegre: Governo do Estado, 1 fev. 2025. Disponível em: https://www.estado.rs.gov.br/secretaria-da-saude-orienta-sobre-controle-do-escorpiao-amarelo-no-rio-grande-do-sul. Acesso em: 17 nov. 2026.