

# Resposta à Onda de Calor

Guia Rápido para Clínicos: Avaliação, Resposta e Aconselhamento ao Paciente



## Identifique precocemente doenças relacionadas ao calor

Sintomas comuns de estresse térmico:

Sinais de insolação

Sudorese

Fraqueza

Dores de cabeça

Irritabilidade

Tontura

Fadiga

Sede excessiva

Sensação de mal-estar

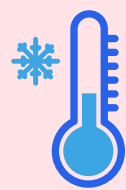
Pele muito quente ao toque

## Emergência médica

**Sinais de insolação (golpe de calor):** frequência cardíaca rápida, temperatura corporal  $>40^{\circ}\text{C}$ , ausência de sudorese, estado mental alterado (confusão, agitação, perda de consciência), vômitos, convulsões.



Ligue para 911



Vá para um local fresco



Remova camadas extras de roupa



Resfrie a pessoa



Fique com ela



## Identificar pessoas em risco

Priorizar contato e verificações de bem-estar para pacientes com qualquer um dos seguintes fatores:

- Idade ou fase da vida:** adulto maior (60+); criança/jovem; gestação
- Saúde e funcionalidade:** doença mental grave; histórico de lesão por calor; condições crônicas; mobilidade reduzida
- Habitação e acesso:** em situação de rua; vivendo sozinho; sem ar-condicionado ou ventilação adequada; acesso limitado à água e a espaços com temperatura adequada
- Medicamentos e substâncias:** medicamentos de risco térmico (antipsicóticos, anticolinérgicos, lítio); álcool/intoxicação; drogas estimulantes; betabloqueadores; diuréticos; anti-histamínicos



## Quando ativar precauções de calor



$>25^{\circ}\text{C}$

Populações de maior risco



$>30^{\circ}\text{C}$

Todas as populações expostas



## Resposta do clínico: 5 passos-chave

1. Fornecer educação sobre sinais e sintomas de doenças relacionadas ao calor e sobre como responder.
2. Desenvolver ou confirmar, com o paciente, um plano de ação para ondas de calor (ver itens essenciais de aconselhamento abaixo).
3. Prescrever e justificar o uso de ar-condicionado ou ventiladores para aqueles que necessitam e têm direito ao acesso\*, por exemplo: pacientes em OW; ODSP; ACSD.
4. Aumentar a atenção e verificar o bem-estar e o acesso a apoios (presenciais ou virtuais) de pacientes de maior risco durante eventos de calor.
5. Estar atento a medicamentos e substâncias que aumentam o risco de calor e apoiar o acesso a medidas de resfriamento.

\*Para detalhes de elegibilidade e orientações de solicitação, escaneie o recurso abaixo



## Essenciais de aconselhamento ao paciente



### Reduzir exposição

Planejar atividades físicas para serem feitas em horários de menor temperatura; usar roupas leves e folgadas; usar protetor solar (FPS  $\geq 15$ ); evitar atividade intensa; fazer pausas.



### Resfriamento

Ventiladores sozinhos não reduzem a temperatura corporal central. Fechar persianas/cortinas; usar ar-condicionado ou ir para um local mais fresco; evitar aparelhos que gerem calor; dormir no cômodo mais fresco; tomar duchas frias.



### Hidratação

Consumir 8–12 copos/dia (2–3 litros/dia) mesmo sem sede (água; sopas frias/caldos; frutas e vegetais ricos em água); evitar álcool.



### Manter conexão

Check-ins diários; conversar com o médico; monitorar alertas de calor; procurar atendimento urgente/ligar 911 se sinais de insolação ocorrerem.



camh



UNIVERSITY OF TORONTO



COLLABORATIVE CENTRE FOR Climate, Health + Sustainable Care



Toronto Academic Health Science Network



Escaneie para acessar informações adicionais e os recursos da CAMH sobre calor