

Alerta Nº 01/2025 – Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo

Sala de Situação Estadual de Emergências e Desastres

A Sala de Situação Estadual de Emergências e Desastres divulga o presente alerta referente a ocorrência de onda de calor, caracterizada por temperaturas que excedem a média histórica em pelo menos 5°C a 7°C por no mínimo três dias consecutivos, com potencial impacto à saúde.

Riscos à Saúde

As altas temperaturas podem provocar desidratação, exaustão térmica, insolação e agravamento de doenças crônicas, especialmente em idosos, crianças, gestantes, pessoas com doenças cardiovasculares, respiratórias ou renais, além de trabalhadores expostos ao sol.

Cuidados Essenciais

- Hidrate-se frequentemente, mesmo sem sentir sede;
- Evite exposição ao sol entre 10h e 16h;
- Use roupas leves, claras e protetor solar;
- Mantenha ambientes ventilados e frescos;
- Evite atividades físicas intensas nos horários mais quentes;
- Nunca deixe crianças, idosos ou animais dentro de veículos fechados;
- Ofereça água com frequência a crianças, idosos e animais de estimação.

Verifique as condições de familiares, vizinhos e pessoas em situação de vulnerabilidade social, especialmente idosos que moram sozinhos.

Acompanhe os comunicados oficiais e siga as orientações das autoridades de saúde e defesa civil. Em caso de emergência, procure o serviço de saúde mais próximo.

Orientações aos Profissionais de Saúde

Recomenda-se aos profissionais de saúde atenção redobrada para a identificação precoce e manejo oportuno de agravos relacionados à exposição ao calor excessivo.

Os serviços de saúde devem intensificar a avaliação clínica de sinais e sintomas compatíveis com estresse térmico, tais como tontura, cefaleia, fraqueza, náuseas, confusão mental, síncope, taquicardia, hipertermia e distúrbios hidroeletrólitos, garantindo manejo adequado, hidratação oportuna e encaminhamento conforme a gravidade do quadro.

Informações Adicionais

- [Doenças de Transmissão Hídrica e Alimentar em Tempos de Estiagem, Calor e Queimadas](#)
- [Doenças Transmitidas por Água e Alimentos em Épocas de Enchentes](#)