



Secretaria de
Saúde



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



Informe Técnico Nº03/2025

CALOR EXTREMO E VISITAS DOMICILIARES

GUIA PRÁTICO PARA AGENTES
COMUNITÁRIOS DE SAÚDE DA ATENÇÃO
PRIMÁRIA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Informe Técnico

GUIA PRÁTICO PARA AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE DA ATENÇÃO PRIMÁRIA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO: CALOR EXTREMO E VISITAS DOMICILIARES

Dezembro 2025

Estado do Rio de Janeiro - Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro - SES-RJ

Secretária de Saúde do Estado do Rio de Janeiro

Claudia Maria Braga de Mello

Subsecretário de Vigilância e Atenção Primária à Saúde

Mário Sérgio Ribeiro

Superintendente de Atenção Primária à Saúde

Halene Cristina Dias de Armada e Silva

Subsecretária Geral

Rachel Rivello Elmor

Superintendente de Educação em Saúde

Fernanda Daniel Moraes Fialho

Organização

Área Técnica da Saúde da Criança

Superintendência de Educação em Saúde

Elaboração Técnica

Halene Armada

Ana Caroline Medina

Bruna Miguel

Clara Mendes

Francisca de Deus

Michelli Melo

Nathalia Goulart

Fernanda Moraes Daniel Fialho

Revisão Técnica

Halene Cristina Dias de Armada e Silva

Projeto Gráfico

Coordenação de Design e Inovação - ASCOM SES

Elaboração, Distribuição e Informações

Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro

CALOR EXTREMO E VISITAS DOMICILIARES.

1 - Por que este tema é urgente? Ondas de calor no estado do Rio de Janeiro.

As ondas de calor representam um risco real à saúde da população, especialmente para grupos prioritários. Você tem um papel estratégico como Agente Comunitário de Saúde, pois seu acesso direto às famílias e ao território permite identificar riscos rapidamente, mobilizar apoio no território e salvar vidas através de ações preventivas.

2 - Grupos prioritários para atenção:

- **Idosos:** maior risco de desidratação e dificuldade de termorregulação;
- **Crianças:** sistema de regulação térmica ainda em desenvolvimento;
- **Acamados:** dependência de cuidadores e mobilidade reduzida;
- **Doenças crônicas como:** hipertensão, diabetes e cardiopatias aumentam a vulnerabilidade.

“Priorizar é estar atento a quem tem maior risco”.



3 - O que observar durante a visita domiciliar?

- **Condições da Moradia:** ventilação adequada, presença de ventiladores ou climatização, exposição solar direta, telhado e materiais que retêm calor;
- **Hidratação:** acesso à água potável, quantidade consumida ao longo do dia, sinais de desidratação nos moradores;
- **Sinais de Alerta:** tontura, fraqueza, pele quente e seca, confusão mental, náuseas, temperatura corporal elevada;
- **Medicações em Uso:** verificar medicamentos que aumentam sensibilidade ao calor, como os: diuréticos e anti-hipertensivos.

IDENTIFICAÇÃO DE DEMANDAS:

Classifique as situações observadas durante a visita domiciliar, como:

- Risco imediato (sinais de insolação);
- Risco alto (vulnerabilidade extrema);
- Sem risco (Vide passo 5º “Orientações Práticas para as Famílias”).



“Orientar ainda que não exista risco”.

APOIO DE INSTÂNCIAS NO TERRITÓRIO:

Acionar e mobilizar recursos da comunidade para apoiar usuários em risco durante períodos de calor intenso tais como:

- Centros comunitários, bibliotecas ou áreas sombreadas e redes de apoio (vizinhos, líderes comunitários, voluntários) para auxiliar quem não tem acesso à refrigeração adequada em casa;
- Serviços de assistência social e a defesa civil, reportando casos de risco alto e encaminhando indivíduos e famílias para o suporte necessário, como o acesso a abrigos temporários ou a programas de auxílio social.

DIVULGAR:

- Alertas oficiais sobre ondas de calor com informações de fontes confiáveis, como o Ministério da Saúde ou as Secretarias Municipais de Saúde, por meio de canais como grupos de WhatsApp e reuniões comunitárias.



“O território fala. O ACS interpreta”.

4 - Priorização e comunicação com a equipe:

- Se identificar algum risco, comunique imediatamente ao enfermeiro e médico da Estratégia de Saúde da Família.
- Realizar o registro das informações no Sistema de informação para acompanhamento por toda a equipe.
- A visita multiprofissional é fundamental para casos complexos, solicite acompanhamento conjunto. Sua presença facilita o vínculo e acesso à família.

“A escuta qualificada fortalece o diagnóstico”.

5 - Orientações práticas para as famílias:

- **Manter hidratação constante** (Beber água regularmente, mesmo sem sede). Oferecer líquidos a idosos e crianças a cada hora;
- **Evitar bebidas alcoólicas**, com cafeína e refrigerantes;
- **Incluir alimentos naturais na alimentação** como: legumes e verduras e opte por temperos mais suaves;
- **Manter o ambiente fresco** (janelas abertas para circulação de ar, ventiladores);
- **Evitar uso de fogão nas horas mais quentes**;
- **Preferir** o uso de roupas adequadas como **tecidos leves**, claros e soltos;
- **Usar chapéus**, bonés, sombrinha ao sair;
- **Evitar exposição solar entre 10h e 16h**;

- **Usar protetor solar** mesmo em dias nublados, com fator de proteção solar de 30 (pessoas com pele clara devem usar proteção 50 ou 70). **Bebês a partir de 6 meses já podem usar protetores solares infantis**;
- Solicitar atendimento imediato caso identifique: **pele muito quente, confusão mental, desmaio ou convulsão**.

Ligar 192 (SAMU)

Sinais de Desidratação:

Diminuição da urina: urinar menos vezes ao dia e ou urina de coloração mais escura (amarela intensa ou marrom);

Sede intensa: sensação constante de boca seca e necessidade de beber água;

Pouca produção de saliva: boca e lábios secos;

Olhos fundos: sinal mais comum e perceptível, principalmente em crianças;

Dor de cabeça: pode variar de leve a intensa, causada pela redução de líquidos no organismo;

Tontura ao levantar: sensação de fraqueza ou escurecimento da visão;

Fadiga: cansaço excessivo e falta de energia;

Confusão mental: dificuldade de concentração ou desorientação, mais frequente em idosos.

6 - Seu autocuidado também importa!

Proteja-se durante o trabalho. Para cuidar bem das famílias, você precisa estar bem. Durante suas visitas em dias de calor extremo:

- Carregue sempre garrafa de água e beba regularmente;
- Use protetor solar, chapéu e roupas leves;
- Defina uma rota estratégica por quadrantes;
- Planeje visitas para horários mais frescos (antes das 10h ou após 16h);
- Faça pausas em locais sombreados;
- Esteja atento aos próprios sinais de mal estar.

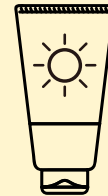
Lembre-se: Você é essencial para a saúde da sua comunidade.

**Cuide-se
para continuar
cuidando!**

Lembre-se da checklist



Roupas leves e frescas



Protetor Solar



Visitas em horários frescos



Beba bastante água



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fontes utilizadas para elaboração deste material:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Guia de Vigilância em Saúde. 5. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/guia-de-vigilancia-em-saude>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Protocolo de atenção à saúde em eventos de calor extremo para a Atenção Primária à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2022

CONSELHO REGIONAL DE NUTRIÇÃO – 8. Orientações nutricionais para o verão. 3 de janeiro de 2025. Disponível em <https://crn8.org.br/orientacoes-nutricionais-para-o-verao/>

FIOCRUZ. Observatório de Clima e Saúde. Ondas de calor e impactos na saúde. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2023. Disponível em: <https://www.climasaude.icict.fiocruz.br>

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE - Olas de Calor: Guía Para Acciones Basadas en La Salud, 2021a. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55244>

ORIENTAÇÃO TÉCNICA CONJUNTA À ATUAÇÃO DOS ESTADOS, MUNICÍPIOS E DISTRITO FEDERAL NO ENFRENTAMENTO DAS SITUAÇÕES DE SECA E ESTIAGEM. . Disponível em https://mds.gov.br/webarquivos/MDS/2_Acoes_e_Programas/Calamidade_Publica_e_Emergencias/SUAS/Operacao_Estiagem/Orientacao_Tecnica_Conjunta_Situacao_Seca_Estiagem.pdf

RIO DE JANEIRO. Secretaria de Estado de Saúde. Plano de Contingência para Eventos de Calor Extremo. Rio de Janeiro: SES-RJ, 2023. Disponível em: https://cisshiny.saude.rj.gov.br/docs/Plano_jul_2025.pdf

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. Guia de Fotoproteção da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Sob o sol com saúde e bem estar. Sociedade Brasileira de Dermatologia, 2022. Disponível em <https://issuu.com/sbd.br/docs/sbd-guiafotoprotecao>