

# COMO REFRESCAR AS CRIANÇAS



Informações para pais, cuidadores e educadores da primeira infância

## O QUE É CALOR EXTREMO?

É quando as temperaturas ultrapassam 90°F (32°C) de dia e 78°F (26°C) à noite, especialmente quando também há **umidade** ou **essas temperaturas duram mais de um dia**. Pode ser desconfortável ficar em ambiente interno e perigoso praticar atividades ao ar livre.

## POR QUE É IMPORTANTE PROTEGER AS CRIANÇAS?

O calor extremo afeta bebês e crianças pequenas de uma forma diferente da que afeta adultos. O organismo infantil é **menor, se aquece mais rapidamente e transpira menos**. É responsabilidade dos adultos refrescar e hidratar as crianças e perceber nelas sinais de doenças relacionadas ao calor.

## ANTES DE UM DIA QUENTE

### PREPARE SUPRIMENTOS

- ☐ Bastante **água potável** fresca e **suco de frutas (com pouco açúcar)**
- ☐ Cubos e bolsas de **gelo**
- ☐ Ventiladores com **névoa**, borrifadores, toalha molhadas
- ☐ **Alimentos gelados**, como picolés, melancia, pepino e frutos silvestres
- ☐ **Protetor solar** (SPF 30+)

### PREPARE O AMBIENTE

- ☐ Instale e teste **aparelhos de ar-condicionado e ventiladores**
- ☐ **Cubra janelas** com cortinas, toalhas, persianas ou películas para bloquear a luz solar
- ☐ **Crie sombras** em áreas de lazer externas (tendas, sombrinhas etc.)
- ☐ **Carregue dispositivos** e prepare **fontes de energia reservas**

### FALE COM AS FAMÍLIAS

- ☐ Vista as crianças com **roupas leves e soltas** e aplique **protetor solar** nelas
- ☐ Prepare uma **quantidade extra de leite materno ou fórmula** para bebês
- ☐ Mantenha **medicamentos** (exemplo: inaladores, insulina, canetas de adrenalina) sob fácil acesso e em locais frescos

### PLANEJE ATIVIDADES REFRESCANTES

- ☐ **Refeições** que não precisem de forno ou fogão
- ☐ Atividades ao ar livre em **horários mais frescos** (antes das 10h, após às 16h)
- ☐ Jogos e atividades manuais em ambiente interno, brincadeiras com água e **outras atividades não extenuantes**

### CONSULTE OS RECURSOS

- ☐ **Acesse em [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)** o mapa atualizado de piscinas públicas, chafarizes, Centros de resfriamento do BCYF, bibliotecas públicas e tendas de bruma refrescante
- ☐ **Inscreve-se nos Alertas emergenciais de Boston** e receba notificações sobre emergências de calor extremo e outros eventos climáticos
- ☐ **Ligue para 311** para solicitar serviços municipais não emergenciais durante uma onda de calor

# COMO REFRESCAR AS CRIANÇAS



Informações para pais, cuidadores e educadores da primeira infância

É importante verificar a **TEMPERATURA**, a **UMIDADE (Índice de calor)** e a **QUALIDADE DO AR** antes de sair ao ar livre. **A umidade pode aumentar a sensação térmica**, pois o suor não evapora facilmente, e isso dificulta o resfriamento do corpo. **O calor e a baixa qualidade do ar** também podem aumentar os riscos à saúde de **crianças com asma**.



## DURANTE UM DIA QUENTE

Quando for  
**SEGURO**

- ☐ Encontre **sombra** durante atividades externas (sob árvores etc.)
- ☐ Mantenha a **hidratação** e evite bebidas açucaradas
- ☐ Proteja a **pele** com roupas compridas e respiráveis, protetor solar e chapéu ou boné
- ☐ Verifique se as crianças apresentam **sinais** de desconforto enquanto brincam

Quando for  
**ARRISCADO**

- ☐ Limite o **tempo ao ar livre** aos horários mais frescos (antes das 10h, após as 16h)
- ☐ Proteja a **pele** com roupas respiráveis, protetor solar e chapéu ou boné
- ☐ Mantenha a **hidratação** e a pele fresca com brumas e toalhas molhadas
- ☐ Evite **atividades extenuantes** e use calçados ao pisar em superfícies externas quentes

Quando for  
**PERIGOSO**

- ☐ Fique em **ambientes fechados** e use ar-condicionado (ou ventilador com um balde de gelo, se estiver menos de 90°F / 32°C)
- ☐ Bloqueie a **luz solar** com cortinas, persianas, toalhas ou películas
- ☐ Mantenha a **hidratação** e a pele fresca com brumas e toalhas molhadas
- ☐ Observe **sinais** de doenças relacionadas ao calor

### SINAIS DE DOENÇAS RELACIONADAS AO CALOR EM CRIANÇAS

- Irritabilidade maior do que o normal
- Confusão, tontura ou fadiga
- Transpiração excessiva ou choro sem lágrimas
- Fraqueza ou câibras musculares
- Batimentos cardíacos acelerados ou falta de fôlego

### CUIDADOS COM BEBÊS

Bebês precisam de cuidados extras no calor. Mantenha-os fora da luz solar direta, ofereça mais leite materno ou fórmula infantil para hidratá-los e refresque a pele deles com uma toalha úmida (especialmente durante a alimentação)