

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 o mapa atualizado de piscinas públicas, chafarizes, Centros de resfriamento do BCYF, bibliotecas públicas e tendas de bruma refrescante
- Inscreva-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 **SEGUR**O

- ☐ 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 cãibras 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).