

# Para Evitar Insolação

## Evite o calor!

Ajuste a temperatura ambiente com frequência usando ar-condicionado, etc.



Use cortinas que bloqueiam a luz solar, cortinas de bambu e regue o chão.



Use sombrinha e chapéu quando sair.



Em dias com tempo bom, fique na sombra e descanse com frequência.



Use roupas bem ventiladas, com tecido capaz de absorver e secar a transpiração rapidamente.



Resfrie o corpo utilizando bloquinhos de gelo reutilizáveis, gelo ou uma toalha molhada em água gelada, etc.



**Quando o “alerta de cuidado com insolação” for emitido, procure não sair e evite o calor.**

## Tome líquidos com frequência!

Tome líquidos com frequência, estando dentro ou fora de um recinto e mesmo não sentindo sede.



### Sobre a insolação

“Insolação” se refere à condição em que ocorre acúmulo de calor no corpo de uma pessoa sob um ambiente quente e úmido, que causa a deterioração na função de regulação da temperatura corporal através da transpiração. A insolação se manifesta não somente ao ar livre, como também quando se está sem fazer nada dentro de casa ou num recinto fechado. Há casos em que a pessoa deve ser levada a um hospital com emergência e, dependendo da sua condição, há o risco de perder a vida. Obtenha informações corretas sobre a insolação e evite danos à saúde observando a alteração do estado de saúde. Também preste atenção nas pessoas ao redor.

Website com informações e materiais sobre medidas para prevenir a insolação

Ministério da Saúde,  
Trabalho e Bem-Estar Social

Insolação



Também pode ser visualizado por smartphone.



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

## Sintomas de insolação

- Vertigem
- Tontura
- Bocejar com frequência
- Suor excessivo
- Dor muscular
- Cãibras musculares



Se o estado clínico agravar

- Dor de cabeça
- Vômito
- Fadiga
- Diminuição da capacidade de julgamento
- Diminuição da concentração
- Letargia



**Se os sintomas não melhorarem mesmo realizando primeiros socorros, consulte um estabelecimento de saúde.**

## Em caso de encontrar uma pessoa com possíveis sintomas de insolação (principais medidas de primeiros socorros)

Leve para um local fresco, como para dentro de um recinto com ar-condicionado ou um local com sombra e ventilação.



Afrouxe as roupas e resfrie o corpo.  
(em volta do pescoço, debaixo das axilas, e na virilha, etc.)



Tome solução de reidratação oral.\*



\* Beber uma grande quantidade de solução de reidratação oral de uma só vez pode levar à ingestão excessiva de sódio. Se você estiver em tratamento de uma doença renal ou cardíaca, etc. e seu médico tiver instruído sobre a ingestão de líquidos, siga a suas instruções.



**Caso a pessoa não consiga tomar água sozinha ou esteja inconsciente, chame imediatamente uma ambulância!**

**Cada pessoa reage ao calor de forma distinta.**

O estado de saúde e a tolerância ao calor afetam a condição física. Observe as alterações do seu estado de saúde.

**Previna-se contra insolação mesmo dentro de casa!**

Mesmo que não sinta calor, confira as temperaturas do exterior e do interior do recinto, e busque controlar a temperatura com o uso de ventilador e condicionador de ar.

**Deve-se prestar atenção especial aos idosos, crianças e pessoas com deficiência!**

Deve-se tomar cuidado com idosos, pois suas funções sensitivas ao calor e à falta de líquido deterioram, reduzindo a capacidade de regular o calor corporal. Deve-se prestar atenção às crianças que ainda não conseguem controlar a temperatura corporal adequadamente.

Além disso, as pessoas com deficiência podem ter dificuldade em regular a temperatura corporal e não perceber quando estão com sede, sem conseguir beber água, por isso os cuidadores e as pessoas ao seu redor devem prestar atenção.