

Secretaria de Educação orienta escolas sobre saúde e conforto em períodos de baixa umidade e calor intenso

Qua 11 setembro

Com a intensificação dos períodos de baixa umidade e altas temperaturas, a [Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais \(SEE/MG\)](#) emitiu novas diretrizes para assegurar a saúde e o conforto nas escolas. As orientações, enviadas às 47 Superintendências Regionais de Ensino (SREs) e distribuídas nas instituições de ensino, visam minimizar os impactos do calor intenso e manter a qualidade das atividades educacionais.

O documento inclui uma série de medidas preventivas e recomendações úteis para o período de altas temperaturas. O intuito é fornecer à rede estadual de ensino informações essenciais e destacar práticas já em vigor que precisam ser intensificadas durante a onda de calor.

"Essas orientações são fundamentais para garantir um ambiente escolar saudável e confortável durante períodos de calor intenso. A realização de campanhas educativas sobre hidratação e vestimenta leve também é recomendada", pontua a subsecretária de Articulação Educacional, Cláudia Lara.

As medidas adotadas são essenciais para manter a qualidade do ambiente escolar. Além disso, é recomendável implementar campanhas educativas focadas em hidratação adequada e vestimentas leves. Em situações excepcionais, o diretor escolar deve comunicar a SRE, que, em colaboração com a Subsecretaria de Articulação Educacional, determinará as medidas adicionais necessárias.

Acesse a cartilha [neste link](#).

Principais recomendações

- **Hidratação adequada:** é fundamental garantir uma hidratação adequada, incentivando o consumo de água ao longo do dia, com uma recomendação de dois a três litros diários. Deve-se evitar bebidas desidratantes como café e refrigerantes. As escolas precisam assegurar o funcionamento dos bebedouros e reforçar a lavagem das mãos para prevenir doenças comuns em períodos secos;
- **Alimentação escolar:** é aconselhável preferir alimentos leves e ricos em água, como frutas e vegetais, e evitar comidas pesadas e muito quentes. Também é importante ajustar o cardápio escolar conforme as condições climáticas, consultando a nutricionista para atender às necessidades da comunidade escolar sempre que necessário;
- **Ambiente escolar:** é essencial manter as salas de aula bem ventiladas, abrindo janelas e portas sempre que possível e utilizando ventiladores ou ar-condicionado, quando houver, para um ambiente mais fresco. Além disso, deve-se reduzir atividades físicas intensas entre 10h e 16h, quando o calor é mais intenso;

- **Atividades ao ar livre e atividades físicas intensivas:** é recomendável evitar períodos mais quentes e agendá-las para manhãs ou finais de tarde. Realizar atividades em locais com sombra e ventilação natural e garantir acesso à água são medidas importantes. Para atividades físicas intensivas, deve-se reduzir a intensidade ou substituí-las por alternativas mais leves em dias de calor extremo, preferindo áreas cobertas ou sombreadas;
- **Vestimenta e proteção:** é aconselhável usar roupas leves, de cores claras e feitas de tecidos que permitam a transpiração, como algodão, e permitir o uso de bonés ou chapéus para proteção solar durante atividades ao ar livre. As famílias devem ser informadas sobre a importância da vestimenta adequada e da proteção contra o calor.
- **Planejamento e flexibilidade:** o planejamento e a flexibilidade também são importantes; uma dica é planejar atividades alternativas para ambientes frescos, oferecendo intervalos mais frequentes para hidratação e refrescamento.
- **Medidas adicionais:** é necessário realizar a manutenção regular dos ventiladores, ar-condicionado e bebedouros para garantir seu funcionamento adequado e adaptar as áreas externas para recreação com sombra e ventilação natural durante os intervalos. Manter pais e responsáveis informados sobre as medidas adotadas também é essencial.
- **Cuidados e emergências:** é importante estar atento a sinais de desidratação, como boca seca, sede intensa, urina escura, fadiga e mal-estar, acionando a emergência médica em casos graves. Manter os ambientes internos bem ventilados, abrindo janelas e portas sempre que possível, é outra medida crucial.