

**Recomendações
para dias de alta
temperatura
e baixa
umidade
do ar**



EDUCAÇÃO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

Com o **aumento das temperaturas** e a **baixa umidade** previstas para várias regiões do nosso estado, é importante adotar medidas para garantir o bem-estar de todos na comunidade escolar.

A **Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais** (SEE/MG) apresenta as seguintes orientações para enfrentar o calor intenso e manter a saúde e o conforto de estudantes e servidores.





Hidratação adequada

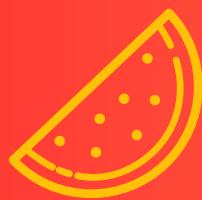
Consumo de Água

Beba bastante água ao longo do dia. A recomendação é de 2 a 3 litros diários, disponível nas áreas comuns das escolas. Incentive o uso de garrafas de água e evite bebidas desidratantes como café e refrigerantes.

Higiene

Reforce a lavagem das mãos para prevenir doenças comuns em períodos secos.





Alimentação Escolar

Escolhas Saudáveis

Procure incluir saladas e frutas in natura com maior frequência; reduza o porcionamento das refeições, pois o calor reduz o apetite.

Consulta Nutricional

Consulte o nutricionista em caso de dúvidas.



Ventilação

Mantenha as salas de aula bem ventiladas, abrindo janelas e portas sempre que possível.

Atividades Físicas

Reduza atividades físicas intensas entre 10h e 16h, quando o calor é mais intenso.



Atividades ao Ar Livre

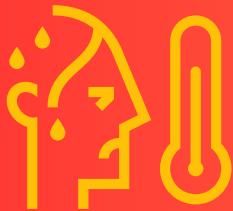
Planejamento

Evite atividades externas durante os períodos mais quentes. Se necessário, agende-as para manhãs ou finais de tarde.

Áreas Sombreadas

Realize atividades em locais com sombra e ventilação natural, e garanta acesso a água.





Atividades Físicas Intensivas

Ajustes

Reduza a intensidade das atividades físicas ou substitua por alternativas mais leves em dias de calor extremo.





Vestimenta e Proteção

Roupas Adequadas

Use roupas leves, de cores claras e feitas de tecidos que permitam a transpiração, como algodão. Permita o uso de bonés ou chapéus para proteção solar durante atividades ao ar livre.

Comunicação com Famílias

Informe as famílias sobre a importância da vestimenta adequada e da proteção contra o calor.

MEDIDAS ADICIONAIS

Manutenção

Realize a manutenção regular dos ventiladores, ar-condicionado e bebedouros para garantir seu funcionamento adequado.

Áreas Externas

Adapte as áreas externas para recreação com sombra e ventilação natural durante os intervalos.

Comunicação

Mantenha pais e responsáveis informados sobre as medidas adotadas para garantir o bem-estar da comunidade escolar.



CUIDADOS E EMERGÊNCIAS

Monitoramento

Esteja atento a sinais de desidratação, como boca seca, sede intensa, urina escura, fadiga e mal-estar. Em casos graves, acione a emergência médica.

Ventilação Interna

Mantenha os ambientes internos bem ventilados, abrindo janelas e portas sempre que possível.



Essas medidas **são essenciais** 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 crucial**.

Situações excepcionais

Caso necessário, o(a) **Diretor(a) Escolar** deve informar a **Superintendência Regional de Ensino (SRE)** sobre as condições de atendimento, e a SRE coordenará com a **Subsecretaria de Articulação Educacional** para definir medidas adicionais.

EDUCAÇÃO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.