



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA DA EDUCAÇÃO**  
**DIRETORIA DE ENSINO REGIÃO DE AMERICANA**

COMUNICADO: 437/2023

RESPONSÁVEL: NPE

AUTORIZADO POR: DIRIGENTE REGIONAL DE ENSINO

DATA: 22/08/2023

ASSUNTO: Alerta sobre umidade do ar

PÚBLICO-ALVO: Todas as escolas

PUBLICAR NO SITE DA DIRETORIA DE ENSINO: Sim

## COMUNICADO

Alertamos sobre um ponto de atenção ao realizar suas atividades físicas ao ar livre: o nível de umidade do ar. A umidade do ar pode ter um impacto significativo no seu bem-estar durante o exercício.

Lembrando que, de acordo com a fonte <https://www.climatempo.com.br/previsao-do-tempo/15-dias/cidade/391/americana-sp>, para os próximos dias - 23 e 24 de agosto - os níveis de umidade atingirão 13% apenas.

Em áreas com baixa umidade do ar, como acontece frequentemente em climas secos ou em períodos de calor intenso, é essencial tomar precauções adicionais para garantir que sua saúde e segurança não sejam comprometidas. Aqui estão algumas recomendações a serem consideradas ao planejar suas atividades físicas:

**Hidratação Adequada:** A baixa umidade do ar pode levar a uma maior perda de líquidos através da transpiração, mesmo que você não perceba. Portanto, é fundamental manter-se hidratado antes, durante e após o exercício. Beba água regularmente, mesmo se não estiver sentindo sede.

**Horários Estratégicos:** Tente evitar os horários mais quentes do dia, quando a umidade do ar tende a ser mais baixa.

**Atenção aos níveis de Umidade do ar:** confira em <https://www.cgesp.org/v3/umidade-relativa-do-ar.jsp>

**Estado de Atenção: entre 20% e 30%.**

Evitar exercícios físicos ao ar livre entre 11h e 15h. Umidificar o ambiente com vaporizadores, toalhas molhadas, recipientes com água, irrigação de jardins etc.

Sempre que possível, permanecer em locais protegidos do sol, em áreas com árvores e consumir água à vontade.

**Estado de Alerta: entre 12% e 20%**

Seguir as recomendações do estado de atenção. Suprimir exercícios físicos e trabalhos ao ar livre entre 10h e 16h, como correr, pedalar ou outros. Usar soro fisiológico para umidificar olhos e narinas.

**Estado de Emergência: abaixo de 12%**

Seguir as recomendações anteriores. Manter úmido os ambientes internos, principalmente próximos de crianças e idosos.

**Vestuário Adequado:** Escolha roupas leves e respiráveis que permitam que o calor do corpo escape. Evite vestir-se em excesso, pois isso pode agravar o desconforto durante o exercício.

**Sinais de Alerta:** Esteja atento aos sinais do seu corpo. Caso sinta tonturas, náuseas, fraqueza extrema ou outros sintomas preocupantes, interrompa a atividade imediatamente e procure um local com sombra e água.

Lembramos que a segurança e o bem-estar são prioridade durante qualquer atividade física. Ao adaptar suas práticas às condições climáticas, você pode continuar a aproveitar os benefícios do exercício enquanto minimiza os riscos associados à baixa umidade do ar.

Mantenha-se informado(a) sobre as condições climáticas locais e faça escolhas conscientes ao planejar suas atividades físicas. Seu corpo agradecerá.

RESPONSÁVEL:

Guilherme Moreira  
Marlon Antonio Melo de Araujo  
PEC  
NPE

Glaucia Rocha Roque Pio  
COORDENADOR DE EQUIPE CURRICULAR  
NPE

De acordo:

Haroldo Ramos Teixeira  
DIRIGENTE REGIONAL DE ENSINO  
GABINETE DO DIRIGENTE