

Rede nº 396/23

Data: 20/09/2023

Assunto: MEDIDAS DE SEGURANÇA E BEM-ESTAR EM TEMPOS DE ALTAS TEMPERATURAS NAS ESCOLAS.

Senhores Diretores e Educadores Físicos,

Conforme o **COMUNICADO EXTERNO CONJUNTO SUBSECRETARIA/COPED-2023- Nº 212**, devido às altas temperaturas e ao tempo extremamente seco, solicitamos que as Escolas sejam orientadas a adotarem medidas que garantam a segurança e o conforto de todos. A prática esportiva requer ainda mais cuidados para garantir o bem-estar. Dessa forma, recomendamos que:

- a hidratação seja constante – tomar bastante água mesmo sem sede;
- não haja exposição ao sol por longos períodos;
- procurem alternativas de utilização de roupas mais leves e de tecidos que absorvam o calor;
- janelas e portas sejam mantidas abertas para arejar o ambiente.

Além disso, para as aulas de Educação Física, recomendamos que, entre 10h e 16h, sejam realizadas atividades moderadas. Para hidratar o corpo, é importante monitorar o consumo de água, antes, durante e ao final das atividades. O professor deve optar por aulas teóricas nos horários mais quentes e, quando for realizar uma aula prática, procurar, se possível, um lugar mais fresco e arejado.

Atenciosamente,

Sandro Roberto da Silva

Dirigente Regional de Ensino

Diretoria de Ensino – Região Norte 2