

São Carlos, 05 de setembro de 2024.

Circular nº 184 /2024

Assunto: **Medidas de Segurança e Bem-Estar em Tempos de Altas Temperaturas nas Escolas**

Sr. Diretor de Escola,
Sr. Coordenador de Organização Escolar,
Sr. Coordenador de Gestão Pedagógica,
Sr. Professor de Educação Física.

De acordo com o COMUNICADO EXTERNO CONJUNTO SUBSECRETARIA/COPED – 2023, - N º 212, orientamos as unidades escolares adotarem medidas que garantam a segurança e o conforto de todos, devido às altas temperaturas e ao tempo extremamente seco.

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,

Debora Gonzalez da Costa Blanco
Dirigente Regional de Ensino
Diretoria de Ensino – Região de São Carlos