PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO
Secretaria Municipal de Saúde

FEVEREIRO | **2025**

PROTOCOLO DE HIDRATAÇÃO **PARA OS MORADORES DOS SERVIÇOS RESIDENCIAIS TERAPÊUTICOS**

PREFEITURA RIO | Saúde SUS

PREFEITURA RIO Saúde	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO	POP Nº 01	Data: 02/2025
		Próxima revisão: 02/2026	Páginas: 3

Protocolo de hidratação para os moradores dos Serviços Residenciais Terapêuticos

Introdução

As mudanças climáticas impactam significativamente a saúde humana, especialmente por meio de ondas de calor e altas temperaturas. Estes fenômenos podem causar desidratação, exacerbação de doenças crônicas, insolação e, em casos extremos, levar ao óbito.

É importante considerar que alguns determinados grupos são mais vulneráveis aos efeitos do calor, como os idosos, pessoas com doenças crônicas, indivíduos com mobilidade reduzida ou acamados, pessoas com transtornos mentais, trabalhadores expostos ao sol e a população em situação de rua. Esses grupos fazem parte do conjunto de pessoas em maior risco de desidratação. Portanto, é fundamental a implementação de cuidados específicos com a hidratação nas casas das SRT.

Objetivo

O presente documento tem como objetivo expor a adoção de medidas preventivas adotadas em relação ao calor, além de destacar as ações que podem ser implementadas para promover uma maior conscientização sobre os cuidados com a hidratação. Com intuito de ampliar a atenção às necessidades de saúde dos moradores do Serviço Residencial Terapêutico (SRT), proporcionando mais conforto e reduzindo os riscos à saúde.

Abrangência

Equipes de seguimento dos Serviços Residenciais Terapêuticos.

Procedimentos

1) Cuidados fundamentais para a hidratação:

- Aumentar a ingestão de água, mesmo sem ter sede. Idosos e pessoas com alguma comorbidade podem não sentir sede. Importante ofertar água, em pelo menos 2L, conforme recomendação da OMS.
- Ofertar água para os moradores não verbais e que não tenham esse costume de demandar líquidos.
- Oferecer suco de frutas naturais e frutas, de preferência em pequenas porções e volumes e com maior frequência. Ficar atento aos moradores com diabetes devido ao açúcar nos sucos.
- Oferecer repositor hidroeletrolítico, serve para repor água e eletrólitos perdidos na transpiração causada pelo calor. Ficar atento aos moradores com hipertensão, pois o excesso pode causar alteração da pressão arterial.
- Fazer refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes, como frutas, legumes e verduras. Ficar atento na higienização correta desses alimentos.
- Evitar o consumo de bebidas diuréticas e o consumo de alimentos e bebidas termogênicos (café, chá mate, chá verde, canela, gengibre, pimentas).
- Em moradores com resistência à hidratação via oral, ofertar líquidos em copos transparentes para que o mesmo veja o volume ofertado, tendo maior autonomia do que irá ingerir.

2)Orientações para o cuidado coletivo e com a casa:

- Se possível, feche as cortinas das janelas mais expostas ao calor e facilite a circulação do ar.
- Utilizar menos roupas de cama e vestir menos roupas ao dormir, sobretudo, em pessoas acamadas.
- Ofertar banho, pois diminui a temperatura corporal.
- Evitar exposição direta ao sol, em especial, de 10h às 16h.
- Se houver exposição ao sol é necessário aplicação de filtro solar. Indicação de uso de chapéus e óculos escuros com filtro UV. Importante também usar roupas leves e que não retêm muito calor.

S/SUBPAV/SSM

- Caso o morador esteja com olhos ou narinas secas, umidificar com soro fisiológico.
- Estimular o uso de hidratante corporal, devido ao ressecamento da pele causado pelo calor.

3)Outras orientações:

- Sugere-se deixar uma jarra exposta de água saborizada para o morador, além de ofertar o líquido.
- Procure refrescar a pele, com borrifadas de água, lavagem do rosto, e compressas frias em áreas de dobra, como o pescoço e as axilas.
- Mantenha ambientes úmidos com umidificadores de ar, toalhas molhadas ou baldes de água, em casos de baixa umidade do ar.

4) Principais danos à saúde causados pelo calor:

- Irritabilidade, ansiedade, dor de cabeça, tontura, dificuldade de conciliar o sono a noite, sonolência durante o dia, queimaduras.
- Suor em excesso (regula temperatura, mas pode causar desidratação).
- Insolação (pode acontecer inclusive na sombra).
- Alterações no metabolismo (pressão arterial e descompensação cardiovascular).
- Ressecamento de olhos e pele, além de irritação no nariz, em casos de baixa umidade do ar.
- Ficar atento a possíveis lesões causadas por assaduras em regiões de dobras, pelo aumento da sudorese.

5) Sintomas de calor extremo e busca por ajuda médica:

- Sintomas de desidratação: hipotensão (pressão arterial abaixo do ideal), boca e pele seca, dor de cabeça (principalmente pela manhã), tontura, fraqueza, fadiga, mal-estar.
- Sintomas de insolação: dores de cabeça, tontura, náusea, pele quente e seca, batimentos cardíacos acelerados, temperatura elevada, distúrbios visuais, confusão mental.
- Caso o morador que apresente os sintomas acima de forma persistente deve ser levado imediatamente a uma unidade de saúde.

S/SUBPAV/SSM

Referências bibliográficas:

Saúde, Rio de Janeiro (Prefeitura). **Secretaria Municipal de Protocolo de enfrentamento ao calor extremo** [livro eletrônico] / Prefeitura do município do Rio de Janeiro. -- 1. ed. -- Rio de Janeiro: Ed. dos Autores, 2024. Disponível em: <https://saude.prefeitura.rio/wp-content/uploads/sites/47/2024/10/Livro_PlanoContingenciaEnfrentamentoCalorExtremo_PDFDigital_20241024.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2025.

MS, Ministério da Saúde. **Nota Técnica nº 38/2023- CACRIAD/COPID/CGACI/DGCI/SAPS/MS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/notas-tecnicas/2023/nota-tecnica-conjunta-onda-calor.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2025.