



Considerando que o fim de semana foi de calor intenso, atingindo vários estados brasileiros e segundo previsão do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) deve continuar ao longo da semana com temperaturas acima dos 40°C, a Secretaria Municipal de Educação (SME) reforça o comunicado emitido em 21 de setembro deste ano de orientações para as aulas de Educação Física durante o tempo seco, com baixa umidade e temperaturas altas.

Segundo o comunicado da SME a prática esportiva requer ainda mais cuidados para garantir o bem-estar. Dessa forma, fica recomendado que: a hidratação seja constante – tomar bastante água mesmo sem sede; não haja exposição ao sol por longos períodos; janelas e portas sejam mantidas abertas para arejar o ambiente; adequação das aulas de Educação Física e ações ao ar livre, evitando atividades que exijam grande esforço físico e exposição solar, principalmente no período das 10h às 16h.

Para hidratar o corpo, é importante monitorar o consumo de água, antes, durante e ao final das atividades. O professor deve optar por aulas moderadas em dias mais quentes e, quando for realizar uma aula prática, que exija atividade física, procurar, se possível, um lugar mais fresco e arejado.

Vale ressaltar que segundo especialistas essa onda de calor é um fenômeno comum nessa

época do ano, com a aproximação do verão, mas é intensificada pelo calor intenso que já vinha sendo registrado por causa do El Niño - fenômeno que aquece as águas dos oceanos.

Com esse cenário, segundo os meteorologistas, essa deve ser uma das ondas de calor mais intensas já vistas. O estado de São Paulo está em alerta de grande perigo, decretado pela Defesa Civil Estadual, em função da baixa umidade do ar e forte calor.

O Inmet explica que os alertas de grande perigo se referem a situações em que estão previstos fenômenos meteorológicos de intensidade excepcional, com riscos para a integridade física. O alerta é válido até as 23h59 da próxima sexta (17/11).

(14-11-2023)