Secretaria da Saúde

GOVERNO DE PERNAMBUCO
ESTADO DE MUDANÇA

Alerta nº 03/2026 - Excesso de calor e baixa umidade do ar em Pernambuco

Entre **23 e 27 de novembro**, Pernambuco permanece sob excesso de calor, com temperaturas máximas de até 41 °C e municípios em nível extremo ao longo de todo o período. Para 26 de novembro, a previsão indica 94 municípios — **mais de 50% do Estado** — expostos a pelo menos três dias consecutivos de excesso de calor. O fenômeno avança do Sertão em direção ao Leste, atingindo áreas mais populosas e menos habituadas a temperaturas extremas. Soma-se a isso a baixa umidade relativa do ar, com índices inferiores a **25% no Agreste e a 20% no Sertão e no São Francisco**, alcançando patamares críticos nas escalas de alerta da APAC. Considerando a duração do evento e o caráter cumulativo dos riscos à saúde, a resposta deve abranger todo o território afetado e ser mantida durante a persistência das condições de risco.

1 O que está acontecendo

O Painel de Monitoramento do Excesso de Calor do CIS-PE identificou **onda de calor em curso em Pernambuco,** com previsão inicial de persistência até 27 de novembro de 2026. Simultaneamente, a Agência Pernambucana de Águas e Clima mantém aviso de umidade baixa para o Agreste, Sertão e o São Francisco Pernambucano.

ÁREA DE ATENÇÃO	NÍVEL MAIS INTENSO	UMIDADE RELATIVA	EXCESSO DE CALOR PERSISTENTE
I a XII - 100 % das Regionais de Saúde	**Nível 3 — Extremo** Máximas de até 41 °C	**Abaixo de 20-25%** Agreste, Sertão e São Francisco	**94 municípios – 50% do estado** Dia 26 de novembro

2 Como lemos o calor

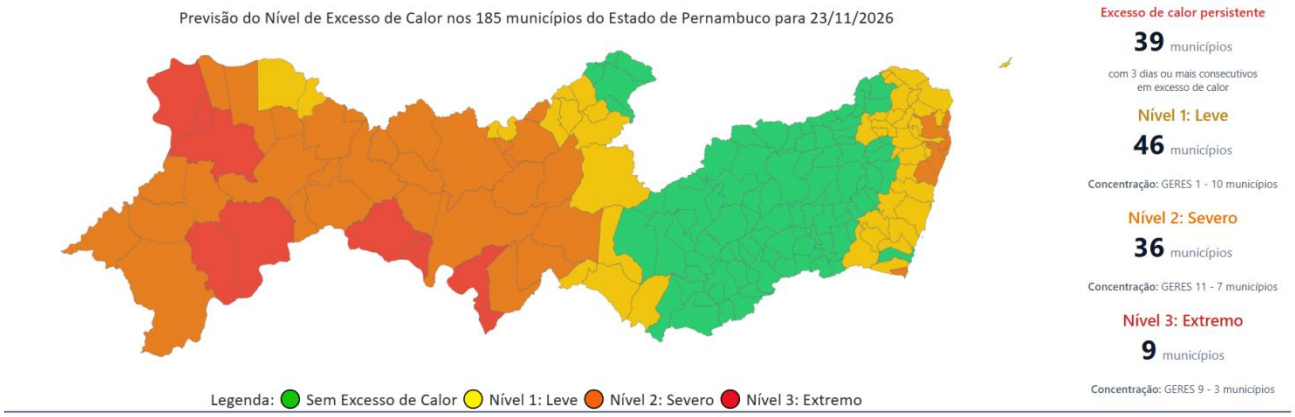
O painel não classifica os municípios pela temperatura absoluta, e sim pelo quanto o calor previsto se afasta do que é habitual naquele território, naquela época do ano. É a lógica do excesso de calor: o que adoece não é o número no termômetro, é a diferença em relação ao que o corpo das pessoas daquele lugar está acostumado a enfrentar.

Por que uma região com 41 °C pode aparecer como "sem excesso de calor"

Porque uma região do Sertão convive com temperaturas altas o ano inteiro e sua população está fisiologicamente adaptada a elas. Já 38 °C num território habituado a 30 °C representam um choque térmico muito maior. Por isso o mesmo nível não significa o mesmo risco em toda parte — e por isso a leitura do painel deve ser feita sempre pelo nível, e não pelo valor da máxima.

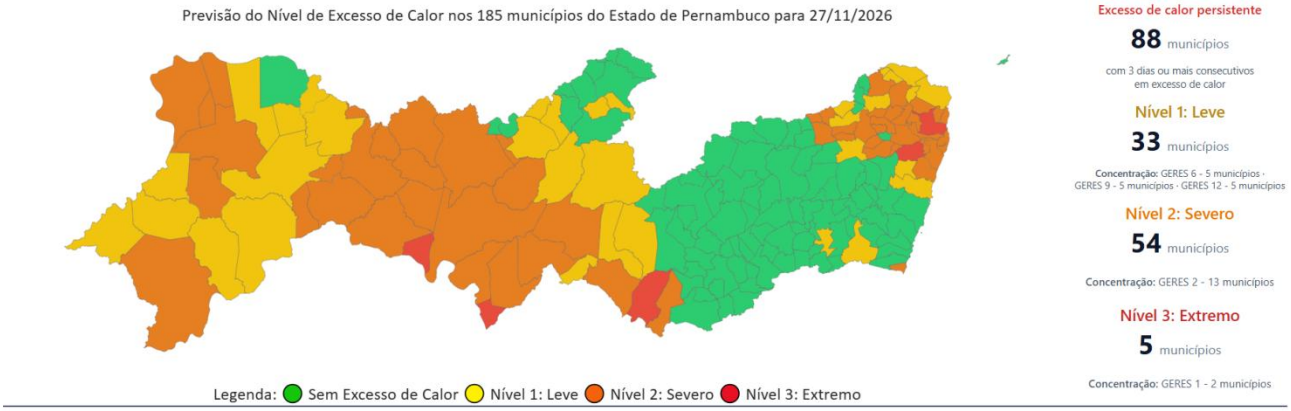
3 O que os dados mostram

1. *Previsão do nível de excesso de calor nos 185 municípios em **23/11/2026.***



Fonte: CIS-PE.

2. *Previsão do nível de excesso de calor nos 185 municípios em **27/11/2026***



Fonte: CIS-PE

Sobre o alcance das previsões: as previsões de até 48 horas têm maior probabilidade de ocorrência; as estimativas que alcançam a janela máxima de observação têm menor probabilidade e devem ser lidas como tendência.

Acompanhe pelo Painel de Monitoramento do Excesso de Calor do CIS-PE atualizado diariamente.

1	**O evento se expande e se intensifica** Os municípios afetados sobem de giram em torno de 110 — 59% do Estado. Os municípios em Nível 3 sobem para 24 no dia 27 de novembro, enquanto os de Nível 2 sobem para 58 no dia 26 de novembro. Consequência prática: a resposta deixa de poder ser concentrada em poucas regiões e passa a exigir cobertura ampla, com outra escala de logística e de comunicação.
2	**O calor se desloca para o leste** Nos primeiros dias concentra-se no Agreste, Sertão, Araripe, Região Litorânea e Zona da Mata. A partir de 23/11, a XI GERES passa a reunir a maior carga de Nível 2 (7 municípios) e a VIII GERES cresce para 5 municípios no Nível 3.
3	**As noites ainda oferecem alívio** As mínimas estaduais previstas ficam entre 17 °C e 18 °C, o que indica recuperação térmica noturna — o momento em que o organismo dissipa a carga acumulada durante o dia. É um fator protetor relevante

3 Alerta da APAC identificado



A exposição ao calor intenso não produz um único quadro clínico, e sim uma sequência. Reconhecer o primeiro estágio é o que evita o terceiro.

Calor e ar seco: por que a combinação pesa mais

O aviso da APAC nº 95/2026 indica umidade relativa **abaixo de 20%** — muito distante da faixa de 50% a 70% considerada adequada.

Com o ar tão seco, o suor evapora depressa e a pessoa desidrata sem perceber, porque falta a sensação de calor úmido que normalmente serve de aviso. Ao mesmo tempo, o ressecamento das mucosas do nariz e dos brônquios precipita crises de asma e rinite, sangramento nasal e infecções respiratórias.

Figura 1. Aviso de Umidade Baixa nº 95/2026, válido até 27/11/2026. Fonte: APAC.

4 Atenção à saúde

1 · DESIDRATAÇÃO	2 · EXAUSTÃO TÉRMICA	3 · GOLPE DE CALOR
O corpo perde água e sais pelo suor e pela respiração. Sede, boca seca, urina escura e escassa, cãibras, fraqueza.	O corpo ainda se resfria, mas no limite da sua capacidade. Suor intenso, pele fria e úmida, tontura, dor de cabeça, náusea, coração acelerado. Consciência preservada.	**A termorregulação falha. Emergência médica.** Alteração do estado mental, convulsão ou perda de consciência. Pele muito quente, suor frequentemente ausente.

Importante: a maior parte do impacto do calor não aparece registrada como “efeito do calor”, e sim como descompensação da doença de base — infarto, crise de asma, insuficiência renal aguda. Por isso a vigilância depende do acompanhamento das séries de atendimentos pelos agravos sensíveis, e a ausência de registros de golpe de calor não significa ausência de impacto.

Quem precisa de atenção redobrada:

· Crianças menores de cinco anos
· pessoas idosas, sobretudo as que moram sozinhas
· gestantes e lactantes
· pessoas acamadas ou com mobilidade reduzida
· pessoas com doenças cardiovasculares, respiratórias, renais ou diabetes
· pessoas em uso de medicamentos que afetam a termorregulação
· trabalhadores expostos ao sol
· pessoas em situação de rua
· pessoas com deficiência.

5 O que fazer

5.1 Rede de saúde

Vigilância e gestão de risco	Acompanhar os alertas meteorológicos; intensificar a vigilância de atendimentos e internações por desidratação, estresse térmico e descompensação de doenças crônicas; compartilhar os alertas com GERES, municípios e serviços.
Atenção Primária à Saúde	Identificar e acompanhar idosos, crianças pequenas, gestantes, pessoas com deficiência, pessoas com doenças crônicas e pessoas em situação de rua; reforçar hidratação e proteção; retirar atividades externas da faixa de 10h às 17h.
Urgência e assistência hospitalar	Reforçar a triagem e o reconhecimento precoce de exaustão e golpe de calor; revisar os fluxos entre UBS, UPA, SAMU e hospitais; verificar água, energia, ventilação e capacidade de resposta.
Saúde ambiental e do trabalhador	Monitorar temperatura, umidade e qualidade da água para consumo; orientar trabalhadores expostos, especialmente ao ar livre; articular medidas para reduzir a exposição nos períodos mais quentes.

Sinais de agravamento — orientar equipes, usuários e cuidadores

Procurar imediatamente a unidade de saúde ou acionar o SAMU 192 diante de: confusão mental, fala arrastada ou sonolência excessiva; pele quente e seca, sem suor; vômito persistente; dor de cabeça intensa; redução importante do volume urinário ou urina muito escura; desmaio; convulsão.

A suspeita de golpe de calor é emergência médica: o resfriamento ativo deve começar imediatamente, sem aguardar transporte ou confirmação diagnóstica.

5.2 População

Hidratação	Beba água regularmente, mesmo sem sede. Ofereça líquidos de hora em hora a crianças, idosos e pessoas acamadas. Siga orientação individualizada se houver restrição médica de líquidos.
Menos exposição	Evite sol e esforço físico entre 10h e 17h; use roupas leves, chapéu ou boné, sombra e protetor solar.
Ambiente fresco	Permaneça em locais ventilados e sombreados. Abra as janelas quando o ar externo estiver mais fresco e bloqueie o sol direto nas horas quentes. Umidifique o quarto com bacia de água ou toalha úmida.
Cuidados gerais	Prefira refeições leves, mantenha os alimentos conservados, evite bebidas alcoólicas e nunca deixe pessoas ou animais em veículos estacionados ao sol.
Atenção aos vulneráveis	Verifique diariamente idosos que moram sozinhos, crianças pequenas e pessoas com doenças crônicas, deficiência ou mobilidade reduzida.

Como reduzir o calor dentro de casa

- Abra portas e janelas nos períodos mais frescos, favorecendo a ventilação cruzada.
- Nas horas mais quentes, use cortinas, persianas ou sombreamento para bloquear o sol direto.
- Ventiladores podem não ser suficientes em ambientes muito quentes; procure um local mais fresco se necessário.
- Reduza o uso prolongado de forno, fogão e equipamentos que aquecem o ambiente.
- Evite abrir as janelas quando houver fumaça, poeira intensa ou poluição externa.

Material de apoio para a população: vídeo de orientação do Ministério da Saúde — Como agir durante o calor extremo