

ORIENTAÇÕES PARA AS AULAS EM PERÍODO DE BAIXA UMIDADE

EDUCAÇÃO FÍSICA

SEDUC
Secretaria de Estado
da Educação

GOVERNO DE
GOIÁS
O ESTADO QUE DÁ CERTO



PREPARAÇÃO



VERIFIQUE AS CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS:

Antes de começar a aula, verifique a previsão do tempo para garantir que as condições estejam adequadas para atividades físicas.



HIDRATAÇÃO:

Incentive os alunos a se manterem hidratados antes, durante e após a aula. Recomende a ingestão regular de água.



HORÁRIOS ADEQUADOS:

As aulas não poderão ser reagendadas para cumprimento do calendário escolar, bem como das propostas pedagógicas para formação integral do estudante, portanto, para as aulas que acontecerem em horários de maior incidência de calor e sol é sugerida a execução em locais com sombra. Caso não tenha um impacto no cronograma da unidade escolar, tente agendar as aulas de educação física em horários mais frescos, como no início da manhã ou no final da tarde, para evitar o calor intenso.

EQUIPAMENTOS E VESTIMENTA



ROUPAS LEVES E RESPIRÁVEIS:

Incentive os alunos a usarem roupas leves, de tecidos respiráveis, que permitam a evaporação do suor; o uniforme fornecido pela rede cumpre esses requisitos sendo os mais adequados.

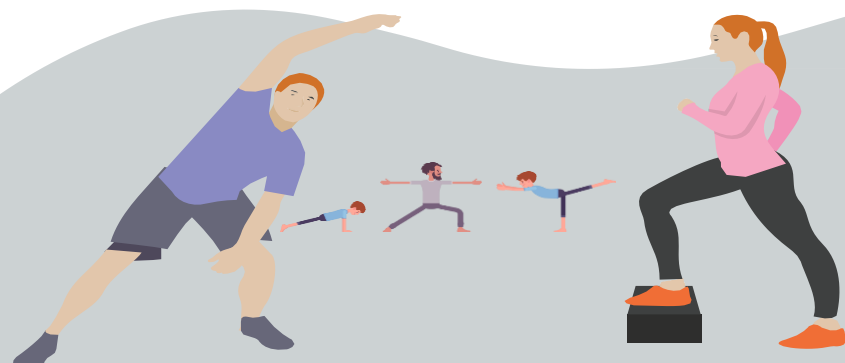
SELEÇÃO DE ATIVIDADES

SOMBRAS E ESPAÇOS COBERTOS:

Nas unidades que possuam quadra coberta este é o local adequado. Caso não tenha quadra coberta, utilize áreas com sombras ou espaços cobertos para atividades ao ar livre, sem sol incidente, isso ajudará a proteger os alunos.

ATIVIDADES MODERADAS:

Opte por atividades que não exijam um esforço físico excessivo, especialmente nas horas mais quentes do dia.



SEGURANÇA



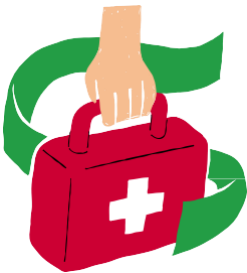
SINAIS DE DESIDRATAÇÃO E INSOLAÇÃO:

Oriente os alunos a reconhecerem os sinais de desidratação (boca seca, tontura) e insolação (pele avermelhada, náusea). Instrua-os a informarem qualquer desconforto imediatamente.



INTERVALOS REGULARES:

Faça intervalos frequentes para descanso e hidratação. Use esses momentos para educar os alunos sobre a importância da hidratação e da atividade física.



PRIMEIROS SOCORROS:

Esteja preparado para lidar com emergências. Tenha um kit de primeiros socorros à mão e saiba como agir em caso de necessidade. É comum sangramentos nasais nesses períodos. Seguem algumas orientações gerais



PRIORIZE SEMPRE A SEGURANÇA E O BEM-ESTAR DOS ESTUDANTES AO MINISTRAR AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM CONDIÇÕES DE TEMPO COM BAIXA UMIDADE.

ORIENTAÇÕES PARA LIDAR COM SANGRAMENTOS NO NARIZ DEVIDO A BAIXA UMIDADE



POSIÇÃO ADEQUADA:

Peça à pessoa para inclinar ligeiramente a cabeça para a frente, evitando que o sangue escorra pela garganta. Isso ajuda a prevenir engasgos e náuseas. Evite inclinar a cabeça para trás

PRESSÃO SUAVE:

Peça à pessoa para apertar suavemente as narinas com os dedos, utilizando o polegar e o indicador. A pressão deve ser aplicada abaixo da parte óssea das narinas.

RESPIRAÇÃO PELA BOCA:

Instrua a pessoa a respirar pela boca enquanto mantém as narinas comprimidas. Isso ajuda a manter a calma e evita que o ar seco entre pelas narinas.

TEMPO LIMITE:

Se o sangramento não parar após cerca de 10-15 minutos de aplicação de pressão suave, é recomendável procurar atendimento médico.

HIDRATAÇÃO:

Mantenha-se bem hidratado, bebendo água regularmente para manter a mucosa nasal úmida.

UMIDIFICADORES DE AR:

Use um umidificador em ambientes internos para aumentar a umidade do ar e prevenir o ressecamento nasal.

EVITAR COÇAR O NARIZ:

Incentive a pessoa a evitar coçar o nariz, pois isso pode causar pequenos ferimentos que aumentam o risco de sangramento.

CONSULTA MÉDICA:

Se os sangramentos forem frequentes, intensos ou acompanhados de outros sintomas, é importante consultar um médico para avaliar a causa subjacente e determinar o tratamento adequado.



ESTAS SÃO ORIENTAÇÕES GERAIS. EM CASOS DE SANGRAMENTOS RECORRENTES OU GRAVES, É SEMPRE RECOMENDÁVEL BUSCAR ORIENTAÇÃO MÉDICA PARA DETERMINAR A CAUSA E RECEBER TRATAMENTO ADEQUADO.

SEDUC
Secretaria de Estado
da Educação

