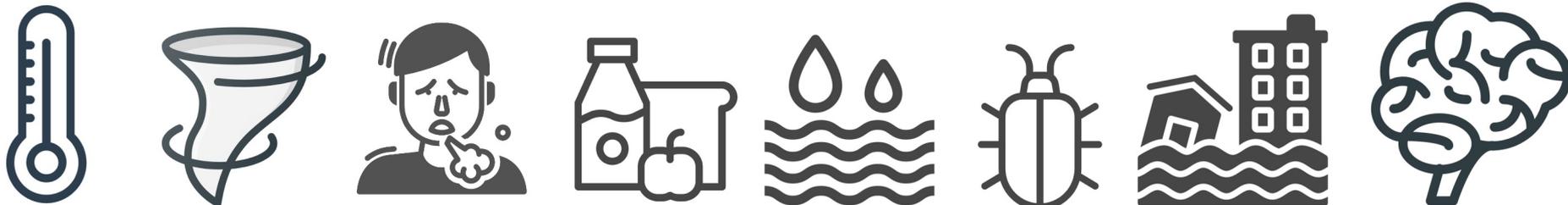




Raio X do clima

*Orientações preventivas e recursos contextuais para proteger as crianças em um clima em mudança
Boston, MA*



Doenças relacionadas ao calor



Plano de ação

- **Vista-se bem:** use roupas que protejam (cores claras, chapéus/óculos de sol, tecidos forrados com FPS)
- **Proteja sua pele:** use protetor solar com FPS > 30, (reaplique pelo menos a cada 2 horas e depois de nadar ou suar)
- **Limite sua exposição:** evite atividades ao ar livre durante os horários de pico do sol (das 10h às 16h) e procure ficar na sombra
- **Prepare-se:** beba bastante água e outros líquidos para evitar a desidratação
- **Cuide de si e dos outros:**
 - Verifique vizinhos, idosos etc.
 - Envolve-se na sua comunidade local para criar e divulgar centros de resfriamento
 - Conheça os sinais e sintomas de doenças relacionadas ao calor e procure ajuda médica se eles progredirem

Você sabia?

As mudanças climáticas aumentam a temperatura da Terra. Boston é mais quente em relação às cidades vizinhas porque os prédios de aço, o concreto e as estradas pavimentadas absorvem o calor e a deixam mais quente. As altas temperaturas afetam a saúde física e mental das crianças e sua capacidade de aprendizagem na escola. Os sinais do impacto do calor na saúde incluem tonturas, desidratação, dores de cabeça, câibras musculares, dificuldade de concentração, aumento da irritabilidade e muito mais.

Recursos da comunidade

- ★ Vá para um [Centro de resfriamento \(Cooling center\)](#) em Boston
 - ★ Confira os [Recursos aquáticos](#) nos parques públicos de Boston
 - ★ Acesse a página dos [Centros para Jovens e Famílias de Boston \(Boston Centers for Youth and Families, BCYF\)](#) para encontrar a piscina mais próxima
 - ★ Passe pela van do [Blum Family Resource Center](#), o centro de triagem de proteção solar
 - ★ Use o [Mapa de Prevenção Climática \(Climate Ready Map\)](#) para conhecer quais áreas de Boston correm mais riscos
- Leia o código QR** para obter links ao vivo e mais recursos.



Clima extremo



Plano de ação

- **Prepare-se:** desenvolva um plano de evacuação de emergência para você, sua família e sua vizinhança
 - Inscreva-se para receber alertas/avisos de emergência
 - Crie um kit de emergência com sua família
 - Saiba como procurar abrigo (aplicativo FEMA)
 - Desenvolva um plano de comunicação familiar
- **A união faz a força:** em caso de um evento climático extremo na sua comunidade, entre em contato e auxilie os vizinhos (especialmente os idosos ou aqueles com problemas de saúde crônicos, que podem ser mais vulneráveis). Trabalhe em conjunto com a sua comunidade para desenvolver e compartilhar planos de evacuação
- **Aja:** em caso de qualquer problema de saúde, procure o pediatra de seu/sua filho/a

Você sabia?

As mudanças climáticas aumentam a intensidade e a frequência das tempestades tropicais, dos grandes furacões e das ondas de calor em Boston. Esses eventos climáticos extremos representam um risco para a segurança e a saúde física e emocional das crianças.

Recursos da comunidade

Inscreva-se para receber [alertas de emergência](#) de Boston

Crie um [Plano de emergência](#) com seu/sua filho/a

Crie um [Kit de emergência](#) para sua família

Cadastre-se para receber [alertas de emergência](#) e baixe **aplicativos** para se manter informado se você tiver um dispositivo móvel.



Leia o código QR para obter links ao vivo e mais recursos.



Asma e alergias



Plano de ação

- **Prepare-se bem**
 - Conheça o seu Plano de ação contra asma prescrito
 - Evite exposição a fumaça e ao vapor do cigarro eletrônico
 - Converse sobre medicamentos antialérgicos com seu médico
- **Fique atento**
 - Verifique o índice de alergia de Boston para avaliar o risco diário
 - Evite grandes fontes de poluição do ar, como rodovias
- **Prepare-se**
 - Saiba como acessar rapidamente seus inaladores
 - Armazene os medicamentos em temperatura ambiente
 - Observação: os inaladores são menos eficazes se mantidos em calor extremo
- **Aja rapidamente**
 - Fique atento aos sinais de uma crise de asma (tosse, aperto no peito, respiração rápida ou irregular)
 - Em caso de preocupação, procure o pediatra de seu/sua filho/a.

Você sabia?

As mudanças climáticas geram épocas de pólen mais longas e mais fortes, o que pode desencadear asma e dificultar a respiração. As temperaturas extremas causadas pelas mudanças climáticas também podem ocasionar crises de asma. Boston tem a maior taxa de atendimentos de emergência relacionados à asma em MA.

Recursos da comunidade

Verifique o [Índice de qualidade do ar](#) de Boston. Esse recurso monitora os cinco principais poluentes presentes na cidade.

Verifique a [Previsão de alergias](#) para Boston. Esse recurso rastreia o nível de pólen diário e projetado.

Pergunte ao seu profissional se seria adequado o encaminhamento para receber [Visita domiciliar para asma](#) para os cuidados de saúde da criança. ([Formulário de encaminhamento](#) do profissional)

Leia o código QR para obter links ao vivo e mais recursos.



Nutrição



Você sabia?

As mudanças climáticas têm impacto na disponibilidade de alimentos em Boston, seu preço e seu valor nutricional. Condições climáticas extremas prejudicam a agricultura, e as mudanças na nossa capacidade de acessar alimentos saudáveis afetam o crescimento e desenvolvimento das crianças.

Plano de ação

- **Verifique deficiências nutricionais:** discuta a dieta, o crescimento e os hábitos alimentares de seu/sua filho/a com o seu pediatra
- **Coma com atenção**
 - A carne e os laticínios contribuem muito para a emissão de gases do efeito estufa. Ao incluir refeições à base de plantas em sua dieta, você pode melhorar tanto a sua saúde quanto a saúde do planeta!
 - Apoie fazendas e negócios locais
 - As dietas sustentáveis fazem bem para a Terra, para a sua comunidade e para a sua saúde
- **Reduza o desperdício:** o excesso de produção de alimentos contribui para as emissões de gases do efeito de estufa. Experimente preparar refeições antecipadamente, doar alimentos para bancos de alimentos locais e fazer compostagem para reduzir seu impacto
- **Aja:** em caso de dúvidas sobre o crescimento ou a nutrição de seu/sua filho/a, procure o pediatra.

Recursos da comunidade

Pergunte ao seu profissional sobre o encaminhamento para o [Family Food Connections](#), localizado em Mildred C. Hailey Apartments. Esse recurso fornece às famílias produtos frescos e outros alimentos básicos

Encontre o seu banco de alimentos local para auxiliar no acesso aos alimentos com a [Feeding America](#)

Inscreva-se no [Sistema de Alerta de Recursos Alimentares \(Food Resources Alert System\)](#). Esse recurso conecta quem tem alimentos para doar com pessoas que precisam ou podem distribuí-los em sua comunidade

Saiba mais sobre as [Florestas alimentares \(Food Forests\)](#) e onde encontrá-las em Boston

Leia o código QR para obter links ao vivo e mais recursos.



Doença de Lyme



Plano de ação

- **Evite se expor:** evite áreas com vegetação rasteira e bordas florestais
- **Vista-se apropriadamente:** cubra a pele exposta usando calças compridas, meias altas e sapatos fechados. Use repelente de insetos com um dos ingredientes ativos (DEET ou permetrina) registrados na EPA nas áreas expostas
- **Realize verificações de carrapatos** examinando as roupas e o corpo de seu/sua filho/a, incluindo:
 - atrás dos joelhos, entre os dedos das mãos e dos pés, axilas e virilha
 - umbigo, dentro e atrás das orelhas, pescoço, linha do cabelo e topo da cabeça
 - em qualquer lugar que a roupa pressione a pele
- **Reconheça exposições e sintomas**
 - Os carrapatos dos cervos têm aproximadamente o tamanho de uma semente de papoula. Eles podem crescer até o tamanho de uma semente de gergelim (ou maior) quando inchados
 - Os sintomas típicos incluem erupção cutânea (na forma de olho de boi), febre, fadiga, dores de cabeça e dores nas articulações
 - Em caso de preocupação, procure o pediatra de seu/sua filho/a.

Você sabia?

As mudanças climáticas aumentam a nossa exposição a carrapatos que transmitem a doença de Lyme (carrapatos de pata preta ou do cervo) e outras doenças transmitidas por artrópodes infectados, como mosquitos, carrapatos e moscas. Os carrapatos são encontrados nas florestas e em arbustos baixos ao redor das trilhas e parques da cidade de sua vizinhança.

Recursos da comunidade

Use o [CDC Tick Bite Bot](#) para aprender como remover carrapatos corretamente e determinar se você precisa procurar atendimento médico.



Leia os [Relatórios mensais de doenças transmitidas por carrapatos](#) emitidos pelo Departamento de Saúde Pública (Department of Public Health, DPH) de MA

Outras dúvidas: contate o DPH de MA através do número (617) 983-6800 ou on-line [clique aqui](#)

Carrapato de patas pretas solitária



Carrapato de cervo



Carrapato estrela



Carrapatos mais prevalentes em Boston, MA

Imagem: Departamento de Saúde de Massachusetts (Massachusetts Department of Health)

Leia o código QR para obter links ao vivo e mais recursos.



Aumento do nível do mar e inundações



Você sabia?

O nível do mar no porto de Boston está subindo mais rapidamente devido ao aumento das temperaturas e da precipitação. O aumento do nível do mar pode causar inundações e poluir a água que as crianças bebem e onde brincam. As inundações em edifícios também podem levar ao crescimento de mofo, o que é prejudicial à saúde.

Plano de ação

- **Fique atento**
 - Saiba se o seu local de residência corre risco de inundações
 - Inscreva-se para receber alertas de emergência
- **Prepare-se**
 - Crie um plano de evacuação
 - Ensine as crianças como entrar em contato com você
- **Evite água parada, se possível**
 - As águas pluviais podem ser uma fonte de doenças infecciosas, conter perigos químicos e causar lesões
 - Não nade depois das tempestades
- **Conheça os riscos**
 - Após as enchentes, o excesso de umidade e a água parada contribuem para o crescimento de mofo nas residências
 - A exposição ao mofo é perigosa para crianças com problemas de saúde subjacentes, como asma
 - Em caso de preocupação, procure o pediatra de seu/sua filho/a.

Recursos da comunidade

Inscreva-se para receber [alertas de emergência](#) de Boston.

Use esta [Ferramenta de mapeamento de zona de inundação](#) para saber se sua residência está localizada na zona de inundação designada pela Agência Federal de Gerenciamento de Emergências (Federal Emergency Management Agency, FEMA) ou no plano de inundação

Use o [Climate Ready Map](#) para conhecer quais áreas de Boston estão em maior risco de inundações devido ao aumento do nível do mar e aumento da precipitação

Verifique a [Qualidade da água](#) das praias públicas de Boston após tempestades

Aprenda como [limpar](#) adequadamente a umidade após inundações para evitar mofo

Leia sobre os [riscos](#) do aumento do nível do mar e inundações em Boston

Leia o código QR para obter links ao vivo e mais recursos.



Saúde mental



Você sabia?

As mudanças climáticas afetam a nossa saúde mental. Os desastres climáticos e a migração forçada têm sido associados ao transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), à depressão e à ansiedade. À medida que as crianças aprendem mais sobre as mudanças climáticas, assistimos a um aumento da “ecoansiedade” ou “ecoluto”, já que elas ficam preocupadas com um futuro ameaçado pelas mudanças climáticas. Os sentimentos podem ser medo, raiva, tristeza etc. Condições meteorológicas extremas devido às mudanças climáticas limitam as oportunidades para atividades físicas/ao ar livre e eventos sociais, o que pode piorar o isolamento.

Plano de ação

- **Participe de interações sociais**
 - Converse com amigos, familiares e crianças sobre o clima e como ele está impactando nossas vidas
 - Enfatize os pontos fortes pessoais e as habilidades de enfrentamento de seu/sua filho/a
 - Ajude as crianças a verem que podem ser heróis e ajudantes na comunidade
- **Fique atento aos sinais de alerta**
 - As crianças podem demonstrar estresse e ansiedade de diferentes maneiras, dependendo da maturidade
 - Observe mudanças no comportamento, atitude, motivação, apetite, padrões de sono e desempenho escolar das crianças
- **Aja**
 - Desenvolva um plano de segurança com a(s) criança(s)
 - Retire objetos perigosos, como objetos cortantes, armas de fogo e munição, de locais acessíveis
 - Em caso de preocupação, procure o pediatra de seu/sua filho/a.

Recursos da comunidade

Ligue para a Linha Nacional de Prevenção ao Suicídio (National Suicide Prevention Lifeline) no número **1 (800) 273-8255** se você ou um ente querido estiver passando por sofrimento emocional ou crise suicida

Ligue para o Programa de Serviços de Emergência de Boston (Boston Emergency Services Program) no número **1 (877) 382-1609**, a qualquer momento, se você ou um membro da sua família estiver passando por uma crise de saúde mental

Preencha um [livro de atividades](#) com seu(s) filho(s) para ajudá-lo(s) a lidar com um desastre climático

Leia o código QR para obter links ao vivo e mais recursos.



Faça sua parte



Você sabia?

As mudanças climáticas podem ser devastadoras, mas você pode fazer parte da solução. Por meio de nossas ações individuais e do engajamento comunitário, podemos nos adaptar, nos preparar e progredir para limitar os efeitos das mudanças climáticas.

Plano de ação

- **Vote e defenda**
 - Envolver-se com organizações comunitárias na luta contra as mudanças climáticas
 - Deixe seus legisladores saberem que isso é importante para você
- **Reduza, reutilize, recicle (nessa ordem!)**
 - Evite comprar produtos descartáveis
 - Desligue aparelhos e luzes quando não estiverem em uso
 - Reduza o desperdício de alimentos e limite o consumo de carne
 - Faça a compostagem de restos de comida
 - Considere doar roupas infantis que já não servem mais
- **Esteja atento aos seus meios de transporte**
 - Caminhar e andar de bicicleta reduzem a sua pegada de carbono e são bons para a sua saúde. Todos saem ganhando com isso!
 - Use o transporte público sempre que possível
 - Diminua seu consumo individual de energia e considere o uso de fontes de energia renováveis para abastecer sua casa/veículos, se possível

Recursos da comunidade

Explore o [Climate Ready Map](#) para ver como as mudanças climáticas afetam o seu bairro

Confira este [guia específico de Boston](#) que descreve maneiras de combater as mudanças climáticas e se preparar para elas

Inicie um grupo climático usando o [Kit de ferramentas para líderes juvenis](#) para incentivar a ação climática

Saiba mais através de programas locais:

- [Programa de Liderança Climática Juvenil \(Youth Climate Leadership Program\)](#) de Mass Audubon, um programa de imersão em ação climática liderado por jovens e orientado para a ação
- [Harvard Chan C-CHANGE Youth Summit on Climate, Equity, and Health](#), um curso de verão do ensino médio em Boston

Conecte-se com [criadores do clima \(climate creators\)](#) em plataformas de mídia social

Leia o código QR para obter links ao vivo e mais recursos.

