

Manual — guia rápido de ação, Médicos pelo Ar Limpo.

Este é um guia rápido de ação para médicos e profissionais de saúde que desejam se engajar ativamente no [Movimento Médicos pelo Clima](#). Ao participar, você terá a oportunidade de integrar uma rede exclusiva de profissionais comprometidos com a saúde ambiental e o combate aos impactos das mudanças climáticas na saúde humana.

Como forma de reconhecimento, oferecemos um **selo exclusivo de Médico Apoiador**, disponível [aqui](#), que pode ser utilizado em seus materiais profissionais para destacar seu compromisso com essa causa.

O que é o Movimento Médicos pelo Clima?

Idealizado pelo Instituto Ar. Somos o **primeiro movimento brasileiro de protagonismo da classe médica** no combate a crise climática, em prol da saúde humana.

Existimos para **colocar a saúde no centro das discussões climáticas e proteger vidas**.

Frentes de atuação:

Engajamento — campanhas, comunicação de impacto, eventos e ações de mobilização e conscientização sobre saúde, poluição atmosférica e mudança do clima.

Frentes de atuação

Ação cidadã (advocacy) — Participação da classe médica em espaços democráticos e na defesa de políticas públicas para o avanço do tema no Brasil.

Produção de conhecimento — pesquisa, formação técnica, publicação sobre saúde, poluição atmosférica e mudança do clima.



Como fazer parte?

- Apoiar a Iniciativa por meio da inscrição para recebimento da newsletter, disponível [aqui](#).
- seguir a iniciativa no [Instagram](#) e nos apoiar nas campanhas, conforme o item campanhas.
- apoiar a Iniciativa por meio de [doação financeira](#) recorrente mensal, semestral ou anual.
- participar das atividades pontuais da Iniciativa. Exemplo: assinatura de cartas para ser entregue às autoridades; participar das campanhas de comunicação com disponibilidade para gravação de vídeos, áudios e entrevistas sobre saúde e clima.
- colaborar com suas habilidades, conhecimentos ou experiências em nossos materiais de educação e ciência quando oferecida oportunidade.

O que você pode fazer no cotidiano como profissional da saúde?

- [Conscientizar os pacientes](#): informar sobre os impactos das mudanças climáticas (ondas de calor, chuvas fortes, deslizamentos, enchentes, seca e etc) na saúde, destacando as doenças respiratórias, cardiovasculares, renais, infecciosas e outros problemas de saúde relacionados.
- [Prescrever clima](#): recomendar as ações e medidas que precisam ser tomadas para lidar com os desafios climáticos, seja para mitigar as causas ou para adaptar-se aos seus efeitos, ou seja, que ampliem a sua atuação para além da prescrição de medicamentos, passando também a orientar seus pacientes sobre mudanças de comportamento e hábitos relacionados ao ambiente em que vivem e trabalham.
- [Prescrever atividade física com precaução](#): Recomendar evitar atividades físicas em ambientes externos em horários com temperaturas mais elevadas e maior exposição ao sol.
- [Alertar para temperaturas muito altas](#): Especialmente para idosos e crianças, recomendar hidratação intensa, esforços e atividades físicas leves, permanecer



em ambientes fechados ou na sombra, utilizar roupas frescas, protetor solar, chapéus e sombrinhas que evitem o aumento da temperatura corporal.

- [Orientar sobre dias secos](#): reforçar os cuidados com a hidratação, uso de colírios e, se possível, umidificadores ou uso toalhas molhadas em ambientes internos.
- [Promover a saúde preventiva](#): reforçar a adoção de hábitos saudáveis que diminuem a vulnerabilidade aos impactos da poluição e do calor, como alimentação balanceada, atividade física e vacinação.
- [Capacitar-se continuamente](#): buscar atualizações sobre os efeitos da poluição e das mudanças climáticas na saúde, participando de cursos, conferências e grupos de estudo.
- [Reduzir a pegada ecológica no consultório](#): implementar práticas sustentáveis na clínica, como reduzir o uso de plásticos descartáveis, incentivar a reciclagem de resíduos, reduzir o consumo de água e adotar práticas energéticas eficientes.
- [Uso de telemedicina](#): quando possível, incentivar os atendimentos virtuais para maior acesso à saúde e redução das emissões atmosféricas.
- [Influenciar outros profissionais de saúde e comunidades do seu convívio](#): promover discussões e formações em equipes multiprofissionais sobre os efeitos das mudanças climáticas na saúde, buscando multiplicar ações em larga escala. Ser um exemplo na sua família, comunidade escolar, entre vizinhos e amigos.
- [Participar de iniciativas climáticas](#): apoiar e colaborar com organizações e campanhas, como Médicos pelo Clima
- [Incentivar a mobilidade sustentável](#): utilizar e promover o uso de transportes ativos (como caminhar ou pedalar) ou coletivos para reduzir a poluição gerada pelo transporte de pacientes e funcionários.
- [Defender políticas públicas](#): apoiar políticas públicas ambientais e de saúde. Eleger representantes políticos que defendam os temas.

Acesse nossas principais e últimas publicações:

Apoie nossas campanhas e compartilhe conteúdos científico em linguagem acessível para seus pacientes e público alvo. Não esqueça de marcar @medicospeloclimaoficial



Documento recomendados (estudos, artigos em revistas, reportagens)

Como as mudanças climáticas impactam a saúde das crianças -
<https://institutoar.org.br/medicospeloclima>

Como as mudanças climáticas impactam a nossa saúde, Médicos pelo ar limpo –
<https://institutoar.org.br/saude-e-clima>

Mudanças climáticas para profissionais da saúde, OPAS –
<https://drive.google.com/file/d/12glPVEzfodgFn4o1FbBpWQwMm8hsK8PC/view?usp=sharing>

Proteger a saúde frente à mudança climática, OPAS –
https://drive.google.com/file/d/1qa9jZ8l96KA_GEaNtdwPmlERib8fzm0s/view?usp=sharing

Diretrizes globais de qualidade do ar da OMS, OMS –
https://drive.google.com/file/d/1mcXc1D1azHFIZIFnne3zbuxd_Yjzjn5L/view?usp=sharing

10 conclusões do Relatório do IPCC sobre Mudanças Climáticas de 2023, WRI –
<https://www.wribrasil.org.br/noticias/10-conclusoes-do-relatorio-do-ipcc-sobre-mudancas-climaticas-de-2023>

As três emergências que nossa sociedade enfrenta, Paulo Artaxo -
<https://drive.google.com/file/d/17lyY1dUlxd3ZimqbCUZOpy4zx84dIPk/view?usp=sharing>

Health & Climate Chance, OMS -
<https://drive.google.com/file/d/13oJTGkHfUllNIpHquaGVhYkRNnUbly/view?usp=sharing>

Mudança do clima e saúde - um perfil do Brasil, OMS -
<https://drive.google.com/file/d/1Yox0v7kxpEnCBw5ZpjViJPtJlOwMPA-l/view?usp=sharing>

The 2021 report of the Lancet Countdown on health and climate change: code red for a healthy future, Lancet -
https://drive.google.com/file/d/1xpM84txgpbKzAajnX1_g5FLGfCgVcwA/view?usp=sharing

