



**CALOR INTENSO REQUER
CUIDADOS EXTRAS COM A**

Saúde

Desde setembro de 2023, o Espírito Santo e outros estados brasileiros estão vivenciando ondas de calor intenso, com temperaturas recordes e sensação térmica muito alta.

Neste verão, a previsão é de que ocorram novas e mais intensas ondas de calor. Além do desconforto que todos podem sentir, a elevação da temperatura traz muitos riscos à saúde, sobretudo de idosos e crianças.



Por que isso acontece?

O ser humano é homeotérmico, ou seja, é capaz de manter a temperatura corporal estável entre 36,6°C e 37°C. Diante de um ambiente excessivamente quente, nosso organismo passa por um estresse térmico, tentando manter a temperatura estável.

Isso significa que, **no calor intenso, nosso corpo trabalha mais**. Um dos sinais é a maior produção de suor, um dos mecanismos para refrescar o corpo. Mas todo o metabolismo pode ser afetado por esse trabalho extra do organismo.

Quais os maiores riscos?

O calor intenso e as respostas do nosso corpo a essa condição podem gerar muitos danos à nossa saúde. Veja os principais:



DESIDRATAÇÃO – a produção extra de suor, leva a uma perda significativa de líquidos. Por isso, é necessário beber mais água e outros líquidos, com regularidade e atenção, **mesmo sem estar com sede**. Os principais sintomas da desidratação são: boca seca, urina escura, fraqueza, tonturas e até desmaios. As consequências podem levar a infecções, assim como ao mau funcionamento dos rins e de outros órgãos.



INSOLAÇÃO – ficar exposto ao calor intenso, **mesmo estando na sombra**, aumenta o risco de insolação, uma condição grave, caracterizada por temperatura corporal elevada, que ocorre quando o corpo não consegue mais regular sua temperatura. Os principais sintomas são: febre alta, pele quente e seca, dor de cabeça, náuseas e vômitos, confusão mental e até convulsões.



CÂIMBRAS – o excesso de suor faz com que o corpo perca muitos minerais, como sódio e potássio. Chamados de eletrólitos, esses minerais ajudam o corpo a regular a quantidade de água no organismo. A falta deles pode gerar câimbras, que são contrações musculares intensas, involuntárias e doloridas. Por isso, além de beber água, é importante ter uma **dieta variada e rica** em frutas, legumes e verduras.



PRESSÃO ARTERIAL – na tentativa de resfriar o organismo, os vasos periféricos se dilatam, o que pode levar à queda de pressão arterial, eventualmente causando desmaios e tonturas. Esse risco é ainda maior para os idosos, que podem cair e ter consequências mais graves, como fraturas e traumas.

Quem toma medicamento para hipertensão deve observar outro ponto: devido ao calor, pode surgir a sensação de que a pressão está baixa demais, levando ao desconforto físico. Para evitar que isso aconteça, é importante procurar orientação médica sobre a necessidade de ajustar, ou não, a dose durante os dias mais quentes. **IMPORTANTE:** nunca reduza a medicação por conta própria!

O que fazer para enfrentar o calor intenso e manter a saúde?

- Hidrate-se: beba água e outros líquidos não alcoólicos, como sucos, chás e água de coco. Não espere ficar com sede. A sede já é um sinal de desidratação. No caso dos idosos, em especial, a hidratação deve ser motivo de muita atenção e cuidado: além de apresentarem, em média, 17% menos água corporal que os adultos jovens, geralmente têm o reflexo de sede diminuído.



Por isso, é importante adotar algumas estratégias: manter uma garrafa de água fresca ao alcance das mãos durante todo o dia, usar alarmes no celular para lembrar de beber água e aproveitar o momento de ingerir medicações em comprimido para beber um copo inteiro de água e não apenas um gole, como de costume;

- Tenha uma alimentação leve e rica em nutrientes, com muitas frutas, legumes e verduras. Evite comidas gordurosas, muito doces ou muito salgadas;
- Não se exponha ao sol durante muito tempo e evite o horário das 10h às 16h. Se precisar ficar ao sol, use roupas leves, chapéus ou bonés e protetor solar. Na sombra, procure refrigerar o ambiente com ar-condicionado, ventilador, janelas abertas ou mesmo um leque;
- Tenha atenção extra com crianças, idosos e pessoas acamadas. Ofereça água regularmente e mantenha-as na sombra e em ambiente fresco;
- Caso tenha sintomas de desidratação, insolação, pressão baixa ou outras alterações significativas, procure orientação médica.

**Com a colaboração dos médicos Dra. Cristiana Zago (geriatra),
Dra. Alda Lucia Furtado (geriatra), Dra. Deborah Peixoto (dermatologista) e
Dr. Bruno Izoton (cardiologista), membros do corpo clínico do SIM.**