

## Médica alerta para os perigos das temperaturas extremas no organismo

---

Geroge Garcia

O calor extremo, mesmo ainda nos últimos dias do inverno e que segue na primavera com recordes de temperatura, pode fazer muito mal à saúde. Também traz problemas a variação de temperaturas, visto que o calor de mais de 30°C, feito nos últimos 12 dias, deve dar lugar, nesta quinta-feira (28/9) a máxima de 17°C, o que traz uma confusão para o sistema de regulação de temperatura do corpo. A médica pediatra da rede municipal de saúde de Santo André, Carla Assanuma Dutra, diz que todos estão sujeitos a problemas, não apenas as crianças e os idosos.

Carla explica que o corpo é como uma máquina que precisa ter um funcionamento perfeito de acordo com a situação e nós temos vários mecanismos de adaptação, mas essas mudanças extremas exigem muito do corpo em um curto espaço de tempo. Numa situação normal a pessoa consegue manter a temperatura, mas quando esquenta demais o corpo começa a sofrer com isso. “Primeiro os vasos sanguíneos se dilatam para tentar diminuir a temperatura do corpo, então a pessoa começa a suar para perder calor, com isso a pressão arterial cai e a pessoa começa a se sentir mal, indisposta, podendo chegar até um desmaio. O primeiro sinal é um mal estar que vai tomando grandes proporções, porque esse corpo continua lutando contra essas temperaturas extremas, com isso ele pode chegar à confusão mental e desmaio”, afirma.

A dica comum é a hidratação, mas não é qualquer coisa que podemos beber que vai, de fato, promover a hidratação. Nem mesmo a quantidade necessária é igual para todos. Muito se fala em beber dois litros de água por dia, mas Carla diz que isso varia de pessoa para pessoa. O líquido é necessário de acordo com a individualidade de cada um, seja uma criança, um adulto ou um idoso. “Lembrar que a criança que não sabe pedir água vai desidratando e não sabe, como também um idoso que não consegue pedir. Os dois extremos da vida são os mais perigosos nesse momento. Então tem que estar sempre oferecendo e esse líquido, mas não pode ser bebida alcoólica porque ela vai atrapalhar ainda mais e forçar os rins e o coração a trabalharem mais. Pode até tomar uma cervejinha no fim de semana,

mas ela não vai hidratar, a hidratação é com água, suco natural, alimentação mais saudável, ingestão de muita fruta e chás. Deve-se evitar cafeína e álcool”, orienta.

A alimentação também pode melhorar ou piorar os males que as temperaturas extremas podem trazer. Com o calor as comidas mais leves devem ser as preferidas. “A gente deve evitar as coisas muito gordurosas. O ideal é alimentação à base de frutas, consumir alimentos não industrializados e com uma frequência grande e de forma fracionada. Tomar um bom café da manhã, lembrar de ir se hidratando ao longo do dia. Comer bastante frutas e verduras. A gente indica muito para criança itens que, além de alimentar, vão hidratar, são frutas tipo melancia, melão e abacaxi”, diz Carla. A médica explica ainda que o açúcar deve ser evitado. Carla diz que não são todas as bebidas que hidratam. Álcool, cafeína e açúcar devem ser evitados. (Foto: Reprodução RDTv)

## **Respiração**

A médica de Santo André explica que juntamente com o calor dos últimos dias veio a baixa umidade do ar, que resseca as vias aéreas e aumenta a concentração de partículas poluentes do ar e tudo isso junto pode trazer sérios problemas ao sistema respiratório. “A umidade relativa do ar está baixa o que acaba desidratando mais fácil ainda. O ser humano precisa de umidade relativa em torno de 60%, mas nesses dias ela chegou a 20%. Isso é muito baixo, força o nosso sistema respiratório”, relata.

A poluição e a amplitude térmica com dias muito quentes intercalados com outros frios, trazem as irritações. “Esfriou e a gente acaba tendo essas crises alérgicas, essas rinites quando tem essa amplitude térmica por isso é importante hidratar as vias aéreas. No ABC a gente paga o preço de viver nos pólos industriais. É sabido que, por causa das indústrias, temos essa coisa das partículas no ambiente e com o tempo mais seco elas ficam em suspensão, por isso a gente deve limpar o nariz com soro ou hidratantes nasais, evitar produtos e limpeza fortes que com o calor vão evaporar mais e, em casa passar pano molhado no chão, porque a casa retém poeira e quanto menos ela estiver no ar menos mal ela vai fazer. Essa poeira causa as rinites, faringites e bronquites, atinge todas as partes do trato respiratório por onde o ar vai passando”, diz a médica pediatra.

## **Horário**

A exposição ao sol quente como o dos últimos dias é altamente combatida pelos profissionais de saúde e, segundo Carla Assanuma Dutra, quem não tem como evitar sair de casa, deve se prevenir e estar atento aos alertas de temperatura. “Sair preparado, com a garrafinha de água, tentar levar uma fruta, usar roupa leve de fibra natural, usar boné ou chapéu, se hidratar e passar protetor solar, que não é só por estética, ele previne o câncer de pele”, completa.

## **Atendimento**

As prefeituras da região negaram o aumento de demanda por atendimento nos postos de saúde por causa de problemas relacionados ao calor. Ainda assim alertas foram disparados informes sobre medidas a serem adotadas para evitar problemas de saúde.

São Caetano reproduziu em seus canais oficiais as orientações da Defesa Civil sobre as altas temperaturas. A cidade não contabilizou alta nos atendimentos, razão pela qual nenhum protocolo de emergência foi acionado. Em São Bernardo a mesma coisa, os avisos foram reforçados mencionando o uso de protetor solar, beber água, usar roupas leves, entre outros. “Com o a elevação de temperatura e aumento de turistas na região do Riacho Grande, a Guarda Civil Municipal, a Polícia Militar e a Marinha do Brasil realizaram operação conjunta para garantir a segurança dos banhistas na região”, destacou em nota.

Mauá reforçou as orientações e também informa que não houve aumento de demanda na saúde pública. A cidade tem atendimento à população em situação de rua no Centro Pop. Em Santo André a administração informou que os alertas são emitidos com 24 horas de antecedência. O paço andreense disse que distribui lanche, suco e água para a população em situação de rua e ampliou a oferta por conta do calor. A cidade ainda implantou uma tenda de hidratação junto a estação Celso Daniel. Também para aplacar o calor as piscinas nos Cesas (Centros Educacionais de Santo André) estão abertas aos sábados e domingos.

As quatro cidades reforçaram a distribuição de protetor solar para os servidores que atuam nas ruas ou em obras e também informaram que nenhum óbito foi registrado em virtude do calor.

<https://www.reporterdiario.com.br/noticia/3321806/medica-alerta-para-os-perigos-das-temperaturas-extremas-no-organismo/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Repórter Diário

**Seção:** Saúde