RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 22 de Novembro de 2026

Cardiologistas explicam se temperatura do banho pode afetar o coração

Saúde em pauta

Metrópoles

Não é difícil encontrar na internet alegações de que o hábito de tomar banhos gelados traz inúmeros benefícios, como melhora da disposição, redução do estresse e até aumento da imunidade. No entanto, uma prática que parece inofensiva pode ser gatilho para desencadear problemas cardiovasculares, principalmente em pessoas que têm predisposição ou já convivem com condições no coração.

De acordo com o cardiologista Hugo Faria, as mudanças bruscas de temperatura provocam respostas no organismo que podem afetar o coração. Todo o processo começa no cérebro: quando a água muito gelada entra em contato com o corpo, ativa o sistema nervoso simpático, responsável por nos "alertar" sobre situações de perigo.

O aviso libera hormônios estimulantes, como a adrenalina, acelerando o coração e aumentando a pressão arterial rapidamente. Em pessoas saudáveis, a situação não passa de um incômodo pela temperatura da água, mas em pacientes com problemas no coração, um simples ato pode trazer consequências perigosas.

"Em indivíduos com doenças cardíacas, muitas vezes não diagnosticadas, essa reação pode desencadear arritmias, queda de fluxo sanguíneo no coração e, em situações excepcionais, até infarto", alerta o cardiologista do Hospital Santa Helena, em Brasília.

Para quem gosta de banho frio ou pensa em iniciar a prática, é importante começar aos poucos, reduzindo gradualmente a temperatura para diminuir a resposta de alerta do corpo e o risco de prejuízos no coração. "Extremos nunca são bons aliados do coração. A temperatura do banho deve ser confortável e, principalmente, sem mudanças bruscas", ressalta Faria.

Banho gelado é o "causador" do infarto?

A principal causa do infarto não é o banho frio: o ataque cardíaco acontece por um acúmulo de fatores ao longo do tempo, incluindo sedentarismo, colesterol elevado e hipertensão descontrolada.

E os banhos quentes?

Prejuízos no coração também podem ocorrer em banhos muito quentes. O calor excessivo causa a dilatação das artérias, provocando uma queda de pressão. Nessas situações é comum sentir tontura, fraqueza, visão embaçada e, em alguns casos mais graves, até desmaiar.

“Esse rebaixamento rápido da pressão pode comprometer a circulação coronariana em pessoas vulneráveis, gerando mal-estar importante e risco até mesmo de morte”, explica Faria. Para pessoas com condições do coração pré-existentes, banhos muito gelados ou muito quentes não são recomendados.