RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Calor pode provocar problemas de saúde como taquicardia e maior risco de AVC

VEJA DICAS

Patrícia Pasquini | Folhapress

O calor extremo faz mal ao coração e pode desencadear consequências graves. O alerta é da Socesp (Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo). Idosos e doentes crônicos, principalmente cardiopatas, merecem atenção especial.

Uma meta-análise com 266 estudos publicada no The Lancet que cada aumento de 1°C na temperatura estava associado a alta de 2,1% na mortalidade relacionada a doenças cardiovasculares e 0,5% na morbidade. Riscos mais altos foram atribuíveis a AVC (acidente vascular cerebral), doenças coronárias e insuficiência cardíaca.

A orientação para todos, principalmente em dias muito quentes, é não subestimar os sintomas de pressão baixa e da desidratação.

Ambas podem desencadear tontura, fraqueza, cansaço, sensação de desmaio, enjoo, dor de cabeça e taquicardia. Boca seca e sede excessiva são exclusivos da desidratação.

Segundo os médicos Pedro Duccini, assessor científico da Socesp, e Rodrigo Noronha, cardiologista da BP - A Beneficência Portuguesa, as altas temperaturas fazem com que o organismo tente dissipar o calor por meio da vasodilatação cutânea, aumentando a circulação sanguínea na pele.

Os vasos dilatam e ficam menos resistentes. A pressão arterial cai e obriga o coração a bater com mais força e rapidez. Ocorre o estresse cardiovascular.

A transpiração intensa leva à desidratação e redução do volume plasmático. O sangue engrossa, dificulta a circulação e o risco de trombose, infarto e AVC torna-se maior.

Por causa do suor excessivo e do calor há um desequilíbrio eletrolítico, com alteração nos níveis de minerais como sódio, potássio, cálcio e magnésio. A condução elétrica do coração fica comprometida e aparecem as arritmias cardíacas.

"Os sinais e sintomas podem ser mais exuberantes naquelas pessoas que já têm uma doença no background. A pessoa sentirá dor no peito, por exemplo, se já tiver uma obstrução cardíaca. É uma dor que pode piorar. No saudável, os sinais de desidratação começam a acontecer devido a sensação de baixo débito cardíaco. A pessoa fica confusa, a pressão cai, a frequência cardíaca aumenta, o cansaço começa a ficar desproporcional, o pensamento fica lentificado, existe um risco maior de desmaio", ressalta Noronha.

Pessoas com diabetes também devem ter atenção sob o forte calor, principalmente se a doença não estiver controlada.

"Por natureza, quem tem diabetes desidrata com mais facilidade, porque quando ele joga açúcar pela urina, sai líquido também, sai água, ele faz mais xixi, desidrata com mais facilidade. E o diabetes aumenta muito o risco de doença cardiovascular. Muitas vezes, ela já está estabelecida, mas não deu sintoma e o primeiro pode ser um infarto ou AVC", alerta Pedro Duccini, da Socesp.

Como viver sob o calor excessivo

- A atividade física deve ser praticada fora dos horários de pico de calor. Prefira o começo ou o final do dia. Evite exercícios ao ar livre. "É importante manter a atividade física mesmo em dias quentes, mas com intensidade mais leve e em horários com a temperatura mais amena. Quando a pessoa desidrata, perde água e sais minerais. Isso pode aumentar o risco de arritmias", diz Pedro Duccini;

- Hidrate-se. Segundo o cardiologista da Socesp, o ideal é um valor médio em torno de 35 ml de água por quilo, em um indivíduo saudável. É uma conta básica: para aqueles com 70 quilos, cerca de dois litros e meio de água. Nos dias mais quentes, aumente a hidratação, acima desse valor", afirma;

- Permaneça em locais frescos e longe do sol. Prefira os ventilados e climatizados;

- Se for a lugares onde a pressão arterial tende a cair, verifique com o seu médico a necessidade de ajuste em relação ao tratamento medicamentoso. O calor pode potencializar os efeitos colaterais de remédios. O alerta é válido para diuréticos, betabloqueadores, laxantes, psicofármacos e antidepressivos, anticolinérgicos, anti-histamínicos e até analgésicos comuns;

- Use roupas claras e leves;

- Reponha os eletrólitos com água de coco, isotônicos e outras bebidas que forneçam minerais como sódio, potássio e cálcio;

- No caso de hipotensão, não coloque sal na boca na tentativa de normalizar a pressão. É importantíssimo deitá-la, buscar ajuda de um salva-vidas, enfermeiro, médico ou outro profissional capacitado que possa conversar com ela para verificar se recobrou a consciência e decidir o melhor a fazer", explica Rodrigo;

- Faça um check-up para saber se possui alguma doença que possa servir de gatilho para descompensação em dias muito quentes.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), entre os anos de 2030 e 2050 a crise climática será responsável por aproximadamente 250 mil mortes adicionais por ano por desnutrição, malária, diarreia e estresse térmico. Até 2030, os serviços de saúde arcarão com custos da ordem de US$ 2 a 4 bilhões por ano para responder a esses desafios.