

Sexta-Feira, 19 de Dezembro de 2025

## Baixas temperaturas trazem risco de complicações cardiovasculares

MAX LIMA

Max Lima

Embora aqui em Mato Grosso o frio não seja uma constante, quando ele aparece traz junto o alerta em relação a doenças respiratórias, como gripes, resfriados e rinites alérgicas, mas também traz o risco de complicações cardiovasculares.

Quando a temperatura alcança médias diárias abaixo de 14°C, os casos de morte por infarto do miocárdio (ataque cardíaco) aumentam em até 30%.

A cada 10 graus Celsius de diminuição na temperatura mínima, o risco de ataque cardíaco aumenta em 7%. O clima frio desencadeia também outras doenças cardiovasculares, como acidente vascular cerebral (AVC), angina (um tipo de dor no peito), isquemia no coração (falta de circulação nas artérias coronárias) e arritmias cardíacas, que têm a poluição atmosférica como outro dos agentes responsáveis.

O que ocorre é que, com a queda da temperatura, há uma diminuição da circulação sanguínea ao músculo cardíaco, ocasionando angina cardíaca, que é causada pelo estreitamento das artérias que conduzem sangue ao coração, ou até mesmo um infarto agudo do miocárdio associado ou não à morte súbita.

Isso acontece porque as reações do organismo às baixas temperaturas (hipotermia, com a temperatura corporal abaixo de 36°) sobrecarregam o sistema cardiovascular, que, assim, trabalhará mais para manter o equilíbrio térmico.

Essas reações incluem constrição (espasmos) dos vasos sanguíneos, respiração superficial pela boca, aumento da frequência cardíaca e consequente aumento do consumo de oxigênio pelo coração. Outro fator que demanda atenção em relação às doenças cardiovasculares e o frio é a ocorrência mais frequente das doenças respiratórias, mais suscetíveis no inverno, que aumentam o risco de pessoas com problemas cardíacos apresentarem uma descompensação da sua condição. A presença de infecção pode instabilizar uma placa de gordura ou mesmo piorar a falta de ar de uma pessoa com insuficiência cardíaca estável.

Dessa forma, idosos, pessoas com predisposição a problemas cardíacos e hipertensos devem redobrar a atenção à saúde nessa época do ano.

Em idosos, os perigos são ainda maiores. O frio pode agravar os sintomas da angina de peito, aumentar a pressão arterial e o risco de terem um acidente vascular, cardíaco, neurológico ou das extremidades. Outros fatores também contribuem para o desenvolvimento de problemas cardiovasculares nos períodos de frio, como obesidade, colesterol elevado, hipertensão arterial e diabetes. Pessoas com doença aterosclerótica, caracterizada pelo acúmulo de placas de gordura, colesterol e outras substâncias nas paredes das artérias, também devem ficar alertas. O frio excessivo pode levar à ruptura de uma placa aterosclerótica, causando trombose intravascular e a obstrução da artéria.

## **Como se prevenir**

A orientação é que durante os meses de frio, além de se manter bem agasalhados, sejam realizados exames de rotina para acompanhar os níveis de colesterol no sangue e a pressão sanguínea.

A prática regular de atividades físicas é uma recomendação constante. Além disso, manter uma dieta saudável, evitar fumar e ingerir quantidades excessivas de álcool, uma vez que essas combinações elevam o risco de pressão alta, ataque cardíaco e derrame.

Vacinar-se contra a gripe também reduz a taxa de infarto no inverno, especialmente nos idosos. Isso porque, com uma infecção, nosso organismo fica em estado maior de inflamação, que por sua vez agrava a inflamação das placas de aterosclerose, que torna maior a chance de rupturas e infarto do miocárdio (ataque cardíaco). A vacinação contra Influenza tem contribuído na redução da mortalidade em por doenças cardiovasculares e Acidente Vascular Cerebral (AVC). Isso porque o vírus agrava os problemas relacionados a doenças crônicas cardiovasculares, pulmonares, metabólicas (particularmente diabetes), podendo provocar infarto agudo do miocárdio e AVC, além de causar manifestações neurológicas como convulsão e encefalite.

Vale a pena reforçar que sempre é imprescindível realizar check-up cardiológico anualmente, praticar exercícios físicos com orientação de um profissional e, ainda, consumir alimentos saudáveis, evitar gorduras e sal em excesso.

**Max Lima** é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva, conselheiro do CFM, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia de Mato Grosso(SBCMT), Médico Cardiologista do Heart Team Ecardio no Hospital Amecor e na Clínica Vida Diagnóstico e Saúde. CRMT 6194