RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem

Quinta-Feira, 21 de Agosto de 2025

Cardiologista alerta que calor pode matar mais que o frio; veja cuidados

Nos últimos dias, Cuiabá tem enfrentado uma intensa onda de calor, com temperaturas ultrapassando os 42°C, marcando recordes históricos. Segundo o cardiologista Dr. Juliano Slhessarenko, essas condições extremas trazem sérios riscos à saúde, especialmente para quem pratica atividades físicas ao ar livre.

Estudos indicam que o calor extremo pode ser ainda mais perigoso do que o frio, resultando em um número maior de mortes relacionadas a problemas cardiovasculares e desidratação. "O corpo humano sofre uma sobrecarga no sistema cardiovascular em situações de calor extremo, já que o coração precisa bombear mais sangue para a pele, a fim de dissipar o calor", explica Dr. Juliano.

Ele acrescenta que esse esforço adicional aumenta o risco de desidratação, arritmias e até ataques cardíacos, sobretudo em pessoas com doenças cardíacas preexistentes. Em áreas urbanas, o efeito de "ilha de calor" agrava ainda mais esses riscos, tornando o ambiente hostil para atividades físicas ao ar livre.

Cuidados recomendados

Diante da onda de calor em Cuiabá, especialistas recomendam medidas preventivas para evitar problemas de saúde, principalmente para quem se exercita:

Hidratação constante: "O corpo perde líquidos rapidamente com o suor, por isso é fundamental se hidratar antes, durante e após o exercício", orienta Dr. Juliano.

Escolher o horário certo: O cardiologista alerta para evitar atividades físicas entre 10h e 16h, quando o sol está mais forte. "O ideal é se exercitar no início da manhã ou no final da tarde, quando as temperaturas são mais amenas."

Roupas adequadas: "Opte por roupas leves e respiráveis, que permitam a evaporação do suor e ajudem a regular a temperatura corporal", recomenda.

Atenção aos sinais de alerta: Sintomas como tontura, náusea, dor de cabeça ou palpitações podem indicar superaquecimento ou exaustão pelo calor. "Esses sinais devem ser levados a sério", destaca o médico.

Adaptação gradual: Para quem não está acostumado a treinar em altas temperaturas, o especialista sugere aumentar a intensidade dos exercícios de forma gradual. "O corpo precisa de tempo para se adaptar ao calor, e começar devagar pode evitar complicações graves."

Pesquisas

Estudos mostram que o calor extremo pode ser mais letal do que o frio, especialmente em áreas urbanas, onde o corpo humano tem maior dificuldade para dissipar o calor. Essa sobrecarga no sistema cardiovascular aumenta o risco de desidratação e doenças graves, como arritmias e ataques cardíacos, particularmente em idosos e pessoas com problemas de saúde preexistentes.

Os dados revelam que mortes causadas por calor, devido a complicações cardiovasculares e respiratórias, superam as relacionadas ao frio, especialmente durante períodos de temperaturas recordes.

Fonte:olhardireto.com.br