

O que acontece com o corpo durante as ondas calor extremo?

Permanência prolongada em ambientes quentes pode ser perigosa à saúde

Por Moara Semeghini

Diversas regiões do país enfrentam ondas de calor, com temperaturas muito acima da média por vários dias consecutivos, desde o início desta primeira semana de Verão. Diante desse cenário, pesquisadores e profissionais de saúde reforçam os alertas sobre impactos do calor extremo no organismo e cuidados indispensáveis para reduzir riscos. A permanência prolongada em ambientes quentes é especialmente perigosa para crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas, em especial problemas cardíacos. Isso porque o corpo humano tenta manter a temperatura interna próxima de 36 °C e, diante do calor intenso, aciona mecanismos de resfriamento, como a produção de suor.

Hipertermia

Quando essa perda de líquidos não é recuperada, o organismo passa a trabalhar além do normal para preservar a estabilidade térmica, ficando sob grande pressão, um desgaste que pode provocar desequilíbrios importantes e comprometer, em pouco tempo, o funcionamento de órgãos e sistemas vitais, de acordo com o Ministério da Saúde.

Durante os dias mais quentes,



Bruno Peres/Agência Brasil

Desde os primeiros dias do verão, diversas regiões do país enfrentam um calor persistente

é comum sentir cansaço, moleza ou até tontura. Mas os efeitos das altas temperaturas vão além do simples desconforto: quando o termômetro dispara, o corpo precisa fazer um esforço maior para estabilizar sua temperatura, e isso pode trazer consequências importantes para a saúde.

Segundo o nutrólogo e clínico geral Jhone Michel Curti, diretor técnico do Hospital Santo Antônio de Louveira, o organismo reage imediatamente quando a temperatura ambiente sobe

demais. “Para tentar se resfriar, o corpo aumenta a produção de suor e dilata os vasos sanguíneos”, explica. Esse mecanismo melhora a chamada termorregulação por evaporação, o resfriamento que ocorre quando o suor evapora na pele. Esse processo tem um custo: perdemos uma quantidade relevante de água e sais minerais. “Se essa reposição não acontece, começam a surgir sintomas como tontura, fraqueza, queda de pressão e mal-estar”, afirma o médico.

O quadro se agrava quando

o organismo já não consegue manter a temperatura interna sob controle, situação conhecida como hipertermia. Nesses casos, a temperatura corporal sobe além do normal e o corpo perde a capacidade de se resfriar sozinho. “É uma condição perigosa porque pode comprometer o cérebro, o coração e outros órgãos vitais. Sem atendimento rápido, há risco real para a vida”, alerta.

Entre os sinais mais frequentes de hipertermia estão: cansaço extremo; dor de cabeça; tontu-

ra; náuseas e vômitos; confusão mental; pele quente — que pode estar suada ou, em quadros avançados, até seca; aceleração dos batimentos cardíacos; desmaio nos casos mais graves. Ao perceber esses sintomas, especialmente em dias muito quentes, a recomendação é agir rapidamente.

Para prevenir a hipertermia, o médico reforça medidas: beber água ao longo do dia, mesmo quando não houver sede; evitar a exposição ao sol entre 10h e 16h; optar por roupas leves e de cores claras; reduzir atividades físicas intensas nos horários quentes; ter atenção redobrada com os grupos vulneráveis.

Se alguém apresentar sinais de hipertermia, a orientação é levar a pessoa para um local arejado, fresco e à sombra; oferecer água, desde que ela esteja consciente; ajudar no resfriamento do corpo, com ventilação, panos úmidos ou compressas frias nas axilas e virilhas; buscar atendimento médico.

Hidratar-se e observar os sinais do próprio corpo são atitudes que evitam complicações. As orientações seguem diretrizes internacionais da Wilderness Medical Society e do Centers for Disease Control and Prevention, para a prevenção e tratamento de problemas relacionados ao calor.

Calor recorde: Inmet emite alerta vermelho

Por Moara Semeghini

O Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) mantém ativo o alerta vermelho — o nível máximo de risco — para a onda de calor que atinge áreas das regiões Sudeste, Sul e Centro-Oeste, com destaque para os estados de São Paulo e Rio de Janeiro. O alerta vermelho, que é válido até esta segunda-feira (29), indica uma situação de “grande perigo”, com temperaturas muito acima da média e risco à saúde e à vida humana.

Campinas registrou neste domingo (28) a maior temperatura de 2025: 37°C às 16h, segundo o Centro Integrado de Informações Agrometeorológicas (Ciagro). A cidade está sob influência de uma massa de ar quente e seco, reforçada pela Alta Subtropical do Atlântico Sul, que atua como um bloqueio atmosférico e dificulta a chegada de frentes frias e chuvas mais organizadas.

Segundo o Inmet, desde o dia

23 as temperaturas estão, em alguns pontos, cerca de 5 °C acima dos valores históricos para esta época do ano. O alerta vermelho é o mais grave entre os três níveis emitidos pelo Inmet: acima do amarelo (perigo potencial) e do laranja (perigo).

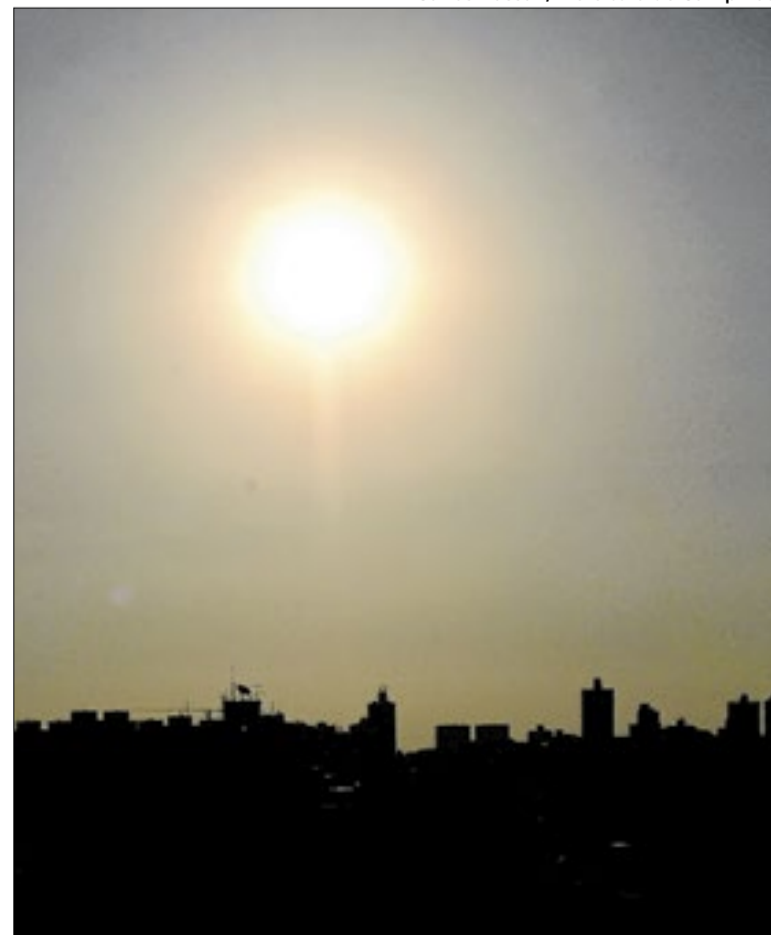
O Ministério da Saúde reforça que as ondas de calor tendem a ser ainda mais intensas em áreas urbanas, por causa do chamado efeito ilha de calor, o excesso de concreto, prédios e asfalto retém calor e faz os termômetros subirem ainda mais.

Entre os principais sinais de alerta estão: transpiração excessiva, fraqueza, tontura, náuseas, dor de cabeça, câibras musculares e diarreia. Em caso de sintomas, a recomendação é procurar atendimento em uma unidade de saúde. O Ministério da Saúde orienta ainda que a população beba bastante água, utilize roupas leves, evite atividades ao ar livre nos horários mais quentes e priorize refeições leves. As condi-

ções elevam o risco de insolação e desidratação. Dados da Secretaria de Estado da Saúde apontam aumento no número de atendimentos por exposição excessiva ao sol na rede pública. Entre as medidas preventivas estão evitar o sol entre 10h e 16h, usar protetor solar com FPS 30 ou mais, escolher roupas leves, ingerir bastante líquido e priorizar frutas e verduras. O consumo excessivo de álcool deve ser evitado, pois contribui para a desidratação.

A onda de calor foi intensificada por um vórtice ciclônico em altos níveis, que favorece um bloqueio atmosférico e eleva as temperaturas principalmente no Sudeste. De acordo com o Inmet, a condição oferece risco à saúde, com possibilidade de desidratação e agravamento de problemas respiratórios. Uma condição meteorológica é caracterizada como onda de calor quando os termômetros ficam ao menos 5 °C acima da média climatológica por cerca de cinco dias.

Carlos Bassan/Prefeitura de Campinas



Campinas registrou sexta-feira a maior temperatura de 2025