

Calor intenso no DF aumenta risco de agravamento de doenças cardiovasculares

Especialista alerta para importância de manter a hidratação em períodos de alta temperatura e seca

Por Isabel Dourado

As altas temperaturas e o tempo seco devem continuar nos próximos dias no Distrito Federal, segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet). Nesta terça-feira (15), a máxima pode chegar a 33°C em Brasília, enquanto a umidade relativa do ar deve variar entre 20% e 70%.

De acordo com Inmet, na quarta-feira (16) as temperaturas no DF seguem elevadas e a máxima é de 31°C. A última chuva com acumulados expressivos na capital ocorreu em junho. Desde então, o tempo seco tem contribuído para a redução da umidade relativa do ar.

A Secretaria de Saúde do DF (SES-DF) recomenda que a população redobre os cuidados com a saúde neste período de seca.

HIDRATAÇÃO CONSTANTE

Entre as principais orientações está a hidratação constante, com o consumo frequente de água ao longo do dia. Carregar uma garrafa de água e criar o hábito de ingerir líquidos regularmente, podem fazer uma grande diferença na prevenção de problemas de saúde relacionados ao calor e à baixa umidade do ar. Bebidas açucaradas e al-



AGÊNCIA BRASÍLIA

Nos períodos de baixa umidade, a orientação é beber bastante líquido

coólicas devem ser evitadas, pois podem contribuir para a perda de líquidos. Também é recomendável evitar a prática de atividades físicas durante os períodos de maior calor.

Além disso, a orientação é manter os ambientes de casa e do trabalho umidificados, utilizar hidratantes para a pele e soro fisiológico nas vias respiratórias.

DESIDRATAÇÃO

Alguns grupos merecem atenção especial durante a seca. Crianças, idosos, ges-

tantes e pessoas com doenças crônicas, como diabetes, hipertensão arterial, insuficiência cardíaca e doença renal, apresentam maior risco de desenvolver complicações relacionadas à desidratação.

Entre os idosos, o cuidado deve ser ainda maior porque o mecanismo da sede costuma ficar menos eficiente com o envelhecimento, fazendo com que muitos não percebam a necessidade de ingerir líquidos mesmo quando o organismo já apresenta déficit hídrico.

Segundo o cardiologista do Hospital Sírio-Libanês, Armindo Jreige, o calor intenso também contribui para o agravamento de doenças cardiovasculares.

“Quando a temperatura aumenta, nosso organismo dilata os vasos sanguíneos e aumenta a transpiração para tentar controlar a temperatura corporal. Com isso, perdemos mais líquido e, quando ocorre a desidratação, o coração pode trabalhar mais para tentar manter a circulação adequada”, esclarece.

“Isso pode causar sintomas como queda de pressão, tontura, fraqueza e palpitações, e é preocupante em quem tem doenças cardiovasculares.”

O cardiologista Armindo Jreiger chama a para a necessidade de manter-se hidratado ao longo do dia, sem esperar o surgimento da sede.

“Os principais grupos de atenção são idosos, crianças e pessoas com hipertensão, insuficiência cardíaca ou doença coronariana. Por isso, nesses períodos é importante manter uma boa hidratação ao longo do dia. Quem pratica atividade física não precisa parar. O ideal é evitar os horários de maior calor, reduzir a intensidade dos exercícios e manter uma boa hidratação.”

Diante dos efeitos do calor, a recomendação é ficar atento a sinais como tontura, fraqueza, dor de cabeça, palpitações e queda de pressão. Em caso de sintomas persistentes ou mais intensos, a orientação é procurar atendimento médico.

“Se os sintomas forem mais intensos, como dor no peito, desmaio ou alguma confusão mental, isso exige avaliação médica imediata. Nos períodos de maior calor e seca, cuidar da hidratação e respeitar os limites do corpo também são formas de cuidar do coração.”

MPDFT cobra DF e Iges-DF por saúde ginecológica

A 3ª Promotoria de Justiça de Defesa da Saúde (Prosus) entrou com ação civil pública (ACP) contra o Distrito Federal e o Instituto de Gestão Estratégica de Saúde do DF (Iges-DF) para cobrar a reorganização das consultas e cirurgias ginecológicas eletivas. A Promotoria recomenda metas, prazos, responsáveis e indicadores para reduzir as filas.

Segundo o Ministério Público do DF e Territórios (MPDFT), o Mapa Social da Saúde, de agosto, registrava 20,2 mil solicitações na linha de cuidado de cirurgias ginecológicas.

Eram 16,1 mil consultas e 4 mil procedimentos. A espera média chegava a 797 dias para consultas e 699 dias para cirurgias. A fila de consultas cresceu 77,2% entre maio de 2025 e agosto de 2026, de 9,1

mil para 16,1 mil pedidos.

No grupo de cirurgia em ginecologia geral, eram 1,1 mil pedidos em 2023, com espera média de 358 dias. Em agosto deste ano, eram 2 mil pedidos e 743 dias. A ação cita déficit de profissionais, falhas na regulação, dados fragmentados e dificuldades para organizar equipes e salas.

A Secretaria de Saúde (SES-DF) identificou a necessidade mínima de 256 médicos ginecologistas e obstetras, com carga de 20 horas semanais, nas 10 unidades avaliadas. A Prosus afirma que a contratação não resolve a demanda.

Há pedidos devolvidos para correção e filas internas. No último mês, havia 4,4 mil solicitações devolvidas, sendo 2,8 mil consultas e 1,6 mil procedimentos. Já as filas in-

ternas reúnem pacientes autorizadas para atendimento, mas ainda não chamadas.

A ação registra capacidade ociosa em centros cirúrgicos.

Entre agosto e outubro de 2024, os índices chegaram a 77% no Hospital Regional da Asa Norte (HRAN), 66% no Hospital Regional do Gama (HRG), 50% no Hospital da Região Leste (HRL) e 41% no Hospital Regional de Santa Maria (HRSAM).

Na Região Leste, que atende Paranoá, Itapoã, São Sebastião e Jardim Botânico, a espera média por consulta em cirurgia ginecológica era de 975 dias no último mês.

A decisão do Prosus cita ainda que, em 2024, 1,6 mil das 2,8 mil cirurgias ginecológicas foram de urgência, o que equivale a 59,1% do total.



DIVULGAÇÃO/AGÊNCIA BRASÍLIA

A ação recomenda a reorganização das consultas e das cirurgias eletivas