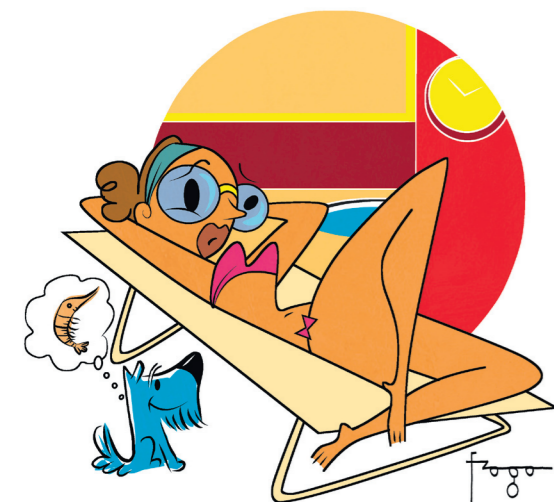




Exercite-se sem desmaiar

O gasto metabólico do organismo é proporcional ao aumento da temperatura. Assim, fraqueza e desidratação podem se manifestar sem que o atleta perceba. É preciso ficar atento aos primeiros sinais que o corpo dá. Um deles são as câimbras, que se intensificam. Como a mente está sendo incentivada pela adrenalina, a pessoa pode não notar que está chegando à exaustão. Nesses casos, são comuns arritmias cardíacas, desidratação, insolação e falhas graves no sistema circulatório.

✓ **DICA:** Leve uma garrafa de água para o percurso, diminua a distância que está acostumado a percorrer ou a intensidade do exercício. Nos períodos de pico do sol, a atividade é desaconselhada.



Tome sol, mas evite insolação

Quadros de insolação tendem a causar confusão mental e até delírios. É comum não perceber os sinais e insistir no banho de sol. Se a temperatura corporal se elevar demais, pode causar o rompimento das proteínas do corpo, resultando em morte dos tecidos, falhas no coração e até parada cardíaca. A cessação do suor é um sinal de que o corpo está poupando líquido para não ficar desidratado.

✓ **DICA:** Revez períodos de exposição ao sol com outros na sombra. Hidrate-se antes de sentir sede, use chapéu e óculos escuros e, sempre que possível, molhe o corpo, seja no chuveiro, no mar ou na piscina. A água ajuda a baixar a temperatura interna do organismo.



Roupa certa para trabalhar ao ar livre

Quem trabalha na rua tem o desgaste multiplicado pelo calor. Uma tabela diz quanto tempo eles podem ficar expostos. Quem trabalha com caldeira deve descansar 30 minutos a cada cinco trabalhados, dependendo da temperatura do local.

✓ **DICA:** Exija roupa adequada, de algodão. A manga comprida evita queimaduras. Quem anda no sol, deve evitar caminhadas longas, parcelando-as, além de ter à mão uma garrafa de água.



O CALOR CONTINUA



HOJE

Pancadas de chuva a partir da tarde em parte do Estado. A máxima pode chegar a 39°C. A mínima fica em 16°C.



AMANHÃ

O tempo segue abafado, e a máxima alcança 40°C, com mínima de 16°C.



DOMINGO

Começa com poucas nuvens, mas ao longo do dia pode haver pancadas de chuva no Norte e no Nordeste. A máxima deve chegar a 40°C. A mínima será



Previna as trocas de temperatura

Estudos mostram que as mudanças frequentes de ambiente com e sem refrigeração, fazendo o organismo enfrentar alterações bruscas de temperatura, podem levar a uma perturbação dos mecanismos de defesa, deixando o corpo vulnerável a viroses, gripes e resfriados. Também aumentam a sensação de cansaço, já que, para compensar os choques de temperatura, as artérias se abrem e fecham continuamente (um dos mecanismos que há para a troca de calor é a vasodilatação).

✓ **DICA:** Uma limpeza adequada do filtro do ar ajuda a amenizar as crises de alergia, e a alimentação saudável ajuda a manter o organismo mais forte.



Sono bom até sem ar-condicionado

Na ausência de ar refrigerado no quarto, enfrentar as madrugadas se torna um suplício. Quando não se dorme direito, várias atividades do organismo ficam comprometidas, como o crescimento, no caso de crianças, e a memória. Fora isso, há o cansaço típico do abafamento, somado ao esgotamento da falta de sono, que deixam o dia mais pesado.

✓ **DICA:** Feche todas as aberturas da casa durante o dia, enquanto estiver fora, e abra quando a noite cair. Isso vai fazer com que o ar mais fresco circule nos ambientes. Na falta de vaporizadores de ar, bacias com superfícies largas, mesmo sendo rasas, próximas à cabeceira da cama, também ajudam.

OS EFEITOS DO CALOR NO ORGANISMO



CABEÇA

Dor de cabeça pode ocorrer devido à dilatação dos vasos sanguíneos, mais frequente no verão. Leve um analgésico na bolsa e mantenha-se hidratado.

CORAÇÃO

Quem tem doença que predisponha à perda excessiva de líquidos pode sofrer arritmia. Evite atividade física com temperatura elevada.

PRESSÃO ARTERIAL

É comum a queda da pressão, já que o calibre dos vasos sanguíneos aumenta, dando mais espaço para o sangue circular com menos pressão. Deitar por alguns minutos com os membros inferiores elevados.

RINS

A perda de líquido pode provocar insuficiência renal. Tome ao menos dois litros de água por dia e fique atento à urina, que deve ter um tom amarelo-claro.

EXTREMIDADES

Podem inchar, pela vasodilatação, principalmente nos membros inferiores. Eleve os membros pelo menos 10 minutos, duas vezes ao dia.

PELE

Exposição excessiva ao sol pode provocar queimaduras e elevar a temperatura corporal. Revez exposição solar com a sombra.

