

CLIMA NADA AMIGÁVEL

O maior calor em 71 anos

O que as altas temperaturas deste verão podem fazer com o organismo e como se proteger delas para evitar danos à saúde

CÂNDIDA HANSEN

Não está fácil suportar o forte calor que tem feito no Estado neste verão.

As temperaturas no dia de ontem mais uma vez sufocaram os gaúchos, e Porto Alegre registrou a temperatura mais alta dos últimos 71 anos: 40,5°C. A marca só perdeu para o ano de 1943, quando a Capital alcançou 40,7°C.

Enquanto os termômetros seguem atingindo marcas históricas, o nosso organismo parece pedir socorro: a temperatura do corpo também sobe e incômodos como tontura, dor de cabeça e indisposição chegam para completar o indigesto cenário destes dias escaldantes.

O calor causa maior relaxamento das artérias, que se dilatam em todas as áreas do corpo, inclusive na cabeça. Essa vasodilatação pode gerar sensação de cansaço, fadiga, queda na pressão arterial e até desmaios – explica o chefe do serviço de geriatria do Hospital São Lucas da PUCRS, Rodolfo Schneider.

A temperatura elevada também aumenta o metabolismo do organismo, que passa a produzir mais suor para se proteger. Mas essa proteção se torna um problema quando o líquido perdido não é repostado. Com menos líquido, o corpo perde seu equilíbrio, tem mais dificuldade para o sangue circular no rim e desidrata. As consequências podem ser sérias, indo desde indisposição, falta de consciência ou até a morte, nos casos mais críticos.

Os idosos e as crianças são os mais atingidos pela desidratação. Os mais velhos já dispõem naturalmente de menos água no organismo e também sentem menos sede. Já os bebês são prejudicados pelo excesso de pele, que os leva a suar e perder mais líquido. É preciso uma oferta constante de água a esses dois grupos para evitar o problema – alerta Schneider.

Nos postos de saúde, são as doenças gastrointestinais que levam as pessoas a formar filas em busca de atendimento. O calor facilita muito a decomposição dos alimentos e,

MÁXIMAS DE ONTEM

Campo Bom	40,7°C
Porto Alegre	40,5°C
Rio Pardo	39,7°C
Teutônia	39,4°C
Santa Maria	39,2°C
São Borja	39,7°C

consequentemente, a contaminação. Além disso, algumas viroses sazonais típicas desta época do ano também podem levar a quadros de desidratação.

As altas temperaturas são ideais para o desenvolvimento de vírus, bactérias e parasitas que causam as infecções gastrointestinais. Se os alimentos ficam fora do armazenamento adequado, mesmo que por apenas uma hora, a decomposição já começa – explica o infectologista do Hospital de Clínicas Luciano Goldani.

Alimentação adequada é a grande aliada do organismo

Náuseas, vômitos, dor de barriga e diarreia são os sintomas mais comuns. A maioria dos casos se resolve facilmente, mas é preciso atenção para que o problema não evolua para uma infecção ou mesmo uma hemorragia. Ingerir bastante líquido e ter cuidado redobrado com a higiene são formas de evitar as complicações.

A alimentação adequada é uma grande aliada para amenizar o calor nos dias quentes. Alimentos leves como as frutas, verduras, legumes, folhas verdes têm são ricos em água, vitaminas e minerais, ajudando a hidratar o corpo e facilitam a digestão.

O organismo tende a digerir os alimentos mais lentamente no calor. Por isso, alimentos gordurosos e industrializados podem causar desconforto abdominal, cólicas e mal-estar – pondera a nutricionista Ana Carolina Bragança.

Já que São Pedro não está ajudando os gaúchos neste verão, a solução é buscar a forma mais amigável de conviver com o calor. Veja algumas dicas ao lado.

candida.hansen@zerohora.com.br



Dica é evitar os horários em que o sol está mais forte no dia e usar algum objeto para proteção

AS DOENÇAS MAIS COMUNS

A médica de família Claudia Silbermann dá dicas para evitar os principais problemas de saúde ligados ao verão

- **Desidratação** – Aumentam os casos de diarreia, causados por viroses sazonais, típicas desta época do ano, que podem levar a quadros agravados de desidratação, principalmente em crianças e idosos. Recorrer a uma alimentação leve e ingerir água fervida são alguns dos cuidados recomendados.
- **Intoxicação alimentar** – O calor facilita a proliferação de bactérias, que podem contaminar alimentos e causar intoxicações, inclusive com necessida-

de de internação. É preciso prestar atenção na procedência e na conservação dos alimentos, além da higiene no preparo.

- **Dengue** – Febre alta e dor de cabeça são os principais sintomas. O combate aos focos do mosquito transmissor da doença passa por evitar acúmulo de água parada em recipientes como pneus, garrafas e vasilhos de plantas, além de manter piscinas tratadas.

- **Insolação** – Queimaduras de pele graves são raras, mas ainda surgem casos de ton-

tura ou vômito causados pelo excesso de exposição ao sol. A recomendação é evitar os horários de sol mais forte (entre 10h e 16h) e sempre usar protetor solar, chapéu ou boné.

- **Bicho de pé** – É causado por uma pulga que circula no ambiente durante o verão. Se tiver animais domésticos, é importante dar banho com frequência, pois eles carregam o inseto nas patas. Vale também evitar andar de pés descalços, principalmente na areia.

COMO EVITAR A CONTAMINAÇÃO

- **Não deixe** nenhum alimento fora do armazenamento por mais de uma hora.
- **Redobre a** atenção ao comer em restaurante que oferecem bufê, observando se a comida está exposta em local bem refrigerado, especialmente aqueles alimentos que levam maionese.
- **Lavar as mãos** é simples e fundamental para evitar viroses.

- **O álcool gel**, tão usado no inverno para evitar as doenças respiratórias, também deve estar sempre disponível no verão. Ele é uma ótima opção para higienizar as mãos antes de consumir um alimento na beira da praia, por exemplo, onde nem sempre há lavatórios disponíveis.

- **Não subestime** a indicação dos locais impróprios para banho. A água contaminada é uma fonte de infecções.

PARA EVITAR A DESIDRATAÇÃO E AMENIZAR O CALOR

- **Beber água** é a chave para evitar a desidratação. A recomendação dos especialistas é de, pelo menos 1,8 a dois litros por dia. O ideal é que ela esteja abaixo da temperatura ambiente, o que possibilita a troca de calor e refresca o corpo.
- **O banho gelado** também ajuda a refrescar. A lógica é a mesma da ingestão

de água: se a temperatura estiver abaixo do registrado no ambiente, proporciona troca de calor.

- **Colocar uma toalha molhada** no pescoço, pulsos e virilha é outra forma de gerar a troca de calor e amenizar as altas temperaturas. É uma forma de amenizar o calor na hora de dormir.

OS ALIMENTOS

AMIGOS DO ORGANISMO NO CALOR

- **Água mineral**, água de coco, chás e sucos de frutas sem açúcar
- **Frutas**: melão, melancia, kiwi, abacaxi, laranja, mirtilo, framboesa, morango, pêssego e uva
- **Vegetais**: alface, tomate, pepino, abobrinha, chuchu
- **Doces**: sobremesas e picolés à base de frutas

E OS INIMIGOS

Alimentos processados industrializados

- Queijos gordos
- Carnes gordas
- Vísceras
- Creme de leite
- Doces à base de ovos
- Maionese
- Embutidos (linguiça, salsicha, salame)
- Bebidas alcoólicas

PREVISÃO



• **Hoje** – As temperaturas seguem muito altas em todo o Estado. As máximas podem chegar a 41°C em **Campo Bom** e **São Borja**, 40°C em **Porto Alegre** e 39°C em **Camuquã** e **Santa Maria**. Há formação de áreas de instabilidade, com risco de temporal e granizo em pontos isolados. O Litoral Norte terá tempo bom.



• **Amanhã** – No sábado, o calor segue intenso e pode aumentar, mas o risco de chuva diminui. A temperatura máxima deve alcançar novamente os 40°C em Porto Alegre. No Litoral Norte, calor e tempo bom. As máximas ficam em 31°C em **Tramandaí** e 30°C em **Torres**.