



O CALOR INTENSO E A SUA SAÚDE



Por Dr. Carlos Mateus
Cardiologia Unilabs
Casa de Saúde da Boavista

A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos – ondas de calor – constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir à desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento ou a um golpe de calor, situação muito grave e que pode provocar danos irreversíveis na saúde, ou, inclusive, levar à morte. Os grupos mais vulneráveis são os idosos, obesos, acamados, pessoas com problemas de saúde mental, portadores de doenças crónicas, nomeadamente doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo, assim como pessoas a tomar alguns medicamentos para doenças cardiovasculares (anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos), para doenças neurológicas (anti-depressivos, neurolépticos), entre outros.

Os efeitos da exposição ao calor intenso

O nosso corpo esforça-se por manter uma temperatura corporal interna constante de 36 a 37°C, ao longo do tempo. Durante os períodos de calor intenso, o corpo produz suor, sendo esta a principal forma que permite o arrefecimento do corpo, à medida que o suor produzido se evapora. Quando os níveis de humidade do ar aumentam, o suor não consegue evaporar tão depressa como seria aconselhável. A evaporação do suor pára completamente quando a humidade relativa atinge os 90%. Nestas circunstâncias, a temperatura do corpo aumenta e o consequente aumento da produção do suor pode levar à desidratação excessiva, podendo provocar danos irreversíveis no cérebro ou em outros órgãos, ou até mesmo levar à morte.

Calor intenso: doenças e sintomas

Em situações extremas de exposição ao calor intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, podem surgir doenças relacionadas com o calor que, pela sua gravidade, podem obrigar a cuidados médicos de emergência. Estão nesse grupo situações de câibras por calor, esgotamento, devido ao calor, e golpes de calor.

Câibras por calor – As câibras podem resultar da simples exposição a calor intenso, quando se transpira muito, após períodos de exercício físico intenso e de uma hidratação inadequada, só com água, sem substituição dos electrólitos perdidos na transpiração. Embora menos grave do que as anteriores, esta situação pode também necessitar de tratamento médico. As câibras são especialmente perigosas em pessoas com problemas cardíacos ou com dietas pobres em sal (hipossalinas). Constituem sintomas espasmos musculares dolorosos do abdómen e das extremidades do corpo (pernas e braços), provocados pela perda de sais e de electrólitos.

Esgotamento devido ao calor – Resulta da alteração do metabolismo hidro-electrolítico, provocada pela perda excessiva de água e de electrólitos pela sudação. Esta situação pode ser especialmente grave nas pessoas idosas e nas pessoas com hipertensão arterial.

Os sintomas incluem sede intensa, grande sudação, palidez, câibras musculares, cansaço e fraqueza, dor de cabeça, náuseas, vômitos e desmaio. A temperatura do corpo pode estar normal, abaixo do normal ou ligeiramente acima do normal. O pulso fica filiforme, alterando entre fraco e rápido e a respiração torna-se rápida e superficial.

Golpe de Calor – Esta situação ocorre quando o sistema de controlo da temperatura do corpo do indivíduo deixa de trabalhar, deixando de produzir suor para proporcionar o arrefecimento do corpo. A temperatura corporal pode, em 10-15 minutos, atingir os 39°C, provocando deficiências cerebrais ou, até mesmo, a morte, se o indivíduo não for socorrido de forma rápida.

Os sintomas incluem febre alta, pele vermelha, quente, seca e sem produção de suor, pulso rápido e forte, dor de cabeça, náuseas, tonturas, confusão e perda parcial ou total de consciência.

Doença cardíaca, diabetes, hipertensão ou outros fatores de risco cardiovascular?

Se tem doença alguma destas doenças ou apresenta fatores de risco cardiovascular, é fortemente aconselhável a avaliação médica, pelo seu médico assistente habitual, para antecipar e prevenir as consequências potencialmente delicadas do efeito de calor. Em alternativa, pode submeter-se a uma consulta de especialidade (Cardiologia), na qual terá a oportunidade de avaliar o seu risco individual, com a ajuda de alguns exames auxiliares de diagnóstico, rápidos e cómodos, se necessário.

Se já sofre de uma destas doenças, será muito útil uma consulta para ajuste da medicação e para receber instruções práticas sobre como lidar com as temperaturas elevadas, bem como as suas complicações.

