Como o calor forte ameaça a saúde

Biologia & Ciências

Enviado por: _analazz@seed.pr.gov.br

Postado em:19/12/2018

Por Renata Turbiani (de São Paulo para a BBC News Brasil) Já há algum tempo, cientistas do mundo todo têm chamado a atenção para o impacto das mudanças climáticas no meio ambiente. Em novembro, um relatório publicado pela revista científica britânica The Lancet fez um alerta para as graves consequências das ondas de calor também para a saúde humana. O dossiê, chamado The Lancet Countdown: Tracking Progress on Health and Climate Change (Contagem regressiva: Saúde e Mudanças Climáticas, Acompanhando a Evolução), é publicado anualmente desde 2016. A publicação cita problemas gerados pelo aumento das temperaturas como o estresse por calor, insuficiência cardíaca e lesão renal aguda por desidratação. Afirma ainda que, no ano passado, cerca de 157 milhões de pessoas em todo o mundo estiveram em situação de vulnerabilidade por conta das ondas de calor, um aumento de 18 milhões de indivíduos em relação a 2016. E, em média, cada pessoa foi exposta de 1 a 4 dias adicionais de ondas de calor entre 2000 e 2017, comparado com a base 1986-2005. São problemas que se pronunciam também no Brasil com a a proximidade do verão, cujo início oficial será em 21 de dezembro – embora ele pareça já ter começado em muitos lugares do país, que já sofrem com o calor extremo. Depois do início da estação, a previsão é de temperaturas ainda mais elevadas que as registradas nos últimos dias. Segundo Josefa Morgana Viturino de Almeida, meteorologista chefe do Centro de Análise e Previsão do Tempo do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), a estação deve ser entre 0,4º a 0,6º mais quente do que a média do verão passado, com exceção de áreas pontuais, como o extremo sul do Brasil e regiões serranas. "No geral, a tendência é de calor acima da média e bastante chuva. Também há uma probabilidade de 75% a 80% de estabelecimento do El Niño (aquecimento anômalo das águas do Oceano Pacífico Equatorial) a partir de dezembro deste ano e início de 2019", comenta a especialista. Confira abaixo os principais males para a saúde decorrentes das altas temperaturas: Estresse por calor São vários os males provocados ou agravados pelo clima quente. Muitos deles, inclusive, são citados no documento da Lancet, como o estresse por calor (ou estresse térmico). Como explica Mayara Floss, da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC), uma das organizações brasileiras que participaram da elaboração do relatório, quando exposto a temperaturas elevadas, o corpo humano sente dificuldade para se adaptar, e aí precisa promover algumas alterações para se defender. "Nesta situação, o calor produzido dentro do corpo é transferido para a superfície da pele através do sistema circulatório e do contato interno dos tecidos. Ocorre, por exemplo, a dilatação dos vasos para aumentar o fluxo de sangue e a eliminação de suor para equilibrar a temperatura. O corpo também pode perder água e sais minerais e desidratar", relata. Se a pessoa continuar exposta ao sol, o caso tende a ficar mais grave, transformando-se em insolação. "Nosso corpo não pode chegar a 40 graus. Se isso acontece, órgãos param de funcionar, levando ao coma e até a morte", acrescenta a especialista, destacando que o perigo é maior para crianças, idosos, grávidas, trabalhadores de áreas externas e pessoas que já tenham algum problema de saúde, como doenças respiratórias, mentais, renais e cardiovasculares. O importante para evitar o estresse por calor e seus agravantes é se manter bem hidratado, com a ingestão de água e isotônicos; evitar a exposição solar entre 10h

e 16h, evitar excesso de álcool e os exercícios extremos; usar roupas leves e soltas e passar o máximo de tempo possível em ambientes frescos. Floss também recomenda pensar mais no planeta: "As pessoas devem plantar árvores, não desmatar, trocar o carro pelo transporte público e a bicicleta e tornar os espaços urbanos mais verdes." Mosquitos transmissores de doenças Outra grande preocupação no verão são as enfermidades como dengue, chikungunya, zika e febre amarela, transmitidas por mosquitos vetores. Só para se ter uma ideia, de acordo com um dado publicado no The Lancet Countdown, a capacidade de transmissão do vírus da dengue global em 2016, levando em conta que ela é influenciada por umidade, chuva e temperatura, foi a mais alta já registrada: subiu 9,1% para o Aedes aegypti e 11,1% para o Aedes albopictus (tipo silvestre) em relação ao ano anterior. "Os mosquitos vetores gostam do calor. Quanto mais quente, melhor para eles", diz Enrique Barros, médico de família e também membro da SBMFC. "E não só isso. As questões ecológicas (urbanização desordenada, falta de saneamento e desmatamento) também estão totalmente relacionadas a este problema", complementa. Entre as medidas individuais para passar longe das doenças citadas estão: tomar vacina quando houver este tipo de proteção; não circular em áreas de risco; usar repelente e roupas que cubram a maior extensão possível de pele; e instalar mosquiteiros nos quartos e telas nas janelas. Junto a isso, é preciso manter as casas e as ruas limpas, fechar bem os lixos e não deixar água parada - habitat ideal para reprodução dos insetos. Problemas vasculares e de pele Embora o relatório da Lancet não cite especificamente os problemas vasculares como consequência do aumento das temperaturas no mundo, eles são muito verificados no Brasil, de acordo com Breno Caiafa, presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular do Rio de Janeiro (SBACV-RJ). "Como o calor provoca vasodilatação, há sobrecarga da circulação, principalmente nas pessoas que já possuem histórico de varizes, trombose e insuficiência venosa. Isso pode causar edemas (inchaços) nas pernas, devido ao acúmulo de líquido fora dos vasos, bem como dores, sensação de peso, ardência e coceiras", relata o médico. As altas temperaturas ainda aumentam o risco de alergias e erisipela, infecção na derme e no tecido subcutâneo, ocasionada pela proliferação de bactérias e que pode provocar alterações dos vasos linfáticos (vasos auxiliares na drenagem dos membros inferiores). Nesta época, Caiafa indica o reforço dos hábitos saudáveis, o que inclui alimentação equilibrada e, de preferência, com pouco sal, boa hidratação, praticar atividade física regularmente, não ficar longos períodos na mesma posição, fazer massagem e drenagem linfática, não usar roupas muito apertadas e evitar o consumo de álcool. "Quem tem problema vascular também precisa procurar o cirurgião vascular ou o angiologista no verão para mais orientações e regulação dos medicamentos", complementa o especialista - o mesmo vale para os hipertensos, já que na estação mais quente do ano é comum haver queda da pressão arterial. Abrão Cury, cardiologista e clínico geral do HCor (Hospital do Coração), de São Paulo, orienta que as pessoas fiquem mais atentas à alimentação nos dias de calor intenso, pois as altas temperaturas favorecem a proliferação de bactérias em certos itens, como maionese, molhos, condimentos e frutos do mar, aumentando o risco de contaminação. O importante, então, é assegure-se da procedência e da qualidade do que será consumido, armazenar os produtos corretamente e descartar os que estiverem com aspecto ou cheiro estranho, em especial na praia. Mais uma preocupação que vem com os dias quentes é o câncer de pele, doença que, pelos dados da Sociedade Brasileira de Dermatologia, representa um terço de todos os diagnósticos de câncer no Brasil. "O verão é o período de maior intensidade dos raios ultravioletas, tornando a exposição solar mais perigosa, especialmente para as pessoas de pele clara. Claro que se for algo pontual não há tanto problema, mas, quando se torna frequente, as chances aumentam bastante", afirma. Cury informa que a melhor forma de se proteger é com exposição solar moderada, evitando os horários das 10h às 16h, e uso de filtro solar adequado, com alto fator de proteção, ressaltando que é fundamental seguir as especificações dos fabricantes e reaplicar nos prazos indicados. Relatório The Lancet Countdown Desde 2016, a revista científica britânica The Lancet publica o relatório The Lancet Countdown: Tracking Progress on Health and

Climate Change. A edição deste ano contou com a participação de 27 instituições acadêmicas de todos os continentes, incluindo as brasileiras, Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC) e Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe), a Organização das Nações Unidas (ONU) e agências governamentais. Esta notícia foi publicada em 19/12/2018 no site bbc.com. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.