



## **CALOR EXTREMO**

Estamos enfrentando um calor extremo na cidade do Rio de Janeiro, nos últimos dias. Desse modo, é primordial que algumas medidas sejam tomadas para evitar desfechos desfavoráveis, principalmente, por alguns segmentos populacionais como pessoas idosas, crianças e portadores de doenças crônicas.

### **Vale ressaltar alguns impactos das altas temperaturas:**

- **confusão mental, tontura e desmaio;**
- **desidratação;**
- **fraqueza e dor de cabeça;**
- **queda da pressão arterial;**
- **aumento do risco de quedas, principalmente, na pessoa idosa;**
- **insuficiência renal;**
- **agravamento de doenças crônicas;**
- **lesões de pele como brotoejas e infecções fúngicas;**
- **queimaduras solares e aumento do risco de câncer de pele.**

### **Para evitar tais complicações, algumas medidas deverão ser adotadas:**

- **aumentar a ingestão de água ou de sucos de frutas naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem sentir sede;**
- **consumir alimentos leves, como frutas e saladas;**
- **evitar exposição solar entre 10h e 16h;**
- **utilizar roupas leves e frescas;**
- **evitar ingestão de bebidas alcoólicas e com elevado teor de açúcar;**
- **usar protetor solar.**

**Dra. Flávia Gomes Lopes**  
Clínica Médica e Geriatria