

Sábado, 11 de Abril de 2026

# Cardiologista alerta que calor pode matar mais que o frio; veja cuidados

Nos últimos dias, Cuiabá tem enfrentado uma intensa onda de calor, com temperaturas ultrapassando os 42°C, marcando recordes históricos. Segundo o cardiologista Dr. Juliano Silhessarenko, essas condições extremas trazem sérios riscos à saúde, especialmente para quem pratica atividades físicas ao ar livre.

Estudos indicam que o calor extremo pode ser ainda mais perigoso do que o frio, resultando em um número maior de mortes relacionadas a problemas cardiovasculares e desidratação. "O corpo humano sofre uma sobrecarga no sistema cardiovascular em situações de calor extremo, já que o coração precisa bombear mais sangue para a pele, a fim de dissipar o calor", explica Dr. Juliano.

Ele acrescenta que esse esforço adicional aumenta o risco de desidratação, arritmias e até ataques cardíacos, sobretudo em pessoas com doenças cardíacas preexistentes. Em áreas urbanas, o efeito de "ilha de calor" agrava ainda mais esses riscos, tornando o ambiente hostil para atividades físicas ao ar livre.

## Cuidados recomendados

Diante da onda de calor em Cuiabá, especialistas recomendam medidas preventivas para evitar problemas de saúde, principalmente para quem se exercita:

**Hidratação constante:** "O corpo perde líquidos rapidamente com o suor, por isso é fundamental se hidratar antes, durante e após o exercício", orienta Dr. Juliano.

**Escolher o horário certo:** O cardiologista alerta para evitar atividades físicas entre 10h e 16h, quando o sol está mais forte. "O ideal é se exercitar no início da manhã ou no final da tarde, quando as temperaturas são mais amenas."

**Roupas adequadas:** "Opte por roupas leves e respiráveis, que permitam a evaporação do suor e ajudem a regular a temperatura corporal", recomenda.

**Atenção aos sinais de alerta:** Sintomas como tontura, náusea, dor de cabeça ou palpitações podem indicar superaquecimento ou exaustão pelo calor. "Esses sinais devem ser levados a sério", destaca o médico.

**Adaptação gradual:** Para quem não está acostumado a treinar em altas temperaturas, o especialista sugere aumentar a intensidade dos exercícios de forma gradual. "O corpo precisa de tempo para se adaptar ao calor, e começar devagar pode evitar complicações graves."

## Pesquisas

Estudos mostram que o calor extremo pode ser mais letal do que o frio, especialmente em áreas urbanas, onde o corpo humano tem maior dificuldade para dissipar o calor. Essa sobrecarga no sistema cardiovascular aumenta o risco de desidratação e doenças graves, como arritmias e ataques cardíacos, particularmente em idosos e pessoas com problemas de saúde preexistentes.

Os dados revelam que mortes causadas por calor, devido a complicações cardiovasculares e respiratórias, superam as relacionadas ao frio, especialmente durante períodos de temperaturas recordes.