

# Calor exige cuidados redobrados com a saúde

Sex 09 outubro

A intensa onda de calor em Minas Gerais, com recorde histórico de temperatura – 38,4º C, na quarta-feira (7/10) -, aliada ao tempo seco, exige ainda mais cuidados com a saúde. Referência técnica de Promoção à [Saúde da Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#), Nathalia Beltrão afirma que durante os períodos em que as temperaturas ficam mais elevadas é preciso multiplicar a atenção ao bem-estar em geral.

Ela aponta o consumo de alimentos leves e a hidratação constante do corpo com a ingestão de água e outros líquidos como fundamentais, pois o organismo pode ter uma tendência maior à desidratação. “A melhor forma de manter a hidratação em dia é pela ingestão de água. O consumo de chás, sucos naturais sem açúcar, água de coco, saladas e frutas ricas em água também podem auxiliar. Evite substituir a água por bebidas adoçadas (refrigerantes, néctares, sucos artificiais) e bebidas alcoólicas”, aconselha Nathalia.

## Informações

Beltrão sugere que a população busque se informar a respeito de uma alimentação saudável e balanceada durante o ano todo, mas principalmente no período de calor.

Ela destaca o Guia Alimentar para a População Brasileira, segundo o qual é importante dar preferência a alimentos in natura, minimamente processados. “Com as altas temperaturas, o risco de proliferação de bactérias que provocam infecção alimentar é maior. Por isso, durante os dias quentes, é ainda mais importante tomar cuidado com a origem e o frescor dos alimentos a fim de evitar intoxicações, que podem causar severas desidratações. No geral, dê preferência a alimentos naturais e evite preparações gordurosas”, reforça.

## Atividades físicas

Praticantes de atividades físicas também devem ficar atentos à perda de fluídos no suor, que é maior no calor. Quanto mais intensa e demorada for a atividade física, maior deverá ser a quantidade de água ingerida. Além disso, o atleta deverá escolher horários alternativos, com menor exposição ao sol, para realizar as atividades. “A ingestão de água é importante para controlar a temperatura corporal, retardar fadiga, prevenir câimbras e evitar o aumento da frequência cardíaca. Portanto, deve-se ingerir água antes, durante e depois da prática esportiva. É recomendável a utilização de roupas leves, protetor solar e evitar se expor ao sol entre 10h e 16h ”, pontua.

## Coronavírus

Os cuidados com a prevenção ao coronavírus, também, devem ser reforçados continuamente. Segundo o médico infectologista da [Fundação Hospitalar de Minas Gerais \(Fhemig\)](#), Leonardo Velloso, independentemente da temperatura, os cuidados preventivos à covid-19 permanecem. Além de muita hidratação e uma alimentação mais leve, o uso da máscara e higienização das mãos

devem ser mantidos pela população.

“O clima quente pode influenciar os padrões de interação social e as medidas de prevenção. Como exemplo, a transpiração excessiva pode molhar a máscara e obstruir a respiração, o que demandará a substituição. Como algumas pessoas estão deixando de usar máscaras ou se expondo em locais públicos, clubes e parques, as chances de contaminação aumentam caso a máscara seja deixada de lado”, alerta.

Velloso ressalta que, mesmo com o desconforto no calor, as máscaras de proteção são essenciais, além da manutenção de cuidados de higienização das mãos, praticar a etiqueta respiratória e o distanciamento social. “São cuidados básicos. Essas medidas preventivas devem ser observadas por todos e para proteger a saúde de todos”, finaliza.