

# Onda de calor e baixos índices de umidade relativa do ar representam risco à saúde de idosos e crianças

Seg 25 setembro

Minas Gerais está na lista dos estados que serão mais impactados pela onda de calor que atinge o Brasil, conforme análises de meteorologistas. Além disso, a previsão de temperaturas elevadas nos próximos dias, associada à ausência prolongada de chuvas, faz acender o alerta para perigos como a desidratação, especialmente entre os mais vulneráveis, como idosos, crianças, pessoas com problemas cardíacos, respiratórios ou de circulação, diabéticos e gestantes.

Somados ao calor, os baixos índices de umidade relativa do ar podem impactar a saúde de todos. Neste momento, de acordo com a referência técnica da Diretoria de Promoção da Saúde e Políticas de Equidade da [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#), Carolina Guimarães, é essencial aumentar a hidratação.

“Principalmente nestes dias de calor intenso e de umidade relativa baixa, é importante se atentar para a ingestão de água, evitando sua substituição por bebidas adoçadas, como refrigerantes, néctares, sucos artificiais e bebidas alcoólicas”, detalha.

Outras recomendações importantes neste período são:

- evitar a exposição ao sol entre 10h e 16h;
- utilizar roupas leves, bonés ou chapéus e protetor solar;
- deixar as janelas abertas em casa e em veículos sem ar-condicionado;
- manter ambientes úmidos com toalhas molhadas, umidificadores de ar ou mesmo baldes com água;
- e tomar banhos ligeiramente mornos, evitando a mudança brusca de temperatura.

## Além da sede

Urina escura, cansaço, pele ressecada e até prejuízo na função renal: a ingestão insuficiente de água faz com que o corpo apresente sinais que vão bem além da sensação de sede e de boca seca. Em caso de transpiração excessiva, fraqueza, tontura, náuseas, dor de cabeça, câibras musculares e diarreia, é fundamental procurar a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima de casa para atendimento.

“Para evitar um possível quadro de desidratação, em geral recomenda-se a ingestão média de dois litros de água por dia. No entanto, essa quantidade pode variar, dependendo da temperatura, atividades que a pessoa realiza e se estará exposta ao sol”, explica Carolina Guimarães.

De acordo com Daniela Dutra, também referência técnica da Diretoria de Promoção da Saúde e

Políticas de Equidade, outro fator a ser considerado na avaliação da quantidade e da frequência de ingestão diária de líquidos é o ciclo da vida em que a pessoa se encontra. No caso dos idosos, por exemplo, recomenda-se uma frequência maior.

“Isso porque, com o avanço da idade, ocorre a redução da sensação de sede, bem como da percepção do calor, além do aumento da perda de líquidos pelo organismo, fazendo com que a desidratação nesse público aconteça de forma mais rápida”, salienta.

Em relação às crianças, é importante que os responsáveis estimulem os pequenos a tomarem água já que eles nem sempre sinalizam aos adultos quando sentem sede. “É muito importante se atentar para os primeiros sinais de sede e satisfazer de pronto a necessidade de água indicada pelo nosso organismo”, reforça ela.

De janeiro a julho de 2023, foram internadas, em unidades de saúde de todo o estado, 2.301 pessoas por desidratação (depleção de volume), sendo 384 crianças de até 9 anos e 1.178 idosos com mais de 60 anos.

### **Aliados para reforçar a hidratação**

Daniela explica, ainda, que frutas e verduras contêm grande potencial complementar na hidratação. “Frutas como melancia, melão, acerola, laranja, mexerica e abacaxi possuem alta composição de água, além de vitaminas e minerais. Sucos e picolés feitos do suco natural de frutas também são uma boa alternativa”, orienta.

Ela ainda reforça que é preciso dar preferência a alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, legumes, hortaliças, cereais, leguminosas e carnes magras. “Especialmente nesses dias mais quentes, recomenda-se evitar alimentos e preparações gordurosas e buscar uma alimentação mais leve e saudável”, conclui a técnica.

---

Imagem de [inkflo](#) por [Pixabay](#)