

Assine

Início / Forbes Tech / Calor Extremo: os Riscos para a Saúde Humana e o Que Fazer para Evitá-los

# Calor Extremo: os Riscos para a Saúde Humana e o Que Fazer para Evitá-los

Hipertensão, insônia, depressão e mais. Especialistas consultados pela Forbes Brasil explicam como as doenças são potencializadas pelas mudanças climáticas



Caroline de Tília

20/02/2025

Atualizado há 3 semanas



Canva

Ouvir: Calor Extremo Aumenta os Riscos para a Saúde H



00:00

Assine



Nas últimas semanas, notícias sobre temperaturas extraordinárias em diferentes regiões do Brasil foram amplamente compartilhadas — principalmente pelos moradores afetados. A cidade do **Rio de Janeiro** alcançou o nível de “Calor 4” (entre 40°C e 44°C). O sistema **Alerta Rio** detectou a sensação térmica de 60,1°C na zona oeste da capital. No **Rio Grande do Sul**, as aulas da rede estadual de ensino foram adiadas por conta do clima. No dia 10 de fevereiro, Porto Alegre bateu o **recorde** de 37,9°C.

“O calor extremo que atingiu a Região Sul entre meados de janeiro e início de fevereiro, e mais recentemente a Região Sudeste, pode ser explicado pela presença de uma **área de alta pressão**, que tem se localizado mais próxima do continente, inibindo a formação de nuvens de chuva e favorecendo o aquecimento devido à maior incidência de radiação solar”, explica **Danielle Barros Ferreira**, meteorologista do Instituto Nacional de Meteorologia (INMET).

## Leia também



FORBES ESG

**89 Segundos para a Meia-Noite – O que o Relógio do Juízo Final nos Diz Sobre o Colapso Global**



FORBES AGRO

**Agricultura Regenerativa é a Salvadora dos Problemas Climáticos no Agro?**

De acordo com o professor Fabio Luiz Teixeira Gonçalves, do Instituto de Astronomia, Geofísica e Ciências Atmosféricas da Universidade de São Paulo (USP), o aquecimento global também é um fator decisivo: “As ondas de calor estão mais recorrentes e as tempestades mais intensas, assim como os períodos de seca. A população deve se preparar para anos cada vez mais quentes.”

Assine

## Sua cápsula diária de notícias

De segunda a sexta-feira no seu email.

ASSINAR

Ao inserir o e-mail você concorda com os termos de uso e política de privacidade da Forbes Brasil.

### Os Principais Riscos para a Saúde

“O calor intenso impacta a saúde de várias maneiras. Primeiro, existem os sintomas imediatos, que afetam o metabolismo e o sistema **cardiovascular**. Em casos agudos, observamos a aceleração da frequência cardíaca, **hipertensão**, distúrbios **metabólicos** de baixa energia, **tontura**, náuseas, vômitos e outras **alterações** causadas pela falta de regulação da temperatura corporal”, diz **Soraya Smaili**, professora titular da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

A coordenadora do Centro de Saúde Global da Unifesp reitera a gravidade dos efeitos de médio e longo prazo. “O sistema nervoso é um dos mais atingidos, porque o calor diminui a quantidade de **oxigênio** no cérebro e, consequentemente, a energia que alimenta os neurônios.”

“Estudos mostram que há uma elevação no número de quadros de impulsividade, agressividade, **insônia** e **depressão**, fora as disfunções de aprendizado e memória”, comenta Smaili.

### Cuidados

Em 2024, a temperatura média do planeta ultrapassou pela primeira vez o marco de **1.5°C**, segundo dados do programa **Copernicus** — parte do serviço europeu de observação da Terra. A **Universidade de Oregon**, nos Estados Unidos, confirmou um aumento de 117% na soma de **mortes** relacionadas ao calor entre 1999 e 2023, publicou o **portal ((o))eco** no fim do ano passado.

Assine

O poder de mitigação efetiva do aquecimento global é de responsabilidade pública e de grandes corporações. Por isso, empresas como a **Apple** e a **Microsoft**, bilionários e filantropos — de **Bill Gates** até **Michael Bloomberg** — e organizações mundiais atuam para zerar a **emissão de carbono** e capturá-lo da atmosfera.

Todavia, no dia a dia, algumas medidas simples podem evitar situações de alto risco. “É preciso manter a **hidratação**, mesmo se não sentir sede. Uma dica: ande com uma garrafa de água”, compartilha **Dayanna Palmer**, **especialista em medicina clínica da Afya**.

“Use roupas leves, faça atividade física em momentos **frescos**, opte por uma alimentação de fácil **digestão** e aplique protetor solar”, acrescenta.

**Soraya Smaili** reforça que, em casos extremos, o **atendimento médico** pode ser necessário. “É preciso ter atenção plena nesse período. Não conseguir dormir por vários dias, taquicardia e palpitações, tonturas e perda de equilíbrio são alguns sinais.”



### **Mudanças Climáticas e o conceito de “policrises”**

**Leandro Giatti**, professor da Faculdade de Saúde Pública da USP, alega que as mudanças climáticas irão agravar condições comuns e

Assine

exemplo, sera acometido por doenças como dengue e malária, males comuns das regiões tropicais.”

Por outro lado, novos **desafios**, como o da causalidade indireta, surgirão. “Se uma inundação ocorrer, o sistema de abastecimento de água será comprometido e as pessoas passarão a beber água contaminada. A partir daí, os perigos crescem”, afirma o **especialista em saúde ambiental**.

“Eu trabalho com o conceito de ‘**policrises**’, ou seja, crises múltiplas que se retroalimentam, exacerbam e complexificam. Um caso prático neste cenário de calor extremo, no Brasil, são as **periferias**. Existe um acréscimo no consumo de energia elétrica, porque as pessoas precisam de mais ventiladores e, devido à infraestrutura **precária** pré-existente, o risco de um incêndio aumenta”, discorre Giatti.

Como medida, o educador sugere o **treinamento** dos profissionais de saúde para lidar com este novo contexto. “Eu acho que pode ser importante buscar um olhar diferente de atuação, com o radar atento às necessidades ampliadas, com mais prevenção e preparação para casos de **surtos** desde o primeiro nível de atendimento”, finaliza.

## Escolhas do editor



ESCOLHAS DO EDITOR

**Bilionário Perde Controle de Empreendimentos após Ser Considerado Incapaz**



ESCOLHAS DO EDITOR

**Conheça a Empresa de IA Que Acaba de Criar 4 Novos Bilionários**

Siga o canal da **Forbes** no WhatsApp e receba as principais notícias de empreendedorismo, carreira, tecnologia, agro e lifestyle.



TÓPICOS

Assine

---

AS MAIS LIDAS AGORA

Assine



FORBESLIFE

**Triplex de Luciana Gimenez Será Leilado nos Estados Unidos**



ESCOLHAS DO EDITOR

**12 Grandes Estrelas de Hc Nunca Ganharam Um Osi**

#### ÚLTIMAS NOTÍCIAS



**Como Uma Agrônoma se Reinventou no Uruguai por Causa da Pecuária Regenerativa**



**Alta na Recompra de Ações: Como Funciona e Por Que Tantas Empresas Estão Adotando a Estratégia?**



**Como a Inteligência Artificial Vem Transformando a Experiência na Disney**



**Mobi: A Nova Rede Social do Cofundador do Twitter**



**O Que São Tecnologias de Desextinção Mencionadas Pelo Bilionário Ben Lamm no SXSW?**

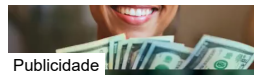


**DW! Semana de Design de São Paulo Terá Mais de 300 Atividades; Veja os Destaques**

CONTEÚDO PUBLICITÁRIO

-

Assine



**Calcule quanto  
você poderia...**

bnjmedia.com



**Aqui estão as  
novas...**

WallStreetViral



**É isso que um  
aparelho...**

Anúncios de pesquisa

## Membros Forbes Brasil



Assine

 — @forbesbr

 — yt/forbesbr

 — forbes brasil

**Forbes Br.**

+ Sobre nós

+ Forbes Store

+ Revista digital

+ Anuncie

+ Contato

**Links úteis**

+ Política de Privacidade

+ Newsletter

Cotações por [TradingView](#)

© Forbes 2025. Todos os direitos reservados.