

O impacto do calor extremo na saúde mental e como enfrentá-lo

Com o aumento das temperaturas globais, mais pessoas ao redor do mundo já enfrentam ou ainda enfrentarão ondas de calor extremo. Esses eventos ocorrem quando a temperatura fica muito acima do normal por vários dias e noites seguidas.

O calor extremo é a principal causa de mortes relacionadas ao clima no mundo.¹ Crianças pequenas, idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas estão entre os grupos mais vulneráveis.

Com as mudanças climáticas, essas ondas de calor estão se tornando mais frequentes, durando mais tempo e ficando mais intensas. Por isso, é importante estar preparado(a)! Veja algumas informações essenciais sobre o calor extremo e como proteger você e sua família.



Como o calor extremo pode afetar seu bem-estar físico?

Nos dias de calor intenso, seu corpo pode ter dificuldade para controlar a temperatura interna, o que pode levar ao superaquecimento. Isso pode levar à desidratação e exaustão pelo calor, causando fraqueza, tontura e náusea. Outros sinais de exaustão pelo calor incluem suor excessivo, dor de cabeça, fadiga, câibras musculares, desmaio, pele pálida ou úmida e pulso fraco ou acelerado.

Se os sintomas piorarem e sua temperatura corporal chegar a 39°C (103°F), pode evoluir para insolação, uma condição grave que pode causar confusão mental ou até mesmo perda de consciência. Seu coração pode acelerar e sua pele ficar avermelhada e quente. Se você ou alguém que conhece apresentar esses sintomas, procure ajuda médica imediatamente.

O calor extremo pode impactar seu humor e comportamento, aumentando o estresse, a irritação, a tristeza e até a sensação de raiva. Ele pode dificultar a concentração, a clareza de pensamento, a memória e a capacidade de reação. Seu sono também pode ser prejudicado, piorando sintomas como fadiga e irritabilidade. Em casos mais graves, o estresse e o desconforto causados pelo calor podem levar ao aumento do uso de substâncias, pensamentos suicidas ou comportamento agressivo.

Além disso, a dificuldade do corpo em regular sua temperatura interna pode agravar problemas de saúde já existentes, como doenças cardíacas, diabetes, asma, depressão, ansiedade e dependência química. Com o tempo, o calor extremo pode até causar danos aos órgãos internos, como o coração e os rins.

E os impactos vão além da saúde: ondas de calor intensas podem provocar secas, incêndios florestais, piora na qualidade do ar e escassez de água, alimentos e energia.



Como se proteger do calor extremo^{2,3}

Planeje-se com antecedência

- Identifique locais mais frescos para se abrigar, como bibliotecas públicas ou shopping centers
- Proteja sua casa do calor instalando cortinas ou persianas, isolando paredes, pisos e tetos ou plantando árvores que ofereçam sombra
- Fique atento(a) às previsões do tempo para se preparar melhor
- Ensine as crianças sobre o que fazer durante uma onda de calor e como agir em caso de emergência
- Aprenda técnicas de autocuidado, como respiração profunda, meditação e mindfulness (atenção plena), para ajudar a controlar o estresse e a ansiedade
- Mantenha e fortaleça conexões sociais para contar com apoio emocional e um senso de comunidade

Prepare-se para o evento

- Estoque alimentos, água e medicamentos para evitar sair de casa nos dias mais quentes
- Reorganize compromissos e passeios para evitar exposição ao calor extremo
- Tenha um rádio com bateria, celular carregado ou fonte de energia reserva para o caso de falta de eletricidade
- Faça planos para garantir a segurança de seus entes queridos, incluindo a de seus pets

Durante uma onda de calor

- Use o ar-condicionado, se disponível
- Tome banhos frios ou mornos para ajudar a refrescar o corpo
- Mantenha a pele úmida borrifando água, usando um pano úmido ou enrolando uma toalha molhada e fresca na cabeça
- Prefira roupas leves e soltas para ajudar na ventilação do corpo
- Beba água regularmente, mesmo que não sinta sede
- Evite ou adie atividades físicas e trabalho ao ar livre nos horários mais quentes
- Planeje tarefas importantes para os períodos mais frescos do dia
- Pratique técnicas de autocuidado para manter sua saúde mental equilibrada
- Mantenha contato com amigos e familiares para apoio emocional
- Cuide dos seus pets, garantindo que tenham acesso à água, sombra e comida

Comprometa-se com a mudança

Todos podemos adotar hábitos que ajudam a reduzir o desperdício, manter o meio ambiente limpo e preservar os ecossistemas naturais para combater as mudanças climáticas. Algumas atitudes que fazem a diferença⁴:

- Use transporte público, caminhe ou ande de bicicleta sempre que possível
- Reduza o consumo de carne e laticínios
- Reutilize, recicle e compre apenas o necessário
- Plante espécies nativas para ajudar a preservar o equilíbrio ambiental
- Recolha o lixo e descarte-o corretamente
- Informe-se e ajude a conscientizar outras pessoas sobre as mudanças climáticas



Suporte crítico quando você precisar

Visite https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/pt-BR para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.

1. World Health Organization. [Heat and health](#). 28 de maio de 2024.

2. Better Health Channel. [How to cope and stay safe in extreme heat](#). 5 de dezembro de 2023.

3. Ready.gov. [Extreme heat](#). 3 de fevereiro de 2025.

4. United Nations, [Act now](#).



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.