



Calor extremo pode sobrecarregar o coração e aumentar o risco de arritmias no verão



As altas temperaturas típicas do verão exigem mais do organismo para manter o equilíbrio térmico e o coração está entre os órgãos mais impactados. Segundo o cardiologista do São Cristóvão Saúde, Dr. Fernando Barreto, ondas de calor podem desencadear ou agravar problemas cardíacos, especialmente as arritmias, que se manifestam como batimentos irregulares, acelerados ou “falhados”.

“O calor faz o corpo trabalhar mais para resfriar. Há dilatação dos vasos, queda da pressão arterial e aumento da frequência cardíaca, além de maior liberação

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

de adrenalina. Esse conjunto de fatores favorece palpitações e arritmias, principalmente em pessoas predispostas”, explica o especialista. Outro fato importante é a perda de líquidos e eletrólitos pelo suor. Quando a reposição é inadequada, ocorre desequilíbrio de potássio, magnésio e sódio, que são minerais essenciais para a condução elétrica do coração.

Alguns grupos merecem atenção redobrada durante períodos de calor intenso. Entre eles estão os idosos, que têm menor reserva fisiológica e maior risco de desidratação; pessoas com hipertensão ou doenças cardíacas, como insuficiência cardíaca e doença coronariana; pacientes com histórico de arritmias; usuários de medicamentos como diuréticos e vasodilatadores; atletas ou praticantes de atividade física intensa; além de obesos e diabéticos.

Desidratação e álcool: combinação perigosa

De acordo com o cardiologista, o chamado “combo do verão”: calor, pouca hidratação, suor excessivo e consumo de álcool, é um gatilho clássico para palpitações. “A desidratação reduz o volume de sangue circulante e acelera o coração. A perda de eletrólitos interfere diretamente na condução elétrica cardíaca. Já o álcool aumenta a liberação de catecolaminas, piora o sono, desidrata e pode precipitar quadros como a fibrilação atrial”, alerta.

Sintomas que exigem atendimento imediato

Durante as ondas de calor, alguns sinais não devem ser ignorados e indicam a necessidade de procurar ajuda médica com urgência:

- Dor no peito, pressão ou queimação, com ou sem irradiação para braço ou mandíbula;
- Falta de ar fora do habitual ou cansaço súbito e intenso;

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

- Desmaio, tontura importante ou confusão mental;
- Palpitações persistentes acompanhadas de mal-estar;
- Sinais de desidratação grave ou insolação, como febre alta, pele muito seca, vômitos persistentes e diminuição da urina.

Para reduzir os riscos cardiovasculares no verão, o Dr. Fernando Barreto recomenda hidratação planejada, sem esperar a sede aparecer, e, em casos de suor excessivo, considerar a reposição de eletrólitos com orientação médica. “A revisão de medicamentos também é importante, especialmente durante ondas de calor, mas qualquer ajuste deve ser feito apenas com o médico”, reforça.

A prática de exercícios deve ser adaptada à estação, priorizando horários mais frescos, como antes das 9h ou após as 17h, com pausas e progressão gradual. Monitorar a pressão arterial em casa e manter acompanhamento médico preventivo são cuidados essenciais, sobretudo para cardiopatas e idosos.

No dia a dia, hábitos simples ajudam a proteger o coração: manter uma boa hidratação, evitar o excesso de álcool, optar por refeições leves, dormir bem, usar roupas confortáveis, procurar sombra ou ambientes climatizados nas horas mais quentes e não ignorar palpitações persistentes.

“No verão, cuidar do coração é também respeitar os limites do corpo. Atenção aos sinais e prevenção são fundamentais para atravessar a estação com mais saúde e equilíbrio”, conclui o cardiologista.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!