

Acima dos 35°C é perigo

É preciso se precaver para o calorão não afetar a saúde

O verão começou como se esperava: com altas temperaturas registradas no Brasil inteiro, apesar das chuvas que ocorrem em algumas regiões. Se por um lado o calorão anima quem procura o mar, piscina ou aproveita para fazer atividades ao livre; por outro, é preciso ter atenção à saúde. Calor excessivo pode fazer mal.

No Rio de Janeiro, por exemplo, onde a temperatura tem sido ao redor de 40°C, foram registrados cerca de 450 atendimentos por dia, entre 23, 24 e 25 de dezembro, somente de complicações de

saúde relacionados ao calor. A situação vivenciada no Rio serve de alerta para as demais regiões do País neste período.

Dias seguidos de calor acima da média - ou seja, acima de 35°C - oferecem risco à saúde. Por isso, é recomendado que se tenha atenção para certos cuidados que devem ser observados no verão.

De acordo com o clínico geral e coordenador do Pronto Atendimento do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo, Luiz Fernando Penna, esse quadro tem potencial de gerar a falência térmica do corpo. “Essa

é uma emergência médica caracterizada pela confusão mental, pele quente e seca e temperatura corporal acima de 40°C”, explica o profissional de saúde.

Como lidar com o calor

Em épocas de temperaturas elevadas, não basta se hidratar, é preciso se proteger, evitar a exposição entre 10h e 16h, usar roupas leves e claras, priorizar ambientes ventilados e não fazer exercícios físicos. Aqueles trabalhadores que não podem evitar sair no calor extremo, como profissionais da construção civil, de entregas e

da coleta de lixo, devem fazer pausas frequentes nas horas mais quentes, recomenda Penna.

“Não existe adaptação completa para ondas de calor extremas e repetidas”, explica Penna. “Acima de 35°C com alta umidade, o corpo humano simplesmente não consegue funcionar como deveria.”

A recomendação do coordenador de pronto-atendimento é evitar situações de riscos e reconhecer sinais precoces de falência térmica para evitar o colapso. (Com informações da Agência Brasil)

FERNANDO FRAZÃO/ABR



Cirurgia das pálpebras requer cuidados

A blefaroplastia, cirurgia realizada para remover excesso de pele, gordura ou flacidez das pálpebras tem sido cada vez mais procurada, não só pela estética, mas também pelos benefícios funcionais. Uma das preocupações, no entanto, com este procedimento é o pós-operatório, especialmente no verão. “Não há impedimento para operar no verão. O que faz a diferença é o quanto o paciente consegue seguir corretamente as orientações no pós-operatório. A exposição solar precisa ser controlada tanto no verão quanto no inverno, especialmente no primeiro mês após a cirurgia”, explica oftalmologista e cirurgiã plástica ocular Bruna Rymer.

Nos primeiros dias após a cirurgia, especialmente na primeira semana, quando ainda há pontos, é fundamental evitar exposição direta ao sol. “Nesse período, o uso de óculos escuros, boné ou chapéu é indispensável, já que ainda não é possível aplicar protetor solar diretamente sobre a cicatriz”, orienta a especialista.

Outros cuidados

Após a retirada dos pontos, o uso de protetor solar sobre a cicatriz passa a ser essencial, com reaplicação ao longo do dia em casos de exposição prolongada. Em relação ao mar e à piscina, a recomendação é não mergulhar por pelo menos 15 dias, período em que a cicatriz ainda está muito recente. “Idealmente, o mergulho deve ser evitado por até 30 dias. Entrar na água sem mergulhar pode acontecer antes, desde que a cicatriz esteja bem cuidada”, ressalta.

O verão, inclusive, pode ser um período favorável para a cirurgia. “No período de férias, é mais fácil fazer uma pausa, o que é fundamental para uma recuperação rápida e tranquila”, destaca a médica.

Risco para quem tem doenças crônicas

Quando está muito quente, o organismo aumenta a sudorese, o que faz acelerar os batimentos cardíacos e dilata os vasos sanguíneos. “Esses mecanismos, porém, têm limite. E, quando falham, instala-se a falência térmica”, explica o médico.

O calor extremo também agrava o quadro de quem convive com doenças crônicas, como hipertensão, insuficiência cardíaca, diabetes, doença pulmonar obstrutiva crônica (Dpoc) e doença renal.

Pessoas que tomam diuréticos, anti-hipertensivos, antidepressivos, anticolinérgicos e antipsicóticos também precisam redobrar a atenção. Os medicamentos podem aumentar a dilatação ou descontrolar a regulação térmica natural do corpo.

As altas temperaturas interferem ainda no sono, aumentando a irritabilidade e reduzindo a produtividade, já que afetam o tempo de descanso, a memória e a

tomada rápida de decisões.

No Rio de Janeiro, já foi comprovado por pesquisa da Fundação Oswaldo Cruz, de fevereiro de 2025, que as altas temperaturas estão relacionadas ao aumento da mortalidade. O risco é maior para idosos e pessoas com alguma doença, como diabetes e hipertensão, além de Alzheimer, insuficiência renal e infecções urinárias. O trabalho da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (Ensp) analisou mais de 800 mil mortes entre 2012 e 2024.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL PREFEITURA MUNICIPAL DE CANOAS

EDITAL N.º 391/2025 - CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA

OBJETO: Contratação de pessoa jurídica da área de arquitetura e/ou engenharia para execução das obras de infraestrutura em lotes integrantes do patrimônio público municipal, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste instrumento. Recebimento das propostas: até às 13 horas do dia 15/01/2026. Abertura das propostas: às 14 horas do dia 15/01/2026. Início da disputa: às 15 horas do dia 15/01/2026, no site <https://pregaobanrisul.com.br/>. Edital: site www.canoas.rs.gov.br e <https://pregaobanrisul.com.br/>.

AIRTON SOUZA
Prefeito Municipal

EDITAL N.º 322/2025 - CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA

OBJETO: Contratação de pessoa jurídica da área de arquitetura e/ou engenharia para a execução de serviços de reforma e melhorias no Centro de Distribuição de Alimentos (CDA), situado na Avenida das Canoas, nº 536, Bairro Mato Grande, Canoas/RS, via recursos de origem de emendas parlamentares especiais, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste instrumento. Recebimento das propostas: até às 13 horas do dia 24/02/2026. Abertura das propostas: às 13 horas do dia 24/02/2026. Início da disputa: às 14 horas do dia 24/02/2026, no site <https://pregaobanrisul.com.br/>. Edital: site www.canoas.rs.gov.br e <https://pregaobanrisul.com.br/>.

AIRTON SOUZA
Prefeito Municipal

EDITAL N.º 239/2025 - PREGÃO ELETRÔNICO

OBJETO: Fornecimento de produtos necessários para o funcionamento efetivo da Associação da Horta Comunitária União dos Operários - HOCOUNO. Recebimento das propostas: até às 13 horas do dia: 14/01/2026. Abertura das propostas: às 13 horas 10 minutos do dia: 14/01/2026. Início da disputa: às 14 horas do dia: 14/01/2026, no site <https://pregaobanrisul.com.br/>. Edital: site www.canoas.rs.gov.br e <https://pregaobanrisul.com.br/>.

FERNANDA KAMIANECKY
Secretária Municipal de Licitações e Contratos

APARELHOS AUDITIVOS

Entre em contato conosco!

☎ 51 3035-3394
📞 51 99155-8488

Acusticall
Clínica Fonoaudiológica
Aparelhos Auditivos

R. Marçílio Dias, 1425 -
Centro, Novo Hamburgo - RS

Daniele Bartmann
Fonoaudióloga | CRFa/RS 7672

Jovens têm até junho de 2026 para se vacinar contra o HPV

Os jovens de 15 a 19 anos que ainda não tomaram a vacina contra o HPV ganharão mais 6 meses para se imunizarem. O Ministério da Saúde prorrogou até o primeiro semestre de 2026 a estratégia de resgate vacinal (retomada da cobertura vacinal) para essa faixa etária. As vacinas estão disponíveis nas unidades básicas de saúde. O prazo para a imunização acabaria agora em dezembro. Segundo o Ministério da Saúde, a medida tem como objetivo re-

forçar a proteção desse público.

A estratégia seguirá vigente até a próxima Campanha de Vacinação nas Escolas, permitindo que adolescentes e jovens que perderam a oportunidade de se vacinar dos 9 aos 14 anos ainda possam garantir a imunização. Segundo o Ministério da Saúde, a estimativa é alcançar cerca de 7 milhões de jovens que ainda não foram vacinados contra o papilomavírus humano (HPV). (ABr)