

Calor recorde em SP pede mais atenção e cuidados com crianças, idosos e pets

Capital paulista registrou a temperatura mais alta do ano nesta quarta-feira e a segunda maior da série histórica iniciada em 1943. Paulistanos têm buscado refúgio no litoral do Estado

Renata Okumura, O Estado de S.Paulo

30 de setembro de 2020 | 17h37

SÃO PAULO - Diante de um **calor recorde** registrado na cidade de **São Paulo**, que nesta quarta-feira, 30, **chegou aos 37,1 °C**, os cuidados precisam ser redobrados com crianças, idosos e **animais domésticos**. Especialistas chamam atenção para a importância da hidratação e reforçam a necessidade de uso do protetor solar. Para alguns paulistanos, a saída para o tempo quente tem sido buscar refúgio em cidades do litoral do Estado.



Maria Clara, de 1 ano, com a cachorrinha Meg no jardim da residência. Foto: Arquivo Pessoal/ Simone Franco

No calor, é importante optar por alimentação mais leve. "Priorizar o consumo de frutas que contém muito líquido como melão, melancia, laranja, abacaxi e mexerica. Outros alimentos que devem ser introduzidos na alimentação são folhas escuras como brócolis, alface, almeirão, rúcula e couve. Legumes que possuem muito líquido como chuchu, abobrinha e vagem. Priorizar peixes, frango e ovos na alimentação. Evitar alimentos ricos em sal e açúcar que inibem a hidratação como processados, enlatados, alimentos gordurosos, refrigerantes e bebidas alcoólicas", indica Rosana Ferreira Lo Mustafa Assem, nutricionista da Clínica Corpus Nutri.

Para evitar a desidratação, ela orienta o consumo de dois litros de água diariamente. "Para quem tem dificuldade de tomar água pura, uma dica é preparar água saborizada. Adicione semente de maracujá, cubos de abacaxi ou folhas de hortelã em um litro e meio de água na noite anterior ao dia do consumo. Para as crianças, podem ser oferecidos geladinhos feitos com frutas naturais, assim como gelatina sem sabor com suco natural", explicou a nutricionista.

Com calor, cuidados com crianças envolvem roupas mais leves, protetor solar e hidratação

Para manter a hidratação da Maria Clara, de 1 ano, Simone Franco, de 34 anos, procura oferecer muito líquido para a filha nos dias mais quentes. "Dou muita água e suco natural também. Deixo com roupas mais leves e fresquinhas. Também improvisei uma banheira para ela fechando o ralo do chão do banheiro para brincar e se refrescar na água."

Nos dias mais quentes, é importante também deixar as crianças com roupas mais leves e, preferencialmente, de tecido de algodão. "Deve-se oferecer mais líquidos, sobretudo água. Dar banho com água morna. Muito importante também reforçar o uso do protetor solar, que deve ser aplicado 15 minutos antes da exposição ao sol, mesmo no quintal ou varanda da residência", aconselha Luciana Samorano, médica dermatologista, membro do Departamento de Dermatologia da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP) e médica do Ambulatório de Dermatologia Pediátrica do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

Para tornar mais agradável o ambiente da residência, Simone e o marido também instalaram ar-condicionado. "O calor é muito intenso aqui. Instalamos o aparelho neste mês. Também tiramos todos os tapetes da casa para deixar o clima mais ameno", relatou.

O uso de ar-condicionado, no entanto, existe cuidado, limpeza e manutenção do aparelho. "Ao usar o ar condicionado é importante não deixar a umidade do ar ficar abaixo de 40%, situação comum quando temos pouca chuva. Uma dica é usar simultaneamente umidificadores de ar ou colocar bacias com água nos quartos para evaporar. As tigelas com água espalhadas pela casa, assim como toalhas molhadas, podem ser colocadas mesmo em casa onde não há ar condicionado para refrescar o ambiente domiciliar, em dias mais secos, quando a umidade do ar está baixa", orientou o pneumologista Ubiratan de Paula Santos, médico da divisão de Pneumologia do Instituto do Coração (Incor) do Hospital das Clínicas (HC).

Temperaturas elevadas são prejudiciais para idosos

Ainda segundo o pneumologista, as temperaturas elevadas são prejudiciais principalmente para idosos. "Sofrem mais o risco de desidratação, já que a percepção de sede é menor. Quem tem idosos em casa, deve oferecer líquido para que não deixe desidratar. Uma dica é verificar se a língua do idoso está ressecada e se a urina está com tonalidade escura. Quem tem restrição hídrica, principalmente por causa de doenças renais ou cardíacas, precisa ter cautela e acompanhamento médico."

O especialista também recomenda que os cuidados com hidratação sejam reforçados durante prática de exercícios físicos, com redução da intensidade em dias de muito calor, mesmo dentro de casa. Com aumento da presença de pólen em plantas e árvores na primavera, também é importante fazer a limpeza do nariz com soro fisiológico várias vezes ao dia para manter narinas hidratadas.

Paulistanos buscam refúgio no litoral

Para fugir do calor da capital paulista, a professora e artista visual, Ana Calzavara, de 48 anos, decidiu deixar o apartamento no Alto da Lapa, zona oeste da cidade, na noite de sexta-feira, 25, e partir para a casa de veraneio que a família do marido tem em Ubatuba, no litoral norte, com os três filhos, dois sobrinhos e dois filhos de amigos, que estão juntos em quarentena há mais de três meses.



Com dias mais quentes, jovens buscam refúgio em casa do litoral norte de SP. Foto: Arquivo Pessoal/ Ana Calzavara

"Eles já precisavam sair um pouco do confinamento da cidade e com dias mais quentes, a vontade aumentou ainda mais. No apartamento em São Paulo, além do calor, temos que conviver com insetos que mesmo com as telas nas janelas conseguem invadir os cômodos. Temos até mosquiteiros nas camas, por causa dos mosquitos. Como tenho sinusite, não temos ar-condicionado", contou Ana.

Diferentemente do apartamento na capital paulista, a casa no litoral é arejada, embora localizada no meio da mata, não tem mosquitos, portas e janelas permanecem abertas, tem bastante espaço, fora a enorme quantidade de plantas na residência que deixam o ambiente ainda mais agradável.

"Estamos perto da natureza. Tem umidade. A qualidade de vida é melhor. Podemos intercalar estudos, meu trabalho em home office e caminhada", disse a professora que garante que a rotina com os estudos está sendo respeitada por todos. "Trouxemos todos os materiais escolares deles. Também trouxe meus materiais para minhas aulas. Até os estudos rendem mais neste ambiente mais agradável."

Diante de dias muitos quentes, as refeições também contam com alimentos frescos. "Procuramos preparar sempre na hora. As crianças me ajudam a fazer o almoço e o jantar. Comemos muita salada, legumes e peixes", disse Ana.

Algumas raças de cães sofrem mais com o calor

Assim como idosos e crianças, os animais de estimação também precisam de atenção durante dias mais quentes. "A Meg tem focinho curto, por isso sente muito calor. Além de melhorar o ambiente da casa, também procuro deixar sempre água fresca para ela", disse Simone.

A veterinária da Clínica Confiança Verônica Souza alerta que algumas raças de cães sofrem mais com o calor. "Cachorros braquicefálicos, quem tem focinho curto, como pug e shih tzu, peludos como chow-chow, spitz, husky siberiano e animais idosos são os que mais sofrem com os dias quentes".

Algumas dicas podem ajudar a manter o bem-estar do pet. "Troque com frequência a água de beber do animal de estimação, permita que ele tenha um espaço na sombra para descansar e evite passeios por

volta de meio-dia. Se tiver espaço em casa, coloque uma bacia e deixe que o animal se refresque molhando as patas e o focinho", destacou.

Tudo o que sabemos sobre:

chuva temporal tempestade

terceira idade

animal de estimação

primavera [estação do ano]

home office

MAIS NA WEB



PUBLICIDADE

**Quarto de Bebê Ludi
Retrô Rosa com
Berço, Cômoda e
Guarda Roupa 100%
MDF Corrediça
Telescópica e Pé...**

[CLIQUE](#)

R\$ 1.974,99 | Quarto de Bebê Ludi Retrô Rosa com Berço/ Cômoda/ Guarda-roupa 3 Portas

GRAODEGENTE

PUBLICIDADE

**Jogo Team Sonic
Racing PS4 Sega**

Buscapé

Buscapé

[BUSCAR](#)

**Loteria americana conhecida
pelo seu jackpot de R\$ 10
bilhões chega ao Brasil**

TheLotter

RECOMENDADAS PARA VOCÊ



ESTADÃO

**Metrópoles estrangeiras
ampliam calçadas para
garantir distanciamento na
pandemia - São Paulo**



ESTADÃO

**Assaltante morre após roubo
em frente a hotel de luxo -
São Paulo**



ESTADÃO

**É certo fechar ruas para
lazer? - São Paulo**

Encontrou algum erro? [Entre em contato](#)

DESTAQUES EM SÃO PAULO



**Cremesp suspende registro de
nutrólogo acusado de abuso sexual**

 **Tendências:**

[Temperatura pode chegar a 40°C em São Paulo nos próximos dias](#)

Após aglomeração e hostilidade entre moradores, [condomínios reveem regras de uso de áreas comuns](#)

[Hopi Hari reabre](#) com exigência de máscara e tentativa de distanciamento social

Veja quem são os [candidatos a prefeito em São Paulo nas eleições 2020](#)

Veja o mapa dos [casos confirmados de coronavírus por região da cidade de São Paulo](#)