

CLIPPING — 8º FÓRUM E FESTIVAL DA LONGEVIDADE

Quando o calor não é igual para todos: por que precisamos prever o risco climático para quem envelhece

Fonte original: Portal do Envelhecimento. Este documento é uma cópia de arquivo para clipping; o conteúdo pertence ao veículo e não foi produzido por este sistema.

Veículo	Portal do Envelhecimento (portaldoenvelhecimento.com.br)
Autor	Portal do Envelhecimento
Data de publicação	19/08/2026 09:00
URL original	https://portaldoenvelhecimento.com.br/quando-o-calor-nao-e-igual-para-todos-por-que-precisamos-prever-o-risco-climatico-para-quem-envelhece/
Relevância	Baixa · Saúde e cuidados · Reportagem
Organizações	Universidade Federal do Maranhão, Universidade Federal do Rio Grande, Instituto Federal de Educação, Instituto Brasileiro de Geografia, Instituto Graduarte, Universidade Estadual do Maranhão, OMS, Itaú Viver Mais, Natura, Instituto Nacional de Meteorologia
Data da coleta	28/09/2026 14:32



Imagem: reprodução / Portal do Envelhecimento

RESUMO

Por que o corpo que envelhece sente mais o calor? Mas não diz quem corre mais risco O país avançou muito em alertas de desastres. O índice combina três componentes: a exposição, isto é,

a intensidade e a duração do calor previsto; a sensibilidade, que considera quantas pessoas idosas vivem no território e a prevalência de doenças que agravam o risco; e a capacidade de resposta da rede de saúde local.

Reconhecer que a crise climática é também uma questão de saúde da pessoa idosa é o primeiro passo para que as políticas deixem de reagir tarde.

Marcos Eduardo Miranda Santos (*)

Há um tipo de desastre que não derruba casas, não interdita estradas e raramente aparece no noticiário. Chega devagar, instala-se por alguns dias e vai embora sem deixar escombros. Mesmo assim, mata. As ondas de calor são o que a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Meteorológica Mundial (OMM) chamam de emergência silenciosa: um evento cujo impacto se mede menos em prejuízo material e mais em internações e óbitos que poderiam ter sido evitados.

E esse impacto não se distribui igualmente: concentra-se de forma desproporcional entre as pessoas idosas. Um dos estudos mais amplos já feitos sobre temperatura e mortalidade, publicado por Gasparrini e colaboradores na revista *The Lancet*, em 2015, analisou dados de mais de 30 países e mostrou que boa parte das mortes atribuíveis à temperatura ocorre nos extremos térmicos, sendo a idade avançada um dos fatores que mais amplificam esse risco. Não se trata de fragilidade individual, mas de uma combinação de fatores.

Por que o corpo que envelhece sente mais o calor?

CONFIRA TAMBÉM:

A última palavra é dela

- 04/08/2026

O Cárcere do Envelhecimento

- 06/04/2026

Do ponto de vista fisiológico, o organismo perde, com o tempo, parte da eficiência para regular a própria temperatura: a transpiração dissipa menos calor e a percepção de sede se reduz, o que faz a pessoa beber menos água justamente quando mais precisa. Somam-se questões que nada têm de biológicas.

Muitas pessoas idosas vivem sozinhas, e não há quem perceba que algo vai mal. Limitações de mobilidade dificultam buscar um lugar mais fresco. Ventilador e ar-condicionado custam dinheiro. Em bairros com pouca arborização e muito asfalto, as ilhas de calor elevam a temperatura vários graus acima da registrada na cidade.

Há, ainda, a dimensão clínica. Doenças cardiovasculares, diabetes e problemas respiratórios crônicos são mais frequentes com a idade, e o calor extremo funciona como gatilho que descompensa quadros até então estáveis. O resultado é que uma semana de temperaturas altas se traduz, dias depois, em uma fila maior na emergência.

O Brasil avisa que o perigo vem. Mas não diz quem corre mais risco

O país avançou muito em alertas de desastres. O sistema Defesa Civil Alerta, nacionalizado em 2025, envia mensagens diretamente aos celulares de quem está em área de risco, sem necessidade de cadastro. O Centro Nacional de Monitoramento e Alertas de Desastres Naturais (Cemaden) monitora e emite alertas, e o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) divulga avisos meteorológicos com regularidade.

Esses instrumentos são valiosos e funcionam. Mas respondem a uma pergunta específica: o que vai acontecer e onde. Falta uma segunda, tão importante: quem será mais afetado, e quanta pressão isso vai gerar sobre os serviços de saúde? Um alerta dirigido a toda a cidade informa, mas não ajuda o gestor a decidir onde reforçar equipes ou quais bairros priorizar numa busca ativa.

É essa lacuna que o projeto ClimaSênior procura preencher. A proposta não é criar mais um alerta, e sim uma camada de análise que se acople aos sistemas que já existem, traduzindo dados dispersos em informação útil para quem toma decisões.

Um índice para antecipar, não apenas para reagir

A ideia é reunir três conjuntos de informações que hoje vivem em bases separadas: os dados meteorológicos do Inmet, os atendimentos e internações do DataSUS e os dados demográficos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Cruzando essas fontes com aprendizado de máquina, o projeto constrói o Índice de Vulnerabilidade Climática, uma nota de 0 a 100 por território.

O índice combina três componentes: a exposição, isto é, a intensidade e a duração do calor previsto; a sensibilidade, que considera quantas pessoas idosas vivem no território e a prevalência de doenças que agravam o risco; e a capacidade de resposta da rede de saúde local. Um bairro pode ter calor moderado e ainda assim pontuar alto, se concentrar muitos idosos e contar com pouca cobertura assistencial.

O valor prático está em transformar cada faixa do índice em ação concreta: reforçar equipes da atenção básica, iniciar busca ativa de idosos que vivem sozinhos, abrir pontos de apoio com água e sombra.

A intenção é substituir a pergunta “o que fazemos agora que a emergência lotou” por “o que fazemos nos próximos três dias para que ela não lote”. O projeto está em desenvolvimento, com território-piloto na Região Metropolitana de São Luís (MA), e prevê construção conjunta com gestores.

O que dá para fazer desde já

Enquanto ferramentas como essa amadurecem, algumas medidas simples reduzem risco de imediato e não dependem de tecnologia:

Beber água por rotina, não por sede. Como a sede diminui com a idade, funciona melhor fixar horários: um copo a cada refeição e a cada medicamento.

Reorganizar o horário do dia. Deslocar caminhadas, compras e consultas para o começo da manhã ou o fim da tarde.

Refrescar a casa sem gastar. Fechar cortinas no período mais quente, abrir janelas opostas à noite e usar panos úmidos na nuca e nos pulsos.

Combinar uma rede de contato. Uma ligação diária de vizinhos, familiares ou agentes comunitários nos dias de calor intenso. Isolamento é fator de risco, e o telefone é intervenção de saúde.

Perguntar sobre os medicamentos. Alguns remédios de uso contínuo afetam a hidratação. Nunca se deve suspender nada por conta própria, mas vale checar com a equipe de saúde se há cuidado extra no calor.

Reconhecer os sinais de alerta. Confusão mental, tontura, pele quente e vermelha sem suor ou queda importante na urina pedem atendimento imediato.

Envelhecer com futuro também é clima

Discutir mudança climática costuma nos levar a paisagens distantes: geleiras, florestas, gráficos de temperatura global. Mas o clima chega também na forma de uma noite mal dormida em um quarto abafado, de uma pressão que desregula, de uma ida às pressas para a emergência. Reconhecer que a crise climática é também uma questão de saúde da pessoa idosa é o primeiro passo para que as políticas deixem de reagir tarde.

Prever não elimina o calor, mas permite chegar antes dele, e essa antecedência pode significar uma internação a menos. Se já dispomos dos dados, mantê-los desconectados é uma escolha, não uma fatalidade.

(*) Marcos Eduardo Miranda Santos – Pós-doutorando em Educação Ambiental pela Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Doutor em Biodiversidade e Biotecnologia pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Mestre em Ambientometria pela Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Mestre em Oceanografia pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Especialista em Análise de Dados e Inteligência Artificial pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Especialista em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Espírito Santo (IFES). Especialista em Ciências Ambientais e Análises Ambientais pelo Instituto GraduarTE. Especialista em Gestão Ambiental pelo Centro Universitário Cidade Verde (FCV). Especialização em andamento em Geoprocessamento Aplicado pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR). Especialização em andamento em Gestão da Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul (IFMS). Graduado em Ciências Biológicas Licenciatura pela Universidade Estadual do Maranhão (UEMA). Graduação em Estatística pelo Centro Universitário FMU (Faculdades Metropolitanas Unidas). Pesquisador independente e consultor. E-mail: markoseduardo2008@hotmail.com

Nota

Este artigo é um recorte da pesquisa em andamento, intitulada “ClimaSênior: Modelagem Preditiva de Riscos Climáticos para a Saúde da População Idosa”, selecionada na 5ª edição do Edital Acadêmico de Pesquisa: Envelhecer com Futuro, promovido pelo Itaú Viver Mais em parceria com o Portal do Envelhecimento e Longevidade. Resultados da pesquisa serão apresentados durante o III Congresso Internacional Envelhecer com Futuro (III CIEF), a ser realizado de 25 a 26 de setembro no Pavilhão da Bienal (Ibirapuera/SP), dentro do evento Fórum Festival Longevidade. As inscrições são gratuitas e estão abertas.

Foto: Arquivo Portal do Envelhecimento

Pessoa idosa

clima

políticas públicas

Fonte original: <https://portaldoenvelhecimento.com.br/quando-o-calor-nao-e-igual-para-todos-por-que-precisamos-prever-o-risco-climatico-para-quem-envelhece/> · Coletado em 28/09/2026 14:32 · Gerado em 07/10/2026 19:51