

60 MAIS

Grupo de risco • Notícia

Ondas de calor elevam mortes por desidratação entre 60+ no Brasil; saiba como se proteger

Estima-se que cerca de 546 mil pessoas percam a vida todos os anos no mundo por causas relacionadas ao calor

04/01/2026 - 04h08min

 COMPARTILHAR

LEONARDO MARTINS

[Enviar email](#)[Ver perfil](#)

Entre 2020 e 2024, a população mundial foi exposta, em média, a 19 dias de ondas de calor por ano.

Reprodução / adobe.stock.com

As **ondas de calor** estão mais frequentes, intensas e longas no Brasil, e esse fenômeno já cobra um preço alto em vidas. **Entre os anos de 2000 e 2018, cerca de 48 mil brasileiros morreram** em consequência direta de ondas de calor, número superior ao de óbitos causados por deslizamentos de terra no mesmo período, por exemplo.

Os dados fazem parte de um estudo publicado na revista científica **Plos One**, que analisou informações das 14 regiões metropolitanas mais populosas do país, onde vivem aproximadamente 74 milhões de pessoas, o equivalente a 35% da população brasileira.

As mortes associadas ao calor extremo ocorreram principalmente por **problemas circulatórios, doenças respiratórias e agravamento de condições crônicas**.

O estudo também identificou **grupos mais vulneráveis**, com destaque para os **idosos, especialmente as mulheres**. E um dos fatores centrais que ajuda a explicar esse risco aumentado é a **desidratação**, muitas vezes silenciosa e subestimada.

O cenário brasileiro reflete uma crise global. Estima-se que **cerca de 546 mil pessoas morram todos os anos** no mundo por causas **relacionadas ao calor**, segundo o relatório **Contagem Regressiva em Saúde e Mudanças Climáticas**, elaborado por mais de 100 cientistas de diversos países para a revista *The Lancet*, em parceria com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Publicado em outubro de 2025, o documento alerta que **2024 foi o ano mais quente da história**, fazendo com que 12 dos 20 indicadores de risco à saúde associados às mudanças climáticas atingissem níveis sem precedentes.

Entre 2020 e 2024, a população mundial foi exposta, em média, a 19 dias de ondas de calor por ano, e 16 deles não teriam ocorrido sem o aquecimento global.

No **Brasil**, os números reforçam a gravidade do problema. Estima-se que, entre 2012 e 2021, cerca de **3,6 mil mortes por ano** tenham sido diretamente **relacionadas ao calor**.

Por que a desidratação é tão perigosa depois dos 60?



A desidratação, mesmo em grau leve, pode trazer consequências relevantes para a saúde do idoso.

Reprodução / adobe.stock.com

A água é essencial para praticamente todas as funções do corpo humano, mas o **envelhecimento** torna ainda mais difícil **lidar com a falta** dela.

A **partir dos 60 anos**, ocorrem mudanças fisiológicas importantes: **diminui a sensação de sede**, o corpo **perde água com mais facilidade** e os rins tornam-se menos eficientes para concentrar a urina.

A **desidratação**, mesmo em grau leve, pode trazer consequências relevantes para a saúde do idoso. A função renal, por exemplo, depende diretamente de uma ingestão adequada de líquidos.

Beber pouca água aumenta o risco de **infecções urinárias** e **formação de cálculos renais**.

O cérebro também sente os efeitos. A desidratação leve está associada a **confusão mental, delírio, piora da atenção e aumento do risco de quedas**, um problema especialmente grave nessa faixa etária.

Outro impacto comum é no sistema digestivo. A ingestão insuficiente de líquidos contribui para a **constipação intestinal**, frequente em idosos.

Além disso, o desequilíbrio de água e eletrólitos pode levar a quadros como a **hiponatremia**, caracterizada pela baixa concentração de sódio no sangue, que pode causar **fraqueza, náusea, confusão** e, em casos graves, **convulsões e morte**.

Em períodos de **calor extremo**, todos esses **riscos se intensificam**.

Quanto de líquido um idoso precisa consumir?



Mulheres idosas devem consumir pelo menos 1,6 litro de líquidos por dia.

Reprodução / adobe.stock.com

De forma geral, conforme diretrizes de saúde internacionais, a recomendação prática para idosos é ingerir **entre 1,5 e 2 litros de líquidos por dia**, considerando água, chás, sucos e outras bebidas.

Esse volume pode (e deve) ser ajustado conforme o peso corporal, o nível de atividade física, a **temperatura ambiente** e a presença de **doenças crônicas**, como insuficiência cardíaca ou renal.

Em dias muito quentes, especialistas recomendam **aumentar a ingestão em cerca de 20%**, para compensar a perda adicional de líquidos pelo calor, mesmo quando o idoso não percebe que está transpirando.

Um sinal simples de boa hidratação é a **urina**: ela deve estar **clara e em quantidade adequada**. Urina escura, com odor forte ou em pequeno volume pode indicar desidratação.

As **diretrizes da Sociedade Europeia de Nutrição Clínica e Metabolismo (ESPEN)** reforçam que a hidratação deve ser tratada como parte central do cuidado com a pessoa idosa.

Segundo o documento:

- **Mulheres** idosas devem consumir **pelo menos 1,6 litro** de líquidos por dia
- **Homens** idosos devem consumir **pelo menos 2 litros** por dia, salvo contraindicação médica

Dicas para familiares e cuidadores

Para reduzir o risco de desidratação na terceira idade, o papel da família é fundamental. Algumas atitudes simples no dia a dia fazem diferença:

- **Ofereça líquidos ao longo de todo o dia**, respeitando os gostos do idoso; água, chás e sucos leves costumam ter melhor aceitação
- **Não espere que ele peça água**; com o envelhecimento, a sensação de sede diminui e o idoso pode não perceber que precisa se hidratar

- **Ajude no momento de beber**, se houver dificuldade motora, visual ou cognitiva
- **Garanta acesso fácil e rápido ao banheiro**; o medo de quedas ou de episódios de incontinência faz muitos idosos reduzirem voluntariamente a ingestão de líquidos

Também é importante entender quando a desidratação exige mais atenção:

- Se o idoso estiver **bem-disposto**, a orientação é aumentar a ingestão de líquidos por **via oral**
- Se estiver **indisposto**, com fraqueza ou confusão, pode ser necessário **associar à ingestão oral a hidratação subcutânea ou intravenosa**, sob orientação médica
- Se o idoso **não consegue beber líquidos**, a hidratação deve ser feita por **via intravenosa**, geralmente em ambiente hospitalar

Estratégias práticas para incentivar a hidratação

Convencer um idoso a beber água nem sempre é simples, mas algumas estratégias ajudam:

- Variar as opções: água saborizada com frutas, chás gelados sem açúcar, sopas e caldos
- Incluir alimentos ricos em água, como melancia, pepino, chuchu e laranja
- Usar copos leves, coloridos e de fácil manuseio
- Criar rotinas e horários fixos para beber líquidos
- Utilizar lembretes, inclusive aplicativos no celular

É importante atenção especial aos medicamentos. **Diuréticos, laxantes, antidepressivos** e alguns **anti-hipertensivos** podem aumentar a perda de líquidos e exigem ajuste na hidratação.

Quando a desidratação exige atendimento médico

Casos leves podem ser tratados com aumento da ingestão de líquidos e, em algumas situações, com **soro de reidratação oral** ou água de coco natural.

No entanto, idosos com **diabetes ou doença renal não devem usar soluções caseiras** sem orientação médica.

A **desidratação grave** exige **hidratação venosa**, monitoramento da função renal e, muitas vezes, internação.

Segundo a nutricionista e doutora em Ciências Médicas Alessandra Campani Pizzato, muitos sintomas passam despercebidos ou são confundidos com outras condições comuns do envelhecimento.

— Urina escura, confusão mental, tontura, fadiga e fraqueza são sinais de alerta importantes, mas frequentemente atribuídos a infecções ou a efeitos colaterais de medicamentos — explica.

O nutricionista clínico Fabrício Degrandis acrescenta que conhecer a rotina de cada pessoa facilita no cuidado com a hidratação. No entanto, alerta para situações que exigem avaliação médica:

– Quando há vômitos persistentes, diarreia, febre, confusão mental intensa, dificuldade para engolir ou redução importante da urina, a hidratação oral pode não ser suficiente.

A pele também sofre; entenda como cuidar



Pele das pessoas com mais de 60 anos passa por mudanças importantes.

KLYMENKO OKSANA / adobe.stock.com

Além dos efeitos sistêmicos, a **desidratação afeta diretamente a pele**. Segundo a dermatologista Cíntia Pessin, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia — Seção RS (SBD-RS), a **pele das pessoas com mais de 60 anos passa por mudanças importantes**.

— É uma pele que tem naturalmente menor produção de glândulas sebáceas e menor produção de suor. Isso significa **menos hidratação natural** e uma **capacidade reduzida de autorregulação da temperatura corporal** — explica.

Com menos **colágeno** e mais fina, a pele do idoso torna-se **mais frágil, ressecada e sensível**. Áreas como braços, pernas, cotovelos, joelhos e pés tendem a sofrer mais.

Os sinais de alerta incluem:

- Ressecamento intenso
- Coceira persistente
- Perda de elasticidade e brilho
- Pequenas feridas que demoram a cicatrizar

Em muitos casos, a **coceira leva a lesões que podem infeccionar**, já que a capacidade de regeneração da pele também diminui com a idade.

Como hidratar corretamente a pele aos 60+

A dermatologista orienta que a **hidratação da pele** deve ser feita **logo após o banho**, quando ela ainda está levemente úmida e mais permeável. Óleos corporais não são ideais.

— Eles lubrificam, mas não hidratam de fato — esclarece Cíntia.

A **limpeza deve ser concentrada nas áreas de dobra**, como axilas, pescoço e virilha. Após o banho, a pele deve ser **seca com movimentos suaves**, sem esfregar.

- Preferir hidratantes sem perfume ou fragrância
- Usar loções ou cremes mais densos
- Evitar água muito quente
- Limitar o banho a uma vez ao dia com sabonete; se houver um segundo banho, usar apenas água
- Dar preferência a sabonetes suaves, como os do tipo *syndet* (sem sabão) ou glicerinados

Pele como sinal de alerta

A pele pode ser o **primeiro órgão a sinalizar que algo não vai bem** no organismo. **Coceira e ressecamento persistentes** podem indicar alterações como desidratação, diabetes, hipotireoidismo e até doenças mais graves.

— Quando o prurido é intenso e dura mais de três meses, mesmo com todos os cuidados, é um sinal de alerta e precisa ser avaliado — afirma Cíntia.

Além disso, vários **medicamentos** comuns nessa faixa etária, como diuréticos, anti-hipertensivos, hipoglicemiantes e remédios para tireoide, **podem contribuir para o ressecamento da pele.**



GZH Faz Parte Do The Trust Project

SAIBA MAIS

Mais sobre:

reportagens 60mais

