Como enfrentar os efeitos do calor

Especialistas explicam o que as pessoas devem fazer para minimizar as consequências das temperaturas elevadas em Pernambuco, que registra termômetros com até 6°C acima da média

RAONI NUNES E ISABELLE BARBOSA

MAGNIFIC



População deve ficar atenta à hidratação corporal e adotar uma alimentação balanceada

As temperaturas mais elevadas associadas ao El Niño estão afetando os pernambucanos nos últimos dias, causando uma série de impactos na saúde da população. Segundo um estudo do Climate Impact Lab, da Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, Pernambuco pode registrar 1,1 mil mortes relacionadas ao calor até março de 2027. Diante deste cenário, a Folha de Pernambuco consultou especialistas para entender como mitigar os efeitos do calor intenso e se prevenir durante este período.

De acordo com a especialista em clínica médica Lúcia Reis, um dos efeitos das altas temperaturas é a descompensação de doenças pré-existentes - como problema pulmonar crônico, insuficiência cardíaca ou insuficiência renal -, que podem ter complicações. Entretanto, pessoas sem comorbidades também sofrem com os sintomas, principalmente crianças abaixo dos seis meses e idosos. "São frequentes quadros de desidratação, irritabilidade, sonolência, cãibra muscular, alteração do nível de consciência, queda da pressão arterial. Enfim, os efeitos mexem no corpo como um todo", pontuou.

Alimentação

Neste período marcado pelo El Niño, a médica ressalta a importância de estar atento à hidratação corporal e uma alimentação balanceada para evitar maiores consequências do calor. Em relação à ingestão de líquido, recomenda-se uma média de 40ml de água a cada quilo corporal. "Dessa forma, você vai estar repondo o líquido necessário para o dia a dia e o líquido que está perdendo através do suor. O importante é não esperar sentir sede, porque quando tem sede é sinal que já estamos com um grau de desidratação", explicou.

O consumo de frutas suculentas também é destacado. Alguns exemplos são melão, melancia, abacaxi e manga. Outro ponto de atenção é evitar ou diminuir a ingestão de bebida alcoólica.

Circulação

Entre os efeitos do calor intenso associados ao El Niño estão problemas na circulação do sangue no corpo. Como resposta à exposição aos dias quentes, o organismo precisa dilatar os vasos sanguíneos para ajudar a controlar a temperatura corporal.

O cirurgião vascular do ecossistema Lypèra, Rodrigo Canto, reforça que esse processo através da vasodilatação diminui a temperatura corporal através do suor e da circulação, acarretando em inchaço e retenção de líquido. "Porque você perde líquido no suor e o corpo começa a reter. Então, o calor faz com que os vasos dilatem, para diminuir a temperatura, o que vai favorecer um inchaço em áreas do corpo através do suor", afirmou.

O desconforto atinge as pessoas de uma forma geral, mas alguns grupos específicos estão mais suscetíveis. "Todos sofrem com esse cenário de calor. Uns conseguem o equilíbrio sem repercussão clínica, outros têm repercussão clínica porque já tem varizes, lipedema, linfedema, ou seja, uma doença de base que provoca essa repercussão clínica acentuada", disse o cirurgião vascular.

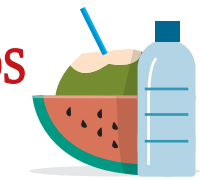
O uso de meias de compressão é recomendado, porém deve passar por uma análise prévia do médico.

Acima da média

Pernambuco registra temperaturas acima da média histórica em todas as regiões, com números elevados no Agreste e no Sertão, onde os termômetros já apontam cerca de 5°C e 6°C acima do esperado para o período. Segundo o meteorologista Romilson Ferreira, da Apac, o calor intenso é resultado da combinação entre o período mais seco do ano, a influência do fenômeno El Niño e as mudanças climáticas.

"A gente tem encontrado temperaturas no Sertão em torno de 5°C acima da média. Um pouco mais alto, 6°C, na região do Agreste, e até na Região Metropolitana e na Zona da Mata ultrapassando 3°C em relação à média. No estado como todo, a gente está com temperaturas acima da média", explicou Romilson.

CALOR INTENSO: EFEITOS NA SAÚDE E PREVENÇÃO



Consequências

- Desidratação
- Irritabilidade
- Sonolência
- Cãibra
- Alteração do nível de consciência
- Queda da pressão arterial

Dicas para mitigar efeitos

- Não esperar ter sede para beber água
- Ingerir **40 ml** de água por quilo corporal, pelo menos
- Evitar bebidas alcoólicas
- Consumir frutas suculentas
- Beber água de coco
- Uso de protetor solar

Fonte: Lúcia Reis, especialista em clínica médica

ARTE: FOLHA PE

FUNDO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RIBEIRÃO/PE

NOVO AVISO DE LICITAÇÃO

Processo Licitatório Nº 012/2026. FME. Pregão Eletrônico Nº 007/2026 - SRP; Compras; Objeto: Registro de Preços para futura e eventual aquisição parcelada de bens permanentes destinados às Unidades Escolares da Rede Municipal de Ensino de Ribeirão/PE. Novo Valor Estimado: R$ 3.996.441,45 (três milhões, novecentos e noventa e seis mil, quatrocentos e quarenta e um reais e quarenta e cinco centavos). **Nova Data para Recebimento das propostas até: 26/11/2026 às 08h00min (horário oficial de Brasília); Início da sessão de disputa de preços: 26/11/2026 às 09h30min (horário oficial de Brasília).** Edital na íntegra à disposição dos interessados através do site do BNC: www.bnc.org.br, no Portal Nacional de Contratações Públicas - PNCP, e/ou na Sala do Setor de Licitações, 1º andar na Prefeitura Municipal de Ribeirão, situada na Praça Estácio Coimbra, 359 - Centro, Ribeirão/PE, e-mail: cpl.ribeiraope@gmail.com. Informações complementares através da Bolsa Nacional de Compras - BNC, fone/ WhatsApp: 42 3026-4550, e-mail: contato@bnc.org.br, e/ou com o Pregoeiro do Município de Ribeirão, no endereço acima citado, de segunda à sexta-feira, das 08hs às 13hs.

Ribeirão/PE, 10 de novembro de 2026
Jonathan Pereira de Oliveira
Secretário Municipal de Educação

MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DE PERNAMBUCO
PROCURADORIA GERAL DE JUSTIÇA
DEPARTAMENTO MINISTERIAL DE LICITAÇÕES E PROCEDIMENTOS AUXILIARES
AVISO DE SESSÃO DE ABERTURA
PREGÃO ELETRÔNICO N.º 0096.2026.DEMLPA.PE.0041.MPPE

OBJETO: Ata de Registro de Preços para futura e eventual **contratação de empresa especializada para o FORNECIMENTO COM INSTALAÇÃO DE PERSIANAS VERTICAIS, HORIZONTAIS E PERSIANAS TIPO ROLÔ**, conforme o Anexo I, Termo de Referência do Edital.

DATA DA ABERTURA: 26/11/2026

ENTREGA DAS PROPOSTAS até: 26/11/2026, quinta-feira, às **09h00**; Abertura das Propostas: **26/11/2026**, às **09h10**; Início da Disputa: **26/11/2026**, às **09h30. Horário de Brasília**. Os interessados poderão adquirir o Edital e seus anexos no Endereço Eletrônico do Sistema: www.peintegrado.pe.gov.br e no site do Ministério Público do Estado de Pernambuco https://portal.mppe.mp.br/licitacoes. **Valor global máximo estimado: R$ 599.416,52 (quinhentos e noventa e nove mil, quatrocentos e dezesseis reais e cinquenta e dois centavos).** As dúvidas e/ou esclarecimentos poderão ser sanados através do e-mail: licitacoes@mppe.mp.br.

Recife/PE, 10 de novembro de 2026
Onélia Carvalho de Oliveira Holanda
Pregoeira do MPPE

D4Sign 01a1c89e-eb7e-7d89-bdef-724996e564e5 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2. Brasil