

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Nov 19, 2021

Hipertermia

A insolação é uma emergência médica que acontece quando a temperatura corporal de alguém fica perigosamente alta. Isso pode causar danos aos órgãos e, às vezes, a morte.

A insolação geralmente afeta os idosos durante os meses de verão. Se você acha que alguém está sofrendo de insolação, chame uma ambulância imediatamente.

O que é insolação?

A insolação ocorre quando a temperatura corporal de alguém fica perigosamente alta. É uma **emergência médica que precisa de tratamento imediato**.

Os médicos dizem que uma temperatura perigosamente alta está acima de **40°C (104°F)**.

A maioria de nós sofre os efeitos do calor extremo em algum momento, seja em climas quentes ou se exercitarmos intensamente em um ambiente quente. Se ficarmos tão quentes que cause sintomas físicos, isso é chamado de **doença causada pelo calor**.

A doença causada pelo calor leve pode causar sintomas como inchaço e câibras musculares. Mas nem sempre é perigoso, e geralmente só precisamos tomar medidas simples para esfriar.

Mas se alguém ficar superaquecido e não conseguir se esfriar, sua condição pode piorar. Pode então se tornar o que os médicos chamam de **insolação**. Este é o tipo mais perigoso de doença causada pelo calor.

Sem tratamento, a insolação pode impedir que os principais órgãos do corpo, incluindo pulmões, rins e fígado, funcionem adequadamente. Isso pode até mesmo fazer com que eles falhem completamente, o que pode causar a morte.

Causas da insolação

Uma causa comum de insolação são longos períodos de calor, ou **ondas de calor**, durante os meses de verão. O clima quente pode ser especialmente perigoso para os **idosos**, cujos corpos não conseguem se refrescar tão bem quanto os dos mais jovens.

Hipertermia

As pessoas que vivem em **áreas urbanas** parecem correr mais riscos durante o clima quente, pois vilas e cidades densamente construídas podem reter o calor para que ele não se disperse.

Além de ser mais velho, outras coisas que aumentam a probabilidade de alguém sofrer de insolação incluem:

- **exercícios** de alta intensidade em condições quentes ou úmidas
- estar em condições físicas precárias. Isso dificulta o resfriamento dos sistemas do seu corpo
- ter o que os médicos chamam de **cognição prejudicada**. Isso pode significar ser afetado por certas condições de saúde mental ou por demência. Ou pode significar apenas desacelerar um pouco mentalmente à medida que envelhecemos. Essas coisas podem impedir que as pessoas detectem sinais de superaquecimento
- precisar de ajuda para cuidar de si mesmo
- certos medicamentos. Isso inclui diuréticos, antidepressivos e anti-histamínicos, entre outros
- ter certas condições médicas, incluindo diabetes e doenças cardíacas
- não estar acostumado às condições climáticas locais (chamado de **aclimação**). Por exemplo, se você viaja para um país quente e úmido e não está acostumado com esse tipo de clima, talvez precise relaxar por alguns dias
- estar desidratado
- ser incapaz de fazer uma pausa ao trabalhar em condições quentes, e
- ser incapaz de encontrar abrigo ou sombra em condições de calor.

Quais são os sintomas?

Os sintomas da insolação podem incluir:

- um estado mental alterado. Isso pode variar de confusão a perder a consciência (desmaiar)
- estar agitado e irritado
- estar lento e letárgico
- convulsões
- problemas com equilíbrio, fala e coordenação
- cefaleia
- ansiedade
- tontura
- fraqueza, e
- náuseas e vômitos.

Quais tratamentos funcionam?

Como seria de esperar, o principal tratamento para quem sofre de insolação é reduzir a temperatura corporal para um nível seguro o mais rápido possível.

Mas a equipe médica terá o cuidado de não reduzir muito a temperatura de alguém, porque estar muito frio pode ser perigoso.

Os médicos também precisam verificar se os órgãos de alguém estão funcionando corretamente e fazer o possível para que funcionem normalmente, caso contrário. Isso provavelmente significará fazer alguns testes, como exames de sangue.

O ideal é **reduzir a temperatura corporal rapidamente** colocando a pessoa em **água fria**. Se alguém estiver sendo tratado em um local onde não é possível fazer isso, os médicos podem usar **compressas de gelo**.

Os médicos provavelmente também usarão compressas de gelo quando não for seguro ou sensato mergulhar alguém em água fria. Por exemplo, gelo seria usado se alguém:

- não está consciente
- não está cooperando com o tratamento - talvez porque estejam em pânico
- tem problemas cardíacos, ou
- está desidratado e precisa de fluidos imediatos na veia antes de qualquer outro tratamento.

Além dos tratamentos para reduzir a temperatura corporal, alguém com insolação também pode receber:

- oxigênio para respirar, e
- fluidos intravenosos - isso significa receber fluidos diretamente na veia. Isso faz com que uma mistura de água, sal e açúcar entre no corpo o mais rápido possível.

Se alguém precisar de tratamento de emergência para insolação antes de ser levado ao hospital, há coisas que podem ajudar a resfriá-lo rapidamente, como:

- levá-los para um lugar mais fresco
- remover o excesso de roupa
- abanar a pele, e
- molhar e resfriar a pele com toalhas de água fria e compressas de gelo, se possível.

Mas essas coisas só devem ser feitas se ficar claro que os sintomas estão sendo causados pelo calor e não por outra coisa.

Prevenção de problemas com o calor

Não podemos fazer nada sobre o clima, e as ondas de calor estão se tornando mais comuns em muitas partes do mundo.

Hipertermia

Mas há coisas que podemos fazer para ajudar a evitar problemas, especialmente quando sabemos que o clima quente está chegando. Por exemplo, pessoas com maior probabilidade de ter problemas com o calor, como idosos, podem:

- certifique-se de que eles se mantenham hidratados bebendo bastante líquido. Mas **evite o álcool**. O álcool causa desidratação
- ficar em um local fresco, se possível, e
- usar roupas largas e leves.

O que esperar no futuro?

A insolação pode continuar a causar inflamação perigosa (inchaço) nos tecidos do corpo por algum tempo após o problema inicial. Portanto, você deve evitar condições quentes por alguns dias, mesmo após um leve surto de doença causada pelo calor.

Ter uma insolação uma vez significa que você tem uma chance maior de tê-la novamente. Portanto, talvez você queira ter cuidado quando estiver em condições quentes no futuro.

Se você já recebeu tratamento médico para insolação, você deve:

- evitar exercícios por pelo menos sete dias
- exercitar-se em um ambiente fresco quando você começar a se exercitar novamente
- exercitar-se suavemente no início e aumente gradualmente o exercício até o nível normal ao longo de cerca de duas semanas.

A maioria das pessoas se recupera bem da insolação, mas ela pode causar a morte. Isso é mais provável em pessoas idosas, cujos órgãos não são capazes de suportar os danos causados pela insolação, bem como em pessoas mais jovens.

Cerca de 5 em cada 100 jovens saudáveis com insolação severa morrerão por causa disso. Mas cerca de metade dos idosos com insolação severa não sobreviverão.

Algumas pessoas têm complicações de longo prazo devido a danos nos órgãos causados pela insolação. Por exemplo, a insolação pode causar problemas no fígado, nos rins ou nos pulmões.

É mais provável que você tenha uma boa recuperação se receber tratamento rapidamente e estiver com uma saúde geral bastante boa.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

