

02 NOV 2000

# Perigos na água e no ar

Para quem vai esticar o feriado e curtir banho de cachoeira, alerta para o choque térmico

SEBASTIÃO PEDRA

**REAÇÃO OCORRE  
DEPOIS DE UMA  
MUDANÇA BRUSCA  
DE TEMPERATURA  
CORPORAL E PODE  
LEVAR À MORTE**

**TIAGO FARIA**

**D**e acordo com o Instituto Nacional de Meteorologia, o fim de semana promete tempo nublado e chuvoso. Mas, caso o sol apareça, muitos brasilienses devem aproveitar para curtir as cachoeiras de regiões próximas da cidade. Mas é preciso prestar atenção a um perigo que não é levado a sério por boa parte dos aventureiros de plantão, mas que pode resultar em problemas de saúde: o choque térmico. Um outro perigo do período de chuva para quem pretende passear perto de rios, é a tromba d'água.

Depois que a dançarina Carla Perez sofreu as consequências de uma entrada brusca numa cachoeira da Chapada dos Veadeiros enquanto posava nua para a revista *Playboy*, as atenções da mídia se voltaram para o efei-

to da mudança repentina de temperatura no corpo humano. O tema é obscuro e recheado de mitos. Afinal, quais são os cuidados que devem ser tomados no dia-a-dia para evitar o choque?

Para quem acredita que um simples banho gelado em dia quente pode ser perigoso, a clínica geral do Hospital Regional da Asa Norte, Maria do Socorro Cunha, tranquiliza. Segundo ela, o choque térmico ocorre normalmente em situações em que há troca muito rápida de temperatura, mas cada organismo reage de forma diferente. "Quem sofre mais com a possibilidade de um choque térmico são os asmáticos, que podem ter até uma convulsão", aponta a médica.

Fazer longas caminhadas e depois mergulhar rapidamente em lagoas ou cachoeiras é perigo dobrado nesta época do ano, quando as águas estão mais geladas. A diferença entre a temperatura do corpo, acentuada pelos exercícios físicos, e a da água faz com que os músculos reajam com maior intensidade que o normal, para produzir calor. As contrações exageradas podem provocar calafrios.

O tipo mais comum de choque térmico está relacionado ao ar, não à água. A troca de um ambiente muito quente por outro muito gelado pode chegar a provocar paralisia facial. "Antigamente, havia um certo exagero e as pessoas acreditavam que esse tipo de paralisia era comum, mas o caso ainda está sendo estudado por especialistas", revela Socorro.

Na análise da médica, uma curiosidade é que muitas manias consideradas inúteis demonstram ter muita utilidade para prevenir um choque térmico. Aqueles que molham os pés e as mãos antes de entrar no mar ou em cachoeiras estão corretos, de acordo com a médica. "Até um copo d'água muito gelado pode provocar mal-estar gástrico se tomado em um dia muito quente", avisa. Porém, ela garante que situações do gênero não acarretam consequências graves.

Como conselho para não se expor ao risco, Socorro ensina que o melhor cuidado a ser tomado é a calma. "Quando trocar de ambientes com temperaturas diferentes, é preciso fazê-lo bem devagar e, de preferência, usando agasalho", diz.



**CARLA Perez foi vítima de choque térmico ao posar na Chapada**