

O Desafio dos Extremos sobre Clima e Idosos no Vale

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 07/01/2026

As mudanças climáticas trazem secas severas e chuvas intensas ao Vale do Paraíba, afetando desproporcionalmente a população idosa. Analisamos como esses extremos sobrecarregam a infraestrutura do SUS e agravam doenças crônicas. Refletimos sobre a urgência de adaptar a Atenção Primária, usando inteligência territorial e cuidado preventivo para proteger a saúde física e cognitiva dos idosos frente à crise climática.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://politico.cristianoricardo.com/post/o-desafio-dos-extremos-sobre-clima-e-idosos-no-vale>

O Vale do Paraíba Paulista enfrenta uma nova e incontornável realidade: os extremos climáticos. A alternância severa entre períodos de estiagem prolongada e chuvas torrenciais deixou de ser um alerta futuro e tornou-se a rotina do sistema de saúde. Nesse cenário de instabilidade, nenhuma parcela da população é tão vulnerável quanto a pessoa idosa.

Para estruturar um sistema de saúde público que seja de fato sustentável e capaz de suportar esses choques climáticos, a Atenção Primária à Saúde (APS) precisa antever como o clima interage com o envelhecimento fisiológico e com a infraestrutura urbana.

Ondas de Calor e o Estresse Metabólico

O Sudeste brasileiro tem registrado ondas de calor cada vez mais intensas, acompanhadas de quedas drásticas na umidade do ar. Para a pessoa idosa, cujo centro termorregulador no sistema nervoso central já apresenta declínio natural, a percepção da sede diminui e o risco de desidratação silenciosa ou hipertermia dispara. Além disso, o calor extremo sobrecarrega o sistema circulatório, atuando como um gatilho direto para infartos e Acidentes Vasculares Cerebrais (AVCs).

A resposta moderna a isso na Atenção Primária não pode se limitar a medicar a crise no pronto-socorro. A prevenção passa por fortalecer o organismo do idoso de forma crônica. O acompanhamento farmacêutico contínuo ganha protagonismo ao integrar, por exemplo, as bases da farmácia verde. O uso racional de fitoterápicos e a prescrição de diretrizes de uma cozinha anti-inflamatória são ferramentas eficientes para modular o estresse oxidativo, promovendo uma base metabólica mais resiliente para enfrentar as agressões ambientais.

Chuvas Severas, Surtos e Quebra de Acesso

No outro extremo climático, os temporais concentrados de verão — especialmente nos municípios ladeados pelas Serras do Mar e da Mantiqueira — provocam inundações rápidas e deslizamentos.

O primeiro impacto na saúde pública é a quebra logística. Unidades Básicas de Saúde (UBS) ficam ilhadas ou danificadas, e ruas intransitáveis impedem que o idoso busque sua medicação de uso contínuo. A interrupção abrupta do tratamento de hipertensão ou diabetes gera uma cascata de descompensações clínicas nas semanas seguintes ao desastre.

O segundo impacto é epidemiológico. O acúmulo de águas paradas acelera a proliferação do *Aedes aegypti*, resultando em surtos explosivos de dengue, enquanto as enchentes elevam o risco de leptospirose. Para um sistema imunológico envelhecido (imunossenescência), infecções que seriam moderadas em adultos jovens frequentemente evoluem para quadros graves em idosos, exigindo internações prolongadas em leitos de UTI que já costumam operar perto do limite de capacidade no Vale.

Por fim, há o impacto invisível: o estresse crônico gerado pelo medo da perda de suas casas ou pelo isolamento forçado. A neurociência nos mostra que períodos prolongados de ansiedade aguda e privação de estímulos sociais atuam como aceleradores do declínio cognitivo na terceira idade, agravando quadros de demência.

Atenção Primária Climática: O Caminho Sustentável

Para não entrar em colapso, a gestão em saúde dos municípios do Vale do Paraíba precisa adotar uma "Atenção Primária Resiliente ao Clima". Isso se faz com três pilares modernos:

1. **Inteligência de Dados e Mapeamento de Risco:** O geoprocessamento deve cruzar os endereços dos idosos cadastrados na Estratégia Saúde da Família (ESF) com os mapas de áreas de risco da Defesa Civil (enchentes) e ilhas de calor urbanas. Isso permite que os Agentes Comunitários de Saúde façam visitas domiciliares preventivas aos pacientes de altíssimo risco antes que os alertas meteorológicos se concretizem.
2. **Kits de Contingência e Gestão Farmacêutica:** O sistema deve garantir que idosos em áreas suscetíveis a isolamento tenham uma margem de segurança no estoque domiciliar de suas medicações crônicas durante a temporada de chuvas, evitando a quebra de aderência terapêutica.
3. **Telemonitoramento Ativo:** O uso da saúde digital permite que a equipe da UBS monitore parâmetros básicos de saúde e realize consultas híbridas com os idosos confinados em casa, mantendo o vínculo e a assistência médica ininterrupta.

Garantir um futuro sustentável para o SUS no Vale do Paraíba exige compreender que o clima mudou e a nossa população envelheceu. A saúde moderna é aquela que se adapta antes que a crise chegue à porta.