



# Efeitos diretos e indiretos das alterações climáticas na saúde das pessoas idosas

## Alterações climáticas e saúde

As alterações climáticas estão a afetar significativamente a saúde das pessoas idosas, tanto de forma direta como indireta. Compreender estes efeitos é crucial para assegurar cuidados de qualidade e um sistema de saúde resiliente às alterações climáticas.



### Efeitos diretos

- **Ondas de calor e temperaturas extremas:** as pessoas idosas são mais suscetíveis a doenças relacionadas com o calor, como golpe de calor e desidratação.
- **Ondas de frio e hipotermia:** a hipotermia pode provocar falência cardíaca e do sistema respiratório e, eventualmente, levar à morte.
- **Eventos meteorológicos extremos:** a maior frequência de cheias, tempestades e incêndios florestais pode causar lesões, deslocação e aumento dos níveis de stress nas populações idosas.
- **Problemas respiratórios:** a poluição do ar agravada pelas alterações climáticas, incluindo fumo de incêndios e aumento de partículas finas, pode causar problemas respiratórios, sobretudo em quem já tem doenças como DPOC ou asma.



### Efeitos indiretos

- **Doenças transmitidas por vetores:** o aumento das temperaturas e as alterações nos padrões de precipitação expandem o habitat dos vetores (por ex., mosquitos), aumentando o risco de doenças como dengue e vírus do Nilo Ocidental, que podem ser graves nas pessoas idosas.
- **Segurança alimentar e hídrica:** as alterações climáticas afetam a agricultura e os abastecimentos de água, podendo levar a desnutrição e maior risco de doenças de origem alimentar.
- **Perturbações do sistema de saúde:** eventos meteorológicos extremos podem interromper a prestação de cuidados, dificultando o acesso a medicação e tratamentos para doenças crónicas.



### Vulnerabilidades específicas dos idosos

- **Fragilidade e doenças crónicas:** as pessoas idosas têm frequentemente múltiplas doenças crónicas, o que as torna mais vulneráveis aos impactos das alterações climáticas.
- **Isolamento social:** a maior calor ou tempo extremo pode limitar a mobilidade, agravando o isolamento social e os problemas de saúde mental nos idosos.
- **Compromisso cognitivo:** pessoas com demência ou défices cognitivos apresentam maior risco durante eventos extremos, pois podem ter dificuldades em adaptar-se numa evacuação.

