

## Riscos para pessoas grávidas durante ondas de calor

Especialistas **esportes serie b** saúde pública e médicos explicam os riscos da alta temperatura durante a gravidez e compartilham formas de se manter seguro.

---

### Riscos para pessoas grávidas durante ondas de calor

As pessoas grávidas correm maior risco de doença por calor e insolação. Isso se deve à tensão física de carregar um feto **esportes serie b** desenvolvimento e às mudanças hormonais que podem afetar a termorregulação.

"O feto, o líquido amniótico, a placenta estão lá e estão gerando calor. Elas são uma carga metabólica", disse Wylie. "Então, mesmo sem ondas de calor, quando você está grávida, você tem que dissipar esse calor."

Para manter o fluxo sanguíneo para a placenta e o feto, o volume sanguíneo das pessoas grávidas aumenta **esportes serie b** cerca de 40% a 50% durante a gravidez. O aumento do volume sanguíneo e do líquido amniótico, além de outras mudanças fisiológicas, significa que as pessoas grávidas precisam consumir mais líquidos - e são mais propensas à desidratação.

As pessoas grávidas também correm risco de parto prematuro, baixo peso ao nascer e mortes fetais.

"O calor extremo pode criar problemas para ficar grávida até o final do prazo", disse Nathaniel DeNicola, um obstetra-ginecologista **esportes serie b** Newport Beach, Califórnia. "Fadiga e desidratação desencadeiam as hormonas envolvidas **esportes serie b** contrações e, se essa cascata continuar, produzem o parto."

---

### Sintomas da doença por calor

Os sintomas comuns incluem desidratação, náuseas, vômitos, vertigens, batimentos cardíacos rápidos e confusão. Embora esses sintomas sejam semelhantes aos dos não grávidos, há um risco acrescido de complicações.

"Você pode não chegar ao ponto de ter um acidente vascular cerebral por calor, mas ainda pode ter um efeito negativo na **esportes serie b** gravidez", disse Wylie.

---

### Quais as pessoas grávidas são as mais vulneráveis ao calor?

As comunidades negras e hispânicas são desproporcionalmente afetadas pelo calor extremo. Elas são mais propensas a viver **esportes serie b** ilhas de calor urbanas - áreas onde altas concentrações de asfalto e prédios e a falta de espaço aberto causam uma maior concentração de calor - e mais propensas a trabalhar ao ar livre ou **esportes serie b** outras profissões com alta exposição ao calor.

"As comunidades de cor podem ser expostas a bairros que têm menos espaço aberto e mais concreto", disse Wylie. "Eles podem estar **esportes serie b** maior risco de não poderem pagar as contas de utilidade e isso pode aumentar **esportes serie b** suscetibilidade a eventos de calor extremo."

Eles também são mais propensos a serem expostos a poluentes nocivos e má qualidade do ar, que também estão ligados a maus resultados de saúde materna.

"Sabemos que, mesmo sem exposições ambientais, os resultados de saúde materna são piores para as mães negras", disse Rupa Basu, um epidemiologista com a Agência de Proteção Ambiental da Califórnia. "E o que mais me preocupa é que essa disparidade está aumentando." As mulheres negras estão três vezes mais propensas a morrer de complicações relacionadas à gravidez do que as mulheres brancas, com risco abrangendo níveis de renda e educação.

---

## Como as pessoas grávidas podem ficar seguras durante ondas de calor?

"Evitar o exterior durante as horas de pico de calor, beber muito líquido, vestir roupas soltas e ficar **esportes serie b** ambientes frescos e climatizados, se possível", disse Basu. "Ir a um cinema ou shopping center coberto porque isso estará climatizado pode soar tão simples, mas é realmente benéfico."

Os especialistas também recomendaram tomar um pouco mais fácil.

"Há muito ênfase **esportes serie b** manter a forma física durante a gravidez, o que é ótimo", disse DeNicola. "Mas empurrar além dos limites, especialmente **esportes serie b** horários quentes, não é bom. Você deve ajustar seus exercícios e ajustá-los adequadamente."

Ele adicionou que as pessoas devem planejar o tempo ao ar livre com base quando o calor e a poluição do ar serão mais baixos.

"As mulheres grávidas têm muito o que se preocupar - elas já recebem listas longas de coisas que não podem beber e comer e diversão que não podem ter, [mas] elas não podem controlar o ar que respiram ou o calor do exterior", disse DeNicola. "Mas há algumas maneiras de se proteger contra o calor extremo e muitas vezes o conhecimento é poderoso."

## Ex-chefes do exército e marinha do Brasil entre os 12 presos por suposto golpe fracassado

O ex-chefe do exército e marinha do Brasil são doze das pessoas presas até agora por seus supostos papéis **esportes serie b** um golpe militar mal-sucedido que parecia estar destinado a derrubar o presidente esquerdista da América do Sul, Luis Arce.

Falando na sexta-feira de manhã, pouco mais de 12 horas após a insurreição fugaz **esportes serie b** La Paz, o ministro da governo da Bolívia, Eduardo Del Castillo, acusou o ex-chefe do exército, Gen Juan José Zúñiga Macías, e o ex-chefe da marinha, R Adm Juan Arnez Salvador, de liderar um grupo de golpistas que "conspiraram para derrubar um governo democraticamente eleito".

"Eles serão acusados de crimes que podem lhes renderem penas de prisão de 15 a 30 anos", disse Del Castillo à estação de TV local Unitel, prometendo revelar mais detalhes dos recentes eventos mais tarde no dia.

O ministro afirmou que os conspiradores estavam tramando "esta tentativa de destruir a democracia" há pelo menos três semanas antes que as forças de segurança tomassem o controle da histórica Praça Murillo **esportes serie b** La Paz por volta das 14h30 de terça-feira e forças **esportes serie b** entrada no palácio do governo conhecido como Palácio Quemado.

Antes de recuar do local **esportes serie b** um veículo blindado e serem levados sob custódia, Zúñiga disse a repórteres que seu objetivo era estabelecer "uma verdadeira democracia".

Em **esportes serie b** entrevista na televisão, Del Castillo afirmou que na noite de terça-feira, no dia anterior à suposta revolta, Arce e Zúñiga se encontraram na presença de outro ministro sênior e que o presidente informou o chefe do exército que estava sendo demitido de seus deveres porque **esportes serie b** conduta "não estava de acordo com a constituição política".

"Sem problemas ... sou um soldado dessa pátria ... e executarei qualquer ordem que você der", Zuñiga supostamente respondeu.

Del Castillo afirmou que os dois homens então se abraçaram, adicionando: "Ninguém poderia ter imaginado que no dia seguinte ... nosso país veria uma tentativa fracassada de golpe".

A breve e ainda mal explicada revolta de quarta-feira, que durou apenas cerca de 3 horas e resultou **esportes serie b** 12 feridos, foi a última convulsão a abalar uma nação notoriamente volátil que testemunhou 190 revoluções e golpes desde que conquistou a independência **esportes serie b** 1825.

Adicionando à confusão foram os comentários feitos por Zúñiga nos momentos anteriores à **esportes serie b** detenção, **esportes serie b** que o ex-chefe do exército parecia acusar Arce de montar um golpe falso para aumentar **esportes serie b** popularidade **esportes serie b** queda.

"O presidente disse-me que a situação estava fodida e que ele precisava de algo para aumentar **esportes serie b** popularidade", Zuñiga disse, sem fornecer provas.

A Bolívia, um país sem litoral de cerca de 12,5 milhões de cidadãos, está atualmente passando por uma crise econômica dolorosa com a queda das exportações de gás e o aumento da agitação social.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: esportes serie b

Palavras-chave: **esportes serie b - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-30