

# NEWSLETTER DA SAÚDE PRO VITAE



## Que calor é esse ?

Além da preocupação com o rápido aquecimento global, que nos ameaça a médio e longo prazo, temos também a necessidade de lidar com as sucessivas ondas de calor que nos acometem atualmente.

Muito se fala dos riscos da hipertermia, da desidratação, da radiação solar, todos eles muito preocupantes e merecedores da proteção adequada, mas muito pouco se fala dos efeitos do calor na cognição e no estado de humor.

Pois saibam que, principalmente entre os mais sensíveis, as altas temperaturas, principalmente com alto teor de umidade do ar, produzem diminuição da capacidade de raciocínio e da velocidade de reação, com prejuízo na tomada de decisão (autonomia) ou na sua execução (independência). A tudo isso somam-se as alterações de humor provocadas pelo desconforto, tornando-nos mais irritadiços, aflitos e/ou incomodados.

Essas consequências do calor exigem que façamos as necessárias adaptações ambientais, no vestuário e nos auto cuidados, mas também que evitemos tomar decisões impactantes ou realizar tarefas incomuns quando "o tempo estiver quente". Nesses momentos, muito melhor adiar do que remediar.

## Mas eu não sinto nada ...

**Esse argumento é frequentemente usado quando propomos um exame complementar ou um tratamento para uma pessoa assintomática.**

**Compreensível! Muitos ainda entendem que as doenças apenas devam ser diagnosticadas e tratadas quando se manifestam clinicamente. Alguns só admitem essa necessidade quando os sinais e sintomas são exuberantes.**

**Por conta disso, frequentemente detectamos doenças em estádios avançados porque não foi feita a busca ativa (rastreio) ou não foi dada a devida importância aos sintomas iniciais. Esse comportamento é ainda mais encontrado entre os homens, visto que as mulheres são mais aderentes às medidas de prevenção.**

**Não permita que o seu maior inimigo possa crescer livremente antes que atentemos para a sua existência. Só a doença diagnosticada pode ser tratada**