

NEWSLETTER DA SAÚDE PRO VITAE



Preparar para o frio ...

Já percebemos sinais de que o inverno se aproxima.

Além de arejar blusas e cobertores, há que ter consciência de que as mudanças climáticas estão cada vez mais pronunciadas e, em consequência, **interferindo mais na nossa saúde**.

Importante lembrar que com o passar do tempo, **reduzimos nossa capacidade de gerar calor**.

Mesmo quem é ativo percebe que a sensação de frio é mais frequente do que foi no nosso passado.

Isso decorre de alterações inerentes ao envelhecimento e não se constituem em sintomas de

doenças, mas devem ser **reconhecidas e respeitadas como nosso atual patrimônio físico**.

Além disso, nessa época é mais comum a ocorrência do “choque térmico” quando saímos de um ambiente aquecido para outro com 10 a 20 graus menos. **Todo o nosso organismo sofre esse impacto**, na produção e eliminação da secreção brônquica, na resposta cardiocirculatória a esta súbita demanda, ou na lesão de um músculo abruptamente solicitado a se contrair.

Um período curto de adaptação a esta nova condição ambiental, sem um esforço adicional de andar rápido, subir uma escada ou adentrar em um veículo, é bastante adequado para evitar maiores consequências

Além disso, é hora de **revisar a nossa carteira de vacinações**. A maior parte das doenças infecciosas preveníveis costumam acontecer nesse período. São bons exemplos a gripe e a pneumonia pneumocócica, além da coqueluche e infecção pelo vírus sincicial. **Para todas há vacinas bastante eficazes e seguras** que devem ser atualizadas periodicamente.

Outra proteção de grande importância nesse período é com as **quedas e demais acidentes domésticos**: calçados acolchoados que propiciam escorregões, luvas que impedem o segurar firme dos pontos de apoio, mangas de blusas que se enroscam em maçanetas e/ou em cabos das panelas ao fogo, aquecedores ligados por muito tempo ou próximos demais da pele, são **fatores de risco frequentes que provocam a maior parte das intercorrências graves**.

Portanto, a melhor forma de passarmos bem por esse outono/inverno é atentando para as interfaces entre as alterações climáticas e nossa saúde, lembrando que **proteção não significa exclusão**: vamos fazer o que queremos, minimizando os riscos para que os efeitos sejam ainda mais prazerosos.

Todas as possíveis “armadilhas do tempo” e as melhores formas de evitá-las serão os temas das próximas **NEWSLETTER DA SAÚDE PRO VITAE**.

Até lá !!!