

Conselhos para se proteger do frio

A exposição ao frio pode ter consequências graves para a saúde. Esta semana deixamos-lhe dicas para se proteger este Inverno.

A exposição ao frio intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, pode provocar lesões, como o enregelamento dos membros, as ulcerações provocadas pelo frio e a hipotermia, situações que pela sua gravidade podem obrigar a cuidados médicos de emergência. O enregelamento é uma situação que resulta da exposição excessiva ao frio ou pelo contacto com objetos extremamente frios. Consiste no congelamento das camadas superficiais dos tecidos da pele e afeta, principalmente, as bochechas, os lóbulos das orelhas e os dedos das mãos e dos pés. As ulcerações provocadas pelo frio ocorrem pela exposição repetida por várias horas a temperaturas baixas. Consiste no congelamento dos tecidos e/ou de partes do corpo e afeta as orelhas, o nariz e os dedos das mãos e dos pés.

A hipotermia ocorre quando o corpo começa a perder calor mais rapidamente do que aquele que pode ser produzido. A temperatura corporal muito baixa pode afetar e reduzir as funções normais dos músculos e do cérebro, fazendo com que a vítima deixe de conseguir pensar claramente ou movimentar-se.

Para a prevenção dos efeitos do frio intenso recomendam-se as seguintes medidas:

No domicílio

- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C
- Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tente manter a sala

de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar

- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por monóxido de carbono que podem ser causa de intoxicação ou morte

- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecimento da casa, nem utilize equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores
- Evite dormir/descansar muito perto dos equipamentos de aquecimento
- Apague ou desligue os equipamentos de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações

- Promova uma boa circulação de ar, não fechando completamente os aposentos, mas evite as correntes de ar frio

- Mantenha sob vigilância a utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimadura

Higiene pessoal e vestuário

- Mantenha a higiene pessoal tomando banho com água morna, uma vez que a água muito quente remove a camada protetora natural da pele
- Mantenha a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios
- Use várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não use roupas demasiado justas que dificultem a



circulação sanguínea

- Proteja as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado adequado às condições climatéricas
- Evite andar descalço no chão frio ou molhado

Alimentação

- Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas
- Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá
- Aumente o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes (como por exemplo frutos e hortícolas) pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções
- Faça uma alimentação variada e saudável, evitando alimentos fritos, com muita gordura e alimentos açucarados
- Evite bebidas alcoólicas visto que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

Atividades e Exercício físico no exterior

- Mantenha a prática de exercício físico habitual mas em situações de frio intenso evite fazer exercício físico de esforço ao ar livre
- Se tiver de realizar trabalho com muito esforço, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço
- Procure um local abrigado se a temperatura diminuir e houver muito vento
- Em caso de frio intenso faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas, evitando o arrefecimento do corpo
- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda
- Procure manter-se seco e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo
- Beba água antes, durante e depois da atividade física para evitar a desidratação.

Recomendações para grupos vulneráveis

Bebés ou recém-nascidos

- Não deve sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias de frio intenso
- No caso de ter de sair de casa agasalhe o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades (mãos, orelhas e pés)
- Utilize várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa
- Dê de beber regularmente ao bebé
- Transporte o bebé num carrinho que lhe permita movimentar-se para se aquecer e verifique se está bem protegido do frio

Pessoas idosas

- Os idosos precisam do acompanhamento dos familiares ou prestadores de cuidados para que sejam tomadas as medidas adequadas em situações de frio descritas nas recomendações gerais, nomeadamente ao nível da alimentação, vestuário, cuidados com os equipamentos de aquecimento e precauções ao sair de casa
- Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante, devendo manter um acompanhamento de proximidade, sempre que possível, de pessoas idosas sós/isoladas, fazendo um telefonema ou contactando pessoalmente, pelo menos uma vez por dia, para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto.



Fonte: DGS – Direção-Geral da Saúde