



Assunto: Recomendações para prevenir os efeitos do frio na saúde

Para: Todos os Serviços Integrados no Sistema Regional de Saúde

A exposição ao frio intenso, sobretudo durante vários dias consecutivos, pode ter efeitos negativos na saúde. O impacto na saúde depende da duração e da magnitude do período de frio. São fatores relevantes para este impacto as condições térmicas e de isolamento dos edifícios, assim como as medidas de proteção pessoais adotadas.

Em situações de frio intenso são produzidas alterações no organismo que facilitam o aparecimento e transmissão de doenças infecciosas do aparelho respiratório tais como a gripe, bem como o agravamento das doenças crónicas, nomeadamente cardíacas e respiratórias e ainda o aparecimento de lesões relacionadas com o frio (enregelamento dos membros, ulcerações pelo frio), entre outros problemas de saúde graves (tais como a hipotermia) que podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

Também, durante esta época de inverno, há que ter em conta que as mudanças de comportamento social da população, onde se verifica uma maior tendência para concentração de pessoas em locais fechados, podem contribuir para a propagação de algumas doenças infecciosas.

De forma indireta, o frio pode ainda causar acidentes rodoviários, quedas, incêndios e intoxicações por monóxido de carbono devido ao uso incorreto ou mau funcionamento de lareiras ou de outros sistemas de aquecimento.

Perante estes factos, compilamos um conjunto de recomendações sobre cuidados pessoais e medidas gerais para época de inverno que servirão de apoio às ações de educação para a saúde, a serem desenvolvidas pelos profissionais de saúde junto da população.

Mais se aconselha, como complemento de informação, a consulta do site da Direção-Geral da Saúde www.dgs.pt e do site do IASAÚDE, IP-RAM www.iasaude.pt.

Frio - Recomendações gerais para a população

Recomendações principais

- Manter o corpo hidratado e quente;
- Manter-se protegido do frio;





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

- Manter a casa quente;
- Manter-se especialmente atento se tiver algum problema de saúde;
- Manter-se em contacto e atento aos outros.

Cuidados pessoais e vestuário

- Manter a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios;
- Usar várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não usar roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea;
- Proteger as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e usar calçado adequado às condições meteorológicas;
- Evitar andar descalço no chão frio ou molhado.

Alimentação

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

Atividades e exercício físico no exterior

- Manter a prática de exercício físico habitual, mas em situações de frio intenso evitar fazer exercício físico de esforço ao ar livre;
- Procurar manter-se seco e evitar arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- Beber água antes, durante e depois da atividade física para evitar a desidratação;
- Ter cuidado ao caminhar sobre áreas molhadas devido ao risco de lesões por queda;
- Se tiver de realizar trabalho de intensidade física, proteger-se com roupa adequada e dosear o esforço;
- Procurar um local abrigado se a temperatura diminuir e houver muito vento;
- Em caso de frio intenso fazer pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas evitando o arrefecimento do corpo.





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

Ter ainda em atenção as seguintes recomendações:

Antes de um período de frio

- Calafetar portas e janelas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- Verificar se os equipamentos utilizados para aquecimento estão em condições de ser usados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
- Colocar um termómetro dentro de casa em local visível;
- No caso de estar prevista a ocorrência de um período de frio intenso, assegurar-se de que se dispõe dos bens necessários para 2 ou 3 dias, de modo a evitar sair de casa. Atender às necessidades de bens alimentares, água potável, medicamentos e botijas de gás suplementares, se for o caso;
- Manter-se atento às previsões meteorológicas.

Durante um período de frio

No domicílio

- Manter a temperatura da casa entre os 18°C e os 21°C;
- Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tentar manter a sala de estar quente durante o dia e aquecer o quarto antes de se deitar;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos de aquecimento a gás manter a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por inalação de monóxido de carbono que podem causar intoxicação ou morte;
- Não utilizar fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecer a casa. Também não se deve utilizar equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores;
- Evitar dormir/descansar muito perto da fonte de calor;
- Apagar ou desligar os sistemas de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
- Promover uma boa circulação de ar, não fechando completamente as divisões da casa, mas evitando as correntes de ar frio;
- Manter sob vigilância a utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimadura.





Frio - Grupos vulneráveis

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do frio intenso, exigem atenção especial e medidas específicas de proteção, nomeadamente:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Pessoas com 65 ou mais anos ou com mobilidade reduzida;
- Portadores de doenças crónicas;
- Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostas ao frio;
- Praticantes de atividade física no exterior, expostos ao frio;
- Pessoas que consomem álcool em excesso ou drogas ilícitas;
- Pessoas isoladas ou em carência social e económica.

Crianças nos primeiros anos de vida

Bebés e crianças pequenas são especialmente sensíveis ao frio intenso. Perdem o calor do corpo de forma mais rápida do que os adultos e não produzem calor suficiente para compensar as perdas.

Principais cuidados a ter:

- Não sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias de frio intenso;
- Agasalhar o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades do corpo (mãos, orelhas e pés) se tiver que sair de casa;
- Utilizar várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa;
- Dar de beber regularmente ao bebé;
- Transportar o bebé num carrinho para este se poder movimentar e verificar se está bem protegido do frio;
- Evitar transportar as crianças em porta-bebés tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento.

Pessoas com 65 ou mais anos ou com mobilidade reduzida

As pessoas idosas produzem menos calor corporal pois o seu metabolismo é mais lento e fazem menos atividade física. Por outro lado, o organismo já não tem a mesma capacidade para fazer a termorregulação necessária para prevenir os efeitos negativos do frio intenso na saúde, na maioria dos casos devido a doenças crónicas e à toma de medicação.





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

Principais cuidados a ter:

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com o médico assistente;
- Acompanhar e apoiar pessoas idosas ou com mobilidade reduzida para que sejam seguidas as medidas adequadas em situações de frio, nomeadamente ao nível da alimentação, vestuário, cuidados com os equipamentos de aquecimento e precauções ao sair de casa;
- Manter um acompanhamento de proximidade de pessoas idosas sós/isoladas ou com mobilidade reduzida, por parte de familiares, amigos e vizinhos devendo, sempre que possível, fazer um telefonema ou contactar pessoalmente, pelo menos uma vez por dia, para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto.

Portadores de doenças crónicas

As pessoas com doença crónica são mais vulneráveis aos efeitos do frio, pelo que é necessário ter cuidados especiais. É o caso das pessoas com diabetes, doença cardíaca, vascular, reumática, mental, insuficiência respiratória (incluindo asma e doença pulmonar crónica obstrutiva) e ainda pessoas que tomam medicamentos psicotrópicos ou anti-inflamatórios.

Principais cuidados a ter:

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com o médico assistente;
- Reduzir as atividades físicas no exterior, se revelar sintomas em caso de frio intenso;
- Certificar-se de que tem sempre consigo os medicamentos necessários.

Pessoas com doença cardíaca

O frio pode causar crises de angina de peito, pelo que a medicação para o tratamento destas situações deve estar sempre acessível.

Pessoas com doenças respiratórias

O frio pode provocar crises de asma (causadas pela constrição dos brônquios devido à inalação de ar frio) o que facilita o surgimento de infeções respiratórias (constipações, gripes, pneumonias).

Pessoas com diabetes

Os problemas de má circulação são frequentes nas pessoas com diabetes, o que as torna mais vulneráveis ao frio. Durante o inverno devem ter atenção especial:

- Ao vestuário, em especial, dos membros inferiores e pés, usando meias e calçado quentes;
- Ao consumo calórico, é necessário ingerir mais calorias para manter o calor corporal, de modo a evitar hipoglicémias (baixas de açúcar no sangue) que têm sintomas muito semelhantes à hipotermia (baixa da temperatura corporal), designadamente sensação de tontura, letargia e tremores. A hipotermia surge com mais facilidade nas pessoas com hipoglicémia;





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

- À ingestão de líquidos;
- Aos medicamentos para a diabetes, que devem estar sempre acessíveis.

A insulina deve ser guardada entre 2 e 8 graus centígrados, porque perde grande parte da sua eficácia fora desta temperatura.

Pessoas com diabetes têm tendência para ter a pele seca, o que se pode agravar com o frio e os ambientes aquecidos. Durante o banho ou lavagem das mãos, deve ser utilizada água pouco quente e, no final, aplicado um creme hidratante.

Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostas ao frio

Pessoas diretamente expostas ao frio têm maior risco de enregelamento ou outros problemas associados a temperaturas baixas.

Principais cuidados a ter:

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com o médico de trabalho;
- Ingerir bebidas quentes (sem cafeína e não alcoólicas);
- Usar equipamento adequado ao trabalho a desenvolver e às condições meteorológicas;
- Aproveitar para aquecer durante as pausas;
- Desenvolver a atividade laboral com outros colegas por perto;
- Procurar apoio médico de imediato se algum dos colegas se sentir mal.

Praticantes de atividade física no exterior, expostos ao frio

Mesmo as pessoas saudáveis podem sofrer as consequências negativas do frio intenso.

Principais cuidados a ter:

- Começar e terminar a atividade física de forma lenta e gradual;
- Proteger as extremidades do corpo;
- Ingerir bebidas quentes (sem cafeína e não alcoólicas) antes, durante e no final da prática de atividade física;
- Realizar atividade física com companhia;
- Evitar as horas do dia de frio mais intenso (de manhã cedo ou ao final do dia);
- Parar de imediato a atividade se sentir formigueiro ou adormecimento dos membros.

Pessoas isoladas ou em carência social e económica

No que respeita a pessoas isoladas e em situação de carência económica e social que necessitem de apoio institucional ou de apoio de pessoas próximas, devem ser consideradas as recomendações gerais, sendo de destacar alguns cuidados específicos.





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

Principais cuidados a ter:

- Contactar de forma periódica (pelo menos duas vezes por dia), verificando o estado de saúde das pessoas isoladas, em carência económica e social, frágeis ou com dependência.
- Informar sobre locais de abrigo;
- Informar sobre as condições meteorológicas.

Outra Informação importante a divulgar à população

- Estar com atenção aos avisos das Autoridades de Saúde, do Instituto Português do Mar e da Atmosfera e da Autoridade Nacional de Proteção Civil
- Linha de Saúde 24 - 808 24 24 24
- Em caso de emergência ligar 112

O Presidente do Conselho Diretivo

Herberto Jesus

DSPAG/UTCES:AC/SB

