

Efeitos prejudiciais do frio

O frio pode agravar doenças crónicas, provocar hipotermia, enregelamento e queimaduras por frio.



A hipotermia é a situação mais grave causada pelo frio.

Sintomas:

- Tremores, exaustão (cansaço);
- Confusão, mãos inquietas;
- Perda de memória, fala “lenta”/baralhada/confusa;
- Sonolência.

O que fazer:

- Contacte 112;
- Coloque a pessoa num quarto quente ou num abrigo;
- Se a vítima estiver com a roupa molhada retire-a;
- Aqueça a parte central do corpo primeiro utilizando um cobertor;
- Bebidas quentes podem ajudar no aumento da temperatura corporal mas não ofereça bebidas alcoólicas. **Não tente dar de beber a uma pessoa inconsciente;**
- Após a temperatura do corpo ter subido mantenha a pessoa seca e quente enrolada num cobertor incluindo cabeça e pescoço.

O que não fazer:

- Não tentar reaquecer a zona corporal afetada no local, mas tentar parar o arrefecimento dessa zona;
- Não massajar a zona afetada para não danificar os tecidos afetados—Não usar o calor de uma lareira, fogão ou radiador para aquecer a zona afetada porque esta está dormente e pode ser queimada.

Para mais informações...

- **Linha da Saúde 24**—808 24 24 24
- **www.dgs.pt**—Direção Geral de Saúde
- **www.prociv.pt**—Autoridade Nacional de Proteção Civil
- **www.ipma.pt**—Instituto Português do Mar e da Atmosfera



Bibliografia:
www.dgs.pt

Elaborado por:

- Serviço de Saúde dos Serviços de Ação Social da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (SASUTAD)



SERVIÇOS DE
AÇÃO SOCIAL UNIVERSIDADE
DE TRÁS-OS-MONTES
E ALTO DOURO



SERVIÇOS DE
AÇÃO SOCIAL UNIVERSIDADE
DE TRÁS-OS-MONTES
E ALTO DOURO

Serviço de Saúde

Recomendações para o frio



Vila Real, Janeiro, 2014

Com a chegada do tempo frio, os cuidados com a saúde e com o corpo são muito importantes.

A exposição ao frio excessivo pode provocar hipotermia, enregelamento, frieiras, síndrome de Raynaud, para além de agravar doenças cardíacas e respiratórias.

Sendo assim, a proteção do frio é muito importante para não sofrermos os seus efeitos. De seguida estão descritas uma série de recomendações que devemos adotar nesta época do ano.

Domicílio

- Antes do Inverno, verifique os equipamentos de aquecimento da sua casa;
- Mantenha a casa arejada, abrindo um pouco a janela/porta para evitar acumulação de gases;
- Calafete janelas e portas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- NÃO use fogareiro a carvão;
- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 19 °C e os 22°C;
- Evite dormir/descansar muito perto do aquecimento;
- Não fique descalço no chão frio ou molhado por muito tempo;
- Poupe energia: desligue os aparelhos elétricos, ou outros, quando não estiver em casa;
- A utilização de botijas de água quente deve ser feita sempre sob vigilância para evitar o risco de queimadura.

Vestuário

- Cubra as extremidades (mãos, pés, cabeça);
- Use roupas folgadas e calçado adequados à temperatura ambiente, protegendo as extremidades;



- Não use roupas justas: dificultam a circulação sanguínea;

- Use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa;

- Use roupas de algodão e fibras naturais.

Cuidados de higiene

- Tome banho com água morna: água muito quente remove a camada protetora natural da pele;

- Mantenha a pele hidratada: hidrate todo o corpo não esquecendo mãos, pés, cara e lábios;

- Quando tomar banho, embrulhe-se na toalha e/ou tenha a sala aquecida;

Alimentação

- Coma com mais frequência, mesmo que não sinta muita fome, em especial sopas e bebidas quentes (leite, chá);

- Se a sua saúde o permitir, inclua na sua alimentação alimentos calóricos como chocolates, azeite, frutos secos;

- Evite bebidas alcoólicas - causam aquecimento mas provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo;

- Comer alimentos ricos em vitaminas e sais que protegem contra infeções.

Exercício físico

- Deve manter a prática de exercício físico: aumenta a produção de calor e a circulação de sangue;

- Não fazer exercício físico intenso ou ao ar livre e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;

- Faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas: evitam o arrefecimento do corpo;

- Continue a beber água durante a atividade física para evitar a desidratação.

Precauções ao ar livre

- Quando a temperatura baixa muito e se há muito vento, procure um local baixo e abrigado;

- Se tiver que sair, faça-o de forma breve, protegendo-se com roupa adequada não apertada;

- Procure manter-se seco dado que o corpo arrefece rapidamente com a humidade;

- Se tiver que realizar trabalho com muito esforço, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;

- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda.

Se vai viajar de automóvel

- No caso de andar de carro tenha em conta que pode ficar bloqueado; Previna-se: leve roupas quentes, mantas e roupa para troca bem como comida e bebidas quentes num termo;

- Evite viajar sozinho de automóvel;

- Se ficar bloqueado na neve, ligue o aquecimento do veículo 10 minutos em cada hora e baixe os vidros uns milímetros para arejar;

- Observe o tubo de escape para ver se não está tapado, evitando o risco de envenenamento por monóxido de carbono;

- Se o carro bloquear, coloque uma manta brilhante na antena do veículo para chamar a atenção, cubra o corpo com mantas e mantenha-se desperto.

Outras recomendações

- Evite entrar e permanecer em locais fechados e com grande concentração de pessoas, onde se transmitem os vírus, em particular, a gripe;

- Evite o contacto com outras pessoas doentes.

