



Nos meses de Inverno, o frio intenso e o vento podem ter efeitos nefastos sobre a saúde.

O enregelamento e a hipotermia são os problemas de saúde mais comuns, directamente associados ao frio, podendo ser responsáveis por lesões corporais graves

ou muito graves, e, até mesmo, em alguns casos, levar à morte.

O frio é também responsável pelo agravamento de doenças, particularmente cardíacas e respiratórias.

Constituem grupos de risco:

▶ Os bebés e os recém-nascidos, particularmente sensíveis às baixas temperaturas;



▶ As pessoas idosas, dado que sofrem de diminuição da percepção do frio (o que faz com que a pessoa possa não perceber os efeitos nocivos do frio), menor capacidade de resposta cardiovascular e diminuição da massa muscular;



▶ As pessoas com doenças crónicas, em especial doenças cardiovasculares, respiratórias, reumáticas, diabetes e doenças da tiroideia;

▶ As pessoas que tomam certos medicamentos, como psicotrópicos ou anti-inflamatórios;



▶ As pessoas que têm perturbações da memória, problemas de saúde mental, alcoolismo ou demência;

▶ As pessoas com redução da mobilidade;

▶ As pessoas com dificuldades na realização das actividades da vida diária;



▶ As pessoas que estão mais isoladas;

▶ As pessoas em situação de exclusão social.

Medidas de prevenção e protecção:

Nasua casa:

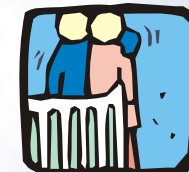
▶ Antes do Inverno, verifique os equipamentos de aquecimento da sua casa e se tiver lareira, mande limpar a chaminé, se for necessário;



▶ Verifique se as portas e janelas têm pontos por onde o ar frio possa entrar; e vede bem esses espaços, para fazer um bom isolamento da sua habitação;

▶ Mantenha a temperatura da sua casa entre os 19.º e os 22.º. Instale um termómetro em lugar visível;

▶ Não fique descalço no chão frio ou molhado durante muito tempo;



▶ Promova uma boa circulação do ar, principalmente durante a noite. Não feche completamente os aposentos, mas evite correntes de ar frio;

▶ No caso de prever-se a aproximação de uma vaga de frio intenso, faça as suas compras alimentares e de primeira necessidade, que cheguem para 2 ou 3 dias, para evitar ter que sair de casa. Verifique também a necessidade botijas de gás suplementares e de medicamentos.



Não esqueça alguns cuidados:

▶ Caso use lareira, mantenha a casa arejada, para evitar a acumulação de gases. Lembre-se que as áreas fechadas constituem um risco acrescido de incêndios e intoxicações, por monóxido de carbono.



▶ Não use fogareiros a carvão;

▶ O consumo excessivo de electricidade pode sobrecarregar a rede, originando falhas locais de energia. Por isso, procure poupar energia, desligando os aparelhos eléctricos que não sejam necessários e tenha à mão lanterna e pilhas, para o caso de faltar a luz;



▶ Seja cuidadoso com os aquecedores, pois são a causa de muitos acidentes domésticos;

No seu vestuário:

▶ Use roupa e calçado adequados e proteja as extremidades do corpo: cubra a cabeça, com chapéu ou gorro e proteja as mãos com luvas;



▶ Utilize roupa quente suplementar: use várias camadas em vez de uma única peça de tecido grosso. Opte por roupas de algodão e fibras naturais e evite roupas muito justas, que dificultam a circulação sanguínea.

Nasua higiene:

▶ Tome banho com água morna (em vez de muito quente), de modo a proteger a camada protectora natural da pele;



▶ Mantenha a pele hidratada, não esquecendo as mãos, os pés, a cara e os lábios;

▶ Para aumentar a capacidade de enfrentar o frio, utilize duches frios, após o banho quente, inicialmente rápidos, aumentando-os progressivamente.

Nasua alimentação:

▶ Coma com mais frequência, e dê preferência a comidas e bebidas quentes;



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

▶ Aumente a ingestão de alimentos ricos em vitaminas e sais, que o protegem das infecções.

Nasua actividade física:

▶ Procure manter-se activo, com pequenos exercícios, para activar a circulação sanguínea e evitar o arrefecimento, mas evite actividades físicas intensas, que obrigam o coração a um maior esforço;



▶ Evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo e beba água durante a actividade física, para evitar a desidratação.

Se está fora de casa:

▶ Quando a temperatura baixa muito e há vento, procure um lugar baixo e abrigado;



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

Efeitos graves do frio intenso sobre a saúde:

Enregelamento

O enregelamento é uma situação resultante da exposição excessiva ao frio, causando uma sensação de formigueiro e adormecimento dos pés, mãos e orelhas. Esta situação pode provocar danos permanentes no corpo humano, conduzindo, nos casos mais graves, à amputação.



O risco de enregelamento é maior nas pessoas com problemas de circulação sanguínea ou que não usam o vestuário adequado às condições de temperatura extremamente baixas.

Sinais e sintomas:

- ▶ Arrepios / Torpor (sensação de formigueiro e adormecimento dos pés, mãos e orelhas);
- ▶ Pele branca ou cinzento-amarelada;
- ▶ Baixa progressiva da temperatura;
- ▶ Extremidades geladas;
- ▶ Insensibilidade às lesões / Dor nas zonas enregeladas;
- ▶ Câibras / Estado de choque.



! Aos primeiros sinais de palidez da pele, torpor ou dor numa zona específica, abrigue-se e proteja a pele exposta. Ao encontrar alguém com um destes sintomas, ligue imediatamente para o 112!

Hipotermia

Quando exposto às temperaturas frias, o corpo começa a perder mais rapidamente calor do que aquele que pode ser produzido, resultando na hipotermia. A temperatura do corpo que é demasiado baixa, afecta o cérebro, fazendo com que a pessoa seja incapaz de pensar claramente ou movimentar-se.



Sinais e sintomas:

- ▶ Nos adultos: acto de tiritar, exaustão, perda de memória, discurso confuso e sonolência;
- ▶ Nas crianças: pele muito vermelha e fria, e pouca energia.

! Se identificar um destes sinais, veja a temperatura do corpo. Se estiver abaixo dos 35.º ou a pessoa estiver inconsciente, parecer não ter pulso ou que não respira, ligue imediatamente 112!

Proteja-se do frio:

- ▶ Procure estar atento às informações meteorológicas e aos avisos e recomendações das autoridades;
- ▶ Tenha especial atenção relativamente às pessoas que vivem isoladas: contacte os seus familiares e amigos, certifique-se que se encontram de boa saúde e em condições de conforto;
- ▶ Em caso de mal-estar atribuível ao frio, deve consultar o médico e em caso de emergência, não hesite em ligar 112.
- ▶ Para mais informações: Contacte a Linha Saúde 24 - tel. 808 242 424



Não hesite em informar-se!
Linha Saúde 24: 808 242 424

Contactos úteis:

Número Nacional de Socorro : 112

Linha de Saúde 24: 808 242 424

Centro de Saúde de São Brás de Alportel - 289 840 440

Bombeiros Voluntários de São Brás - 289 842 606

Hospital Distrital de Faro - 289 891 100

N.º Nacional de Protecção Civil: 214 165 100

Acção de sensibilização para a prevenção dos problemas associados às vagas de frio intenso.

Uma iniciativa da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, conforme recomendações do Ministério da Saúde e do Serviço Nacional de Bombeiros e Protecção Civil, com a colaboração de Centro de Saúde de São Brás.

Vagas de Frio Intenso

Saiba como proteger-se

Saiba
como pode prevenir
e actuar
em situações
de muito frio.

