“O frio está a chegar, preste atenção!”

É sabido que a exposição a períodos de frio intenso pode prejudicar a saúde, estando mais vulneráveis as crianças e os idosos (que poderão ter pouca percepção do frio), doentes crónicos (principalmente com problemas respiratórios e cardiovasculares), os trabalhadores no exterior, os sem-abrigo e pessoas cuja habitação tenha mau isolamento térmico. Quando esta exposição ocorre durante vários dias consecutivos, pode contribuir para a transmissão de doenças infecciosas do aparelho respiratório e provocar lesões graves relacionadas com o frio. Mantenha o ambiente à sua volta quente e a vigilância de quem é mais vulnerável.

Proteja-se!

- Antes de sair informe-se sobre a previsão meteorológica, se incluir a queda de neve leve roupas, comida e bebidas quentes, pois poderá ficar bloqueado. Evite viajar sozinho ou em situações de reduzida visibilidade. Ligue o aquecimento do carro por curtos períodos e de vez em quando abra os vidros para arejar.
- No caso de estar prevista a ocorrência de um período de frio intenso ou neve forte, assegure-se de que dispõe dos bens necessários para 2 ou 3 dias, de modo a evitar sair de casa.
- Informe-se da temperatura ambiente e use várias camadas de roupa adequadas a essa temperatura em vez de uma única peça, evite roupas demasiado justas, proteja as extremidades do corpo (use luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e procure manter-se seco, evitando arrefecer com a roupa transpirada no corpo. Em caso de frio intenso, faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas evitando o arrefecimento do corpo;
- Mantenha a prática de exercício físico habitual e beba sempre água antes, durante e depois da atividade física para evitar a desidratação. Mas, em situações de frio intenso, evite fazer esforços ao ar livre. Se mesmo assim tiver de o fazer proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;
- Mantenha o corpo hidratado e quente, faça refeições mais frequentes dando preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá, e ao consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes (como frutos e hortícolas), pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções. Evite bebidas alcoólicas que provocam uma falsa percepção do calor, pois causam vasodilatação que promove a perda de calor e o arrefecimento do corpo.
- Em casa verifique se os equipamentos utilizados para aquecimento estão em condições de ser usados. Sejam lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás, mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde. Antes de se deitar ou sair de casa certifique-se de que apagou ou desligou estes equipamentos de forma a evitar incêndios ou intoxicações. Se possível coloque um termómetro dentro de casa, em local visível, e tente vedar portas

e janelas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado. Não utilize equipamentos de aquecimento de exterior (esplanadas) em espaços interiores.

Quando pedir ajuda?

- Se deteta sensação de frio e dor na parte exposta do corpo, com tremores fortes e exaustão, ligue 112, mantenha-se num local aquecido, remova a roupa molhada e aqueça-se com cobertores. Não deve massajar a zona corporal afetada nem tentar reaquecê-la com calor físico porque estará dormente e poderá queimar-se, mas deve tentar parar o arrefecimento. Se estiver num carro tente aumentar a sua visibilidade com uma manta colorida na janela ou na antena do carro. Mantenha-se desperto. Estas indicações devem ser seguidas por si ou em relação a outros que tenham estes sintomas.

Adaptado do Guia Prático de Saúde da APMCG e da semFYC e das recomendações da Direção Geral de Saúde

Por Margarida Barros Henriques

Médica Interna de Medicina Geral e Familiar da USF Feijó