

PORTAL DA SAÚDE

Proteja-se do frio

O frio intenso e o vento podem ter efeitos nefastos sobre a saúde, sobretudo de pessoas idosas, crianças e sem-abrigo.

Quais são os grupos de risco?

- As pessoas idosas constituem um grupo especialmente vulnerável, quando apresentam deficiência do sistema termoregulador ou quando ficam sujeitas a uma agressão térmica muito intensa.
As pessoas idosas sofrem de diminuição da percepção do frio, menor capacidade de resposta cardiovascular e diminuição da massa muscular.
- Pessoas com doenças crónicas, em especial doenças cardiovasculares e respiratórias, diabetes, doenças da tiroideia, perturbações da memória, problemas de saúde mental, alcoolismo ou demência;
- Pessoas que tomam certos medicamentos, como psicotrópicos ou anti-inflamatórios;
- Pessoas com redução da mobilidade;
- Pessoas com dificuldades na realização das actividades da vida diária;
- Pessoas mais isoladas;
- Pessoas em situação de exclusão social.

Não se esqueça de que:

- O arrefecimento e o enregelamento podem ser responsáveis por lesões corporais graves ou muito graves, podendo vir a ser mortais;
- Áreas fechadas, com lareiras e braseiras, constituem risco acrescido de incêndios e intoxicações pelo monóxido de carbono;
- Em caso de mal-estar atribuível ao frio, deve consultar o médico.

Recomendações para vagas de frio intenso:

- Utilizar roupa quente suplementar;
- Cobrir a cabeça, utilizando chapéu ou gorro, proteger as mãos com luvas e utilizar calçado adequado para evitar perdas de calor;
- Manter-se activo, fazendo pequenos exercícios com os braços, pernas e dedos, para activar a circulação sanguínea;
- Beber bebidas quentes e comer refeições quentes;
- Tentar manter uma temperatura ambiente entre 20°C e 21°C;
- Vedar bem as portas e janelas;
- Manter-se atento aos avisos e recomendações das autoridades.

Para mais informações:

- Contacte a linha [Saúde 24 - 808 24 24 24](tel:808242424)

- Direcção-Geral da Saúde - <http://www.dgs.pt>
- Autoridade Nacional de Protecção Civil – <http://www.prociv.pt/>
- Instituto de Meteorologia – <http://www.meteo.pt/>

Data de Publicação: 27-12-2010 0:00:00