

## O Frio e a Saúde

**As temperaturas baixas e as tempestades podem ser perigosas para a saúde!**

Esteja sempre informado acerca das previsões meteorológicas de forma a ter tempo para se proteger.

**Tenha sempre em atenção as seguintes Medidas de Autoproteção:**

### GRUPOS VULNERÁVEIS:

Os bebés com menos de um ano de idade perdem calor corporal mais facilmente do que os adultos e não conseguem produzir calor suficiente através do tremor. Por isso, se tiver um bebé ao seu cuidado, siga as seguintes medidas preventivas:

- Não coloque o bebé num quarto de dormir



que esteja frio;

- Forneça agasalho ao bebé e tente manter a temperatura confortável no interior da habitação;
- Em caso de emergência, utilize o calor do seu corpo para aquecer o bebé.
- Se tiver de dormir, tome precauções para não deslizar sobre este;
- Retire as almofadas e a roupa de cama perto da área onde se encontra o bebé de forma a evitar a asfixia.



Normalmente, os idosos produzem menos calor corporal por terem um metabolismo mais lento e menos atividade física. Por isso, também é necessário adotar algumas medidas, para além das indicadas anteriormente:

- Verifique se os seus vizinhos e familiares idosos têm as casas devidamente aquecidas.
- Se tiver mais de 65 anos de idade, vigie a temperatura da sua habitação durante as épocas de frio.

### VESTUÁRIO:

- Cubra as extremidades do seu corpo (pés, mãos, cabeça);
- Utilize casaco e botas impermeáveis;
- Utilize várias camadas de roupa;
- Prefira roupas folgadas às justas pois estas dificultam a circulação sanguínea;
- Certifique-se que a camada externa da roupa tem uma textura adequada, de preferência resistente ao vento de forma a reduzir a perda de calor causado por este;
- Materiais como a lã ou o polipropileno, camisola interior térmica, nas camadas internas de roupa vão ajudá-lo a manter o calor do corpo;
- Permaneça seco – a roupa húmida provoca calafrios rapidamente;
- O excesso de transpiração aumenta a perda de calor, por isso remova as camadas externas de roupa sempre que se sentir muito quente.



### ALIMENTAÇÃO:

- Faça uma alimentação equilibrada;
- Coma com mais frequência;
- Não beba bebidas alcoólicas ou com cafeína – fazem com que o seu corpo perca calor mais rapidamente;
- Em vez disso, beba bebidas quentes e sopas;
- Inclua na sua alimentação alimentos calóricos como chocolates, azeite, frutos secos;
- Se tiver alguma restrição alimentar, informe-se com o seu médico.



### ESFORÇO FÍSICO:

- Se tiver de fazer tarefas ao ar livre que requeiram bastante esforço, agasalhe-se e faça-o lentamente. Lembre-se que o seu corpo já está a gastar energia para se manter quente, por isso não exagere;
- Não faça exercício físico intenso ou ao ar livre e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;



- Continue a beber água durante a atividade física para evitar a desidratação;
- Não caminhe sobre o gelo. Muitas das lesões no Inverno ocorrem devido a quedas nas calçadas, escadas e varandas cobertas de gelo;
- Se a temperatura baixar muito e houver muito vento, procure um local baixo e abrigado;
- Se pretende fazer uma atividade recreativa como caminhar, esquiar ou acampar, use material adequado, informe os seus amigos dos locais para onde vai e esteja preparado para se abrigar de emergência.

Fonte: "Saúde e Segurança no Inverno: O Frio", DSP, ARSLVT, IP, Outubro 2013

Unidade de Saúde Pública Lezíria

Rua António Bastos, 2 . 2005-193 Santarém—Tel: 243 303 236 - Correio electrónico: sa@cssantarem.srsantarem.min-saude.pt.com