

image not found or type unknown



Proteja-se contra o frio

Quais os principais problemas de saúde relacionados com o inverno?

A [gripe](#) é um dos principais problemas de saúde que ocorre no inverno. É uma doença aguda viral que afeta principalmente as vias respiratórias. A [gripe](#) ocorre, geralmente, entre novembro e março, pelo que é designada por sazonal (relacionada com a estação do ano). Para combater a maior atividade gripal, recomenda-se a vacinação contra a [gripe](#) nas pessoas que têm maior risco de sofrer complicações da [gripe](#).

Os problemas respiratórios são muito frequentes?

Os problemas respiratórios são outros dos problemas frequentes relacionados com o frio. As pessoas que sofrem de problemas respiratórios diagnosticados (por exemplo, asma e DPOC) devem ter especial atenção a esta época de maior atividade gripal, pois enquadram-se no grupo de pessoas vulneráveis.

Tenho outros problemas de saúde, podem agravar-se?

Sim, pode ainda existir agravamento de problemas já existentes, por exemplo de problemas circulatórios. Nestes casos, o frio pode trazer uma maior carga de stresse ao coração, pois aliado à contração dos vasos sanguíneos (vasoconstrição) pode aumentar a pressão arterial provocando enfartes.

Que principais cuidados devemos ter no inverno?

De uma maneira geral deve ter em atenção a três aspetos diferentes: à nutrição, à desidratação e ao conforto térmico. Ou seja, deve:

- preferir alimentos ricos em nutrientes para ajudar o sistema imunitário no combate a infeções e doenças características desta época

- é fundamental manter uma boa hidratação para que o organismo possa repor as perdas e evitar doenças típicas da estação, como por exemplo as doenças associadas às vias respiratórias

- o vestuário deve ajustar-se à temperatura exterior, com especial atenção às extremidades – mãos, pés e cabeça

Como ajustar o meu comportamento à temperatura que se faz sentir?

Conforme a temperatura exterior que se faz sentir, deve ter alguns cuidados e tomar medidas preventivas:

<0°C - evite sair à rua e expor-se ao frio extremo

0°C/5°C - tenha cuidado com a formação de gelo, já que pode provocar quedas

5°C/10°C - prefira sopas e bebidas quentes e use luvas, cachecol, gorro para proteger as extremidades

10°C/15°C - agasalhe-se e hidrate-se

Que medidas tomar para prevenir eventuais problemas?

Para prevenir eventuais problemas:

tenha cuidado com as mudanças bruscas de temperatura
vista-se como uma cebola, por camadas
proteja as extremidades do frio – mãos, pés e cabeça
dentro de casa, mantenha-se agasalhado
escolha calçado confortável e antiderrapante para prevenir quedas e
trambolhões
facilite a circulação de ar e abra as janelas periodicamente para
melhorar a qualidade do ar
assegure um bom funcionamento do aquecimento da casa
mantenha a temperatura da casa entre os 19°C - 22°C
evite permanecer muito perto das fontes de calor
esteja atento aos avisos de frio
mantenha-se ativo realizando atividades físicas controladas
coma fruta e legumes todos os dias
mesmo que não tenha sede, ingira líquidos ao longo do dia
faça várias refeições ao longo do dia
evite bebidas alcoólicas
caso tenha de tomar medicação, cumpra as indicações recomendadas

Adoeci, e agora?

Ligue para o SNS 24 – [808242424](tel:808242424) – e aconselhe-se conforme os
seus sintomas

Só em caso de emergência ligue o [112](tel:112)

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

Evite o contato próximo com outras pessoas

Siga a etiqueta respiratória:

lave as mãos com frequência ou use toalhetes

quando tossir ou espirrar proteja a boca com um lenço de papel ou com o cotovelo. Não utilize as mãos
use lenções de papel e deite-os no lixo

Fonte: [Biblioteca de Literacia em Saúde](#)

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/guia/proteja-se-contr-o-frio/>