

SAÚDE sempre

Dezembro 2011

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

newsletter

Inverno

Nota introdutória

As estações do ano são programadores de vida humana, em si marcada por inúmeros acontecimentos que variam de intensidade emocional, física, comportamental e social que se elencom, preenchendo momentos em família, horas de trabalho, horas de lazer, dias de férias, momentos de culto... uma infinidade de actividades e escolhas que marcam a individualidade e o colectivo das pessoas e das comunidades.

O Inverno é uma estação peculiar não só pela configuração da natureza em que é um tempo de recolhimento e maturação, mas também pela vivência social, uma vez que é marcada pela festividade do Natal, com grande significado sobretudo para as culturas cristãs. A saúde faz-se de cultura e de reprogramação pessoal em reciprocidade com o meio circundante. Os marcos de tempo natural, cultural ou social podem ser guias de reprogramação para mais saúde. A presente Newsletter tem o propósito de assinalar o potencial de promoção de saúde que existe nos comportamentos das pessoas, nas escolhas individuais e no comprometimento de cada um e de todos nós para mais Saúde... sempre e também no Inverno.

Departamento de Promoção e Protecção da Saúde (DPPS)

Ficha Técnica

Newsletter SAÚDE.sempre - Dezembro 2011 • **Edição:** Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM
R. das Pretas, nº 1 - 9004-515 Funchal • **Tel.:** 291 212 300 • **Fax:** 291 281 421 • **E-mail:** iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt
Coordenação: Departamento de Promoção e Protecção da Saúde (DPPS) / UTCES • dpps@iasaude.sras.gov-madeira.pt

Winter blues

Algumas pessoas durante o período Outono/ Inverno e particularmente nos dias mais cinzentos e chuvosos apercebem-se de sonolência excessiva e relatam mesmo a necessidade de dormir mais, mas por outro lado têm a sensação que o sono não é reparador; regra geral ingerem mais alimentos do que o habitual e demonstram maior apetência pelos hidratos de carbono, ficam particularmente tristes por conta dos dias mais curtos e das manhãs escuras. O cansaço é uma constante e mesmo as tarefas mais simples representam um enorme esforço. Outras ainda experienciam irritabilidade acrescida e dificuldade nos relacionamentos interpessoais ou ainda um estado de dormência emocional. Em termos físicos são frequentes as queixas de dor de estômago, dores nas articulações e manifesta vulnerabilidade às infecções.

Estes sinais e sintomas podem corresponder a uma alteração de humor consignado na literatura internacional como **Winter blues** e que se configura como um síndrome ansio depressivo que ocorre nos períodos de Inverno.

Como minimizar os sintomas do **Winter Blues**:

Exercício físico - os efeitos de um treino mais intenso (45 minutos de marcha vigorosa) duram várias horas, aumentando a energia ao longo do dia. Para além de acelerar o metabolismo também provoca a libertação de hormonas que melhoram a disposição.

Alimentação e hidratação - combater a apetência por hidratos de carbono refinados (pão branco e pastelaria no geral) incorporando hidratos de carbono mais complexos na alimentação (pão e arroz integral, vegetais e frutas) e beber oito copos de água por dia.

Ar livre e sol - aproveitar as oportunidades de vida ao ar livre em dias soalheiros. À semelhança do exercício físico, a exposição solar liberta neurotransmissores que regulam os mecanismos do humor, sempre que oportuno devemos procurar passar mais tempo ao ar livre ou, pelo menos, sentar-se junto às janelas e mudar as luzes por outras de espectro total, que mimetizam a luz natural nos dias excessi-

vamente escuros. Introduza cor e luz no vestuário e acessórios, mime-se no cuidado com o corpo, o aroma obtido por soluções hidratantes perfumadas de aplicação corporal e a necessária massagem para a sua absorção são essenciais na sensação de bem-estar.

Evitar o excesso de álcool - o efeito depressor do álcool está devidamente fundamentado. O dia seguinte ao consumo excessivo é um dia marcado por sentimentos depressivos, mal-estar geral e cansaço extremo. A falsa ideia de voltar a beber para melhorar tem um efeito potenciador do mal-estar psicológico e a irritabilidade e agressividade instalam-se facilmente.

Plano especial: Eu conto - planejar algo estimulante para si próprio - uma viagem de fim-de-semana, um dia num spa, uma festa, um almoço ou um roteiro cultural - a disposição interior melhora desde o momento em que se fazem os planos até depois da concretização do evento.

Relaxamento - com recurso a técnicas mais ou menos elaboradas passíveis de serem aprendidas e partilhadas, considerar diariamente momentos de meditação e pensamento assertivo, pois estes momentos reforçam as defesas contra os sentimentos depressivos e ansiedade.

Manter uma rede social - valorizar o apoio dos amigos, da família, dos colegas e vizinhos. Não ter medo de pedir ajuda ou encorajamento. Algo tão simples como um telefonema, um café, um e-mail ou uma carta podem ser um estímulo para melhorar a disposição.

Dormir - manter o objectivo de dormir 7 a 8 horas de sono por noite e tentar ser consistente com as horas de deitar e de acordar. Tentar não dormir demais - as "desejadas" 12 horas de sono ao fim-de-semana fazem aumentar a sensação de cansaço e dificultam o regresso à rotina no primeiro dia de trabalho semanal. O repouso ineficaz é vivenciado por uma sensação de tristeza nas últimas horas dos dias de folga. Sempre que oportuno, a sesta de 10 a 30 minutos, durante a tarde, pode ser um auxiliar extra de energia.

Mantenha a habitação limpa, arejada e aquecida

- Proteja frestas de portas e janelas;
- Respeite as normas e instruções na instalação dos equipamentos de queima para aquecimento e garanta a manutenção de lareiras, salamandras e outros;
- Antes de se deitar ou sair de casa certifique-se de que apagou ou desligou os equipamentos de aquecimento, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
- Tenha cuidado com as infiltrações e humidades, as quais favorecem o desenvolvimento de microorganismos (bolors, fungos, leveduras e ácaros) que podem originar alergias e infecções respiratórias;
- Desobstrua os sistemas de escoamento das águas pluviais, nomeadamente dos quintais e varandas e retirada de inertes que possam ser arrastados; limpe as caleiras dos telhados da habitação, bem como adufas e levadas;
- Antes de usar roupas de Inverno, em geral, malhas de lã e têxteis de lar (cobertores, mantas...) proceda à sua lavagem ou exposição ao sol (quando estão muito tempo guardadas, estão sujeitos a acumular bolors, ácaros, mofo).

Proteja-se do vento e do frio!

- Não se exponha a mudanças bruscas de temperatura e evite correntes de ar;
- Opte por roupas de algodão e de lã;
- Mantenha o vestuário seco;
- Cubra as mãos, os pés e a cabeça;
- Use calçado adequado que evite o risco de queda;
- Evite molhar os pés e, conseqüentemente, o seu arrefecimento;
- Use um creme hidratante para a pele e para os lábios;
- Movimente-se! O melhor aquecimento para o corpo é o movimento.



Alimentação no Inverno

A alimentação é um factor que influencia a nossa saúde e bem-estar e pode, por si só, prevenir algumas doenças. Através dos alimentos podemos fortalecer o nosso sistema imunitário e toda a capacidade de defesa às agressões externas.

No Inverno estamos sujeitos a temperaturas mais baixas, o nosso corpo arrefece e gasta mais energia para se manter quente. As necessidades energéticas aumentam ligeiramente e o nosso corpo pede comida, porque é através desta que obtem rapidamente energia. É preciso ter cuidado porque as necessidades de “energia a mais” são mínimas. Escolha alimentos que ajudam a aquecer, privilegiando o consumo de:

- Sopas e caldos;
- Legumes cozidos;
- Frutas frescas ou sumos naturais;
- Cereais integrais e seus derivados;
- Leguminosas;
- Sementes e frutos secos.

Opte sempre por uma alimentação saudável, variando, de forma a ingerir diferentes alimentos que irão fornecer diferentes vitaminas e sais minerais.

Assim, melhora o seu estado nutricional com uma resposta imunológica mais eficaz às infecções. Desta forma diga adeus às constipações e gripes!

Mitos alimentares da alimentação no Inverno

No Inverno precisamos comer...

Com as temperaturas baixas precisamos de alimentos energéticos que nos reconfortem e que mantenham o calor corporal. Para manter a temperatura corporal estável, o organismo aumenta o seu metabolismo basal e queima mais calorias, na tentativa de evitar a hipotermia. Assim, prefira alimentos da época, com maior teor vitamínico e mineral que ajudam a combater o stresse, fornecem energia, aumentam a resistência imunológica e mantêm o bom humor:

Coma várias vezes ao dia (5-6 refeições diárias), pouco de cada vez, escolhendo alimentos energéticos:

- Leguminosas (feijão, grão, ervilha, soja, etc.);
- Legumes (couve lombarda, couve-flor, brócolos, grelos, nabças, abóbora, espinafres, acelgas, etc.);
- Frutas (laranja, tangerina, toranja, kiwi, limão, dióspiros, romãs, uvas, amoras, groselhas, mirtilos, etc.);
- Frutos secos (amêndoas, amendoins, nozes, avelãs, pistáchios, pinhões, etc.).

Os frutos secos no tempo mais frio...

Os frutos secos (figos secos, passas de uvas) e os frutos gordos (amendoins, nozes, azeitonas, pêra abacate) possuem diferente valor nutricional. O seu elevado valor energético deve-se, no que respeita aos secos, à maior concentração em todos os nutrientes e, quanto aos gordos, à sua riqueza em gordura e proteínas de baixo valor biológico.

Dado o seu valor calórico não devem ser consumidos em grandes quantidades. Devem, sim, fazer parte de uma dieta alimentar variada e equilibrada. São ricos em ácidos gordos insaturados (ácido oleico e linoleico), fornecem um tipo de gordura saudável e são ricos em proteínas, contribuindo com cálcio e ferro.

Uma mão cheia no lanche da manhã ou da tarde ou como sobremesa pode ser uma opção saudável, por ex. misturados num iogurte.

coma

sopa

“Sem duas sopas por dia não há saúde nem alegria”

Quando se sente um pouco de frio, vem à lembrança uma sopa para aquecer. As sopas, além de nos aquecerem no Inverno, ainda proporcionam uma vida mais saudável, já que os alimentos inclusos são excelentes para manter uma boa saúde.

Uma dúzia de razões para comer sopa

- 1 - É de fácil digestão;
- 2 - É saciante;
- 3 - É reguladora do apetite;
- 4 - Disponibiliza uma grande riqueza de vitaminas e minerais;
- 5 - É rica em fibras;
- 6 - Fornece muitas substâncias antioxidantes e protectoras;
- 7 - Não gera substâncias carcinogénias;
- 8 - Geralmente apresenta um baixo valor calórico;
- 9 - Previne a obesidade;
- 10 - É importante para um bom funcionamento intestinal;
- 11 - É reguladora dos níveis de colesterol;
- 12 - Equilibra dietas desequilibradas.

“A sopa é um alimento intemporal, foi do passado, é do presente e será um/o alimento do futuro”

Fazer exercício físico aumenta a produção de calor pelo corpo...

... estimula a circulação, melhora o apetite e o sono, e contribui para a boa forma psíquica (esta, por sua vez, melhora a qualidade das defesas do organismo).

- Antes de iniciar o exercício físico, faça um bom aquecimento e alongamento;
- Use roupa leve e evite arrefecer a roupa transpirada no corpo;
- Beba água antes, durante e após a actividade física para evitar a desidratação;
- Enquanto faz exercício, se possível, junte-se a um grupo de amigos com os mesmos objectivos ou oiça as suas músicas favoritas;
- Se não for possível praticar exercício físico programado, mesmo em casa faça pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas porque evitam o arrefecimento do corpo;
- Aproveite o fim-de-semana com a família para realizar passeios, gincanas, visitar feiras, eventos e museus. É uma boa oportunidade para convívio e prática de actividade física.

INTOXICAÇÃO POR

monóxido de carbono (CO)

O monóxido de carbono (CO) é um gás tóxico que não é percebido pelos sentidos humanos, é invisível, incolor e não tem cheiro. É muito perigoso, provoca intoxicações graves e, muitas vezes, fatais.

A afinidade deste gás pela hemoglobina do sangue humano faz com que este ocupe o lugar do oxigénio e seja transportado para todas as partes do organismo, provocando um quadro de asfixia moderado a grave.

Este gás pode estar presente nos gases que resultam da actividade de esquentadores, fogões, lareiras e aquecedores, ou ainda nos gases emanados pelo motor de automóveis a funcionar em garagens fechadas.

Os sintomas desta intoxicação podem ser moderados ou severos (sequelas neurológicas), sendo que variam de pessoa para pessoa, dependem da quantidade de gás inalado, do tempo de exposição, mas também da idade e do estado geral de saúde e podem ser:

- Dores de cabeça;
- Fadiga;
- Falta de ar/ dificuldade em respirar;
- Náuseas, tonturas, vômitos;
- Desorientação, confusão;
- A pele pode tornar-se num tom rosado intenso.

O que fazer para evitar uma intoxicação por monóxido de carbono:

- Verifique a cor das chamas do fogão a gás e do esquentador: se a chama estiver amarela ou alaranjada, há maior formação de CO, se a chama estiver azul, não há problema;
- Verifique se a saída da chaminé de sua casa está desobstruída e mande limpar anualmente;
- Verifique e limpe com frequência todas as saídas de ventilação;
- Faça uma verificação anual de todos os aparelhos a gás em sua casa;
- Não deixe nenhum aparelho a gás a funcionar durante a noite;
- Não deixe os aparelhos de aquecimento móveis, a gás ou derivados de petróleo, ligados por longos períodos, em locais pouco ventilados;
- Mantenha sempre bem arejado e ventilado o local onde esses equipamentos estão a funcionar;
- Não instale esquentadores nas casas de banho;
- Verifique anualmente os gases de escape do seu carro. Nunca ligue o motor do seu carro dentro da garagem, sem que tenha a porta aberta;
- Nunca use equipamentos com motores a gasolina num ambiente fechado.

Perante uma situação de intoxicação por monóxido de carbono, retire imediatamente a vítima do local em que ocorreu o incidente e ponha-a a respirar ar puro

Por fim, não se esqueça dos outros...

Os idosos que vivem sozinhos deverão manter-se em contacto com os seus familiares, amigos e vizinhos, assegurando que as pessoas de sua confiança conhecem o seu contacto pessoal.

Se é familiar, vizinho(a) ou amigo(a) de alguma pessoa com estas características, tente contactá-la sempre que notar alguma ausência de comunicação.