

Assunto: Recomendações para o tempo frio

Para: Todos os Serviços integrados no Sistema Regional de Saúde

Alguns períodos de tempo frio marcam a época do ano que estamos a atravessar. As temperaturas baixas, a chuva intensa e o vento requerem a adopção de um conjunto de medidas de protecção pessoais e gerais, bem como uma atenção redobrada para prevenir acidentes, domésticos ou de viação.

Neste sentido, O IASAÚDE, IP-RAM disponibiliza um conjunto de informações como guia de apoio às acções de educação para a saúde, a serem desenvolvidas pelos profissionais de saúde, nesta matéria:

Pessoas mais vulneráveis ao frio:

- Crianças;
- Idosos – As baixas temperaturas provocam uma vasoconstrição o que pode produzir, na população idosa sobretudo, um aumento de enfartes de miocárdio e acidentes vasculares cerebrais;
- Doentes crónicos, portadores de doenças cardíacas, vasculares, respiratórias, reumáticas, diabetes e doenças da tiróide;
- Pessoas em situação de sem-abrigo;
- Pessoas cuja habitação tenha mau isolamento térmico.

Estão também particularmente em risco as pessoas mais dependentes por serem menos capazes de se protegerem dos efeitos adversos do frio, nomeadamente:

- As que têm perturbações de memória, problemas de saúde mental, alcoolismo, ou demência ou estão em situação de exclusão social;
- As que tomam certos medicamentos como psicotrópicos ou anti-inflamatórios;
- As que têm redução da mobilidade; ou têm dificuldade na realização das actividades da vida diária;
- As que estão mais isoladas.

Os riscos mais comuns da exposição ao Frio são:

- Lesões directas provocadas pelo frio associado a maior humidade e ao vento (localizam-se preferencialmente nas mãos e nos pés e na pele exposta do nariz, das orelhas e face);
- Doenças agudas do aparelho respiratório (constipações e gripes);
- Agudizações das doenças crónicas do aparelho respiratório (asma, bronquites e outras dificuldades de ventilação respiratória);
- Agudizações das doenças crónicas do foro músculo-esquelético;
- Agudizações das doenças crónicas do foro mental; O aumento da frequência de episódios agudos dos síndromes depressivos no Inverno parece estar relacionado com os períodos de clima rigoroso que se faz sentir nesta época do ano.
- Transmissão da gripe e de outras infecções respiratórias.

RECOMENDAÇÕES PARA O TEMPO FRIO

CUIDADOS PESSOAIS

- Não se expor a mudanças bruscas de temperatura e correntes de ar;
- Cobrir as extremidades do corpo (mãos, pés, cabeça com roupas adequadas – luvas, meias quentes, gorro, cachecol);
- Usar várias camadas de roupa adequadas à temperatura ambiente;
- Usar vestuário adequado:

- Roupas de algodão (em contacto com a pele) e fibras naturais (lã);
- Meias quentes e permeáveis (algodão);
- Botas, sapatos – de material isolante, impermeável e antiderrapante;
- Evitar as roupas apertadas, porque restringem a circulação nas extremidades;
- Manter o vestuário seco.
- Antes de usar roupas de Inverno, em geral, malhas de lã e têxteis de lar (cobertores, mantas...) proceder à sua lavagem ou exposição ao sol (quando muito tempo guardadas estão sujeitos a acumular bolores, ácaros, mofo).
- Manter a higiene pessoal:
 - Tomar banho de água tépida (banhos quentes e demorados removem a barreira natural de protecção e modificam o PH da pele);
 - Manter a pele e lábios hidratados (loção hidratante para a pele e protector labial);
 - Usar um protector solar quando sujeito a uma vida activa no exterior (mesmo nos dias mais nublados o sol pode lesar a pele);
- Sensibilizar para importância da Vacinação da Gripe (nos períodos indicados).

MEDIDAS DE HIGIENE E ETIQUETA RESPIRATÓRIA

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão;
- Utilizar lenços de papel de utilização única;
- Ao espirrar ou tossir proteger a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilizar as mãos;
- Evitar entrar e permanecer em locais fechados e com grande concentração de pessoas, onde se transmitem os vírus, em particular, a gripe.

ALIMENTAÇÃO

- Recomenda-se que seja incluído na alimentação:
 - Sopas, jardineiras, açordas;

- O consumo de bebidas aquecidas: leite, chá;
- Azeite e Frutos secos;
- Fazer várias refeições diárias, mesmo que não sinta muita fome, para que haja um correcto aporte calórico distribuído ao longo do dia.
- Evitar bebidas alcoólicas.
(É fundamental esbater a crença de que as bebidas alcoólicas aquecem. É a falsa sensação de calor no esófago e estômago que induz a pensar que o organismo está aquecido. As bebidas alcoólicas ao provocarem uma vasodilatação periférica, pelo contrário, estão a promover perda de calor e arrefecimento do corpo.)

EXERCÍCIO FÍSICO

- Fazer exercício físico: permite o aumento da produção de calor pelo corpo, estimula a circulação, e contribui para a boa forma psíquica (esta, por sua vez, melhora a qualidade das defesas);
- Se não for possível praticar exercício físico programado assegurar: Movimentar-se / Mexer-se;
- Ao fazer exercício físico evitar arrefecer a roupa transpirada no corpo;
- Fazer pequenos movimentos com os dedos, braços e as pernas: evitam o arrefecimento do corpo;
- Beber água durante actividade física para evitar a desidratação.

AMBIENTE

HABITAÇÃO

A maioria das habitações não está preparada para o frio. São raros os edifícios com isolantes térmicos, sistemas de ventilação ou mesmo uma orientação racional das janelas que garanta a recepção do calor nos dias de Inverno. O ambiente frio e húmido de uma habitação, além do

desconforto, favorece o desenvolvimento de microorganismos (bolors, fungos, leveduras e ácaros) que podem estar na origem de algumas doenças tais como alergias e infeções respiratórias.

- Manter a Habitação:
 - Limpa;
 - Arejada (facilita a renovação do ar puro indispensável à oxigenação) mas evitando as correntes de ar;
 - Aquecida;
 - Se não dispuser de aquecimento optar por calafetar portas e janelas;
 - Respeitar as normas e instruções na instalação dos equipamentos de queima para aquecimento e garantir uma boa manutenção – lareiras, salamandras e outros;
 - Antes do Inverno, verificar e limpar os equipamentos de aquecimento da habitação, e limpar a chaminé da lareira;
 - Colocar protecções nas lareiras e noutras fontes de calor;
 - Ter atenção aos meios de aquecimento pois libertam produtos químicos resultantes da combustão, como monóxido de carbono e o dióxido de azoto, poluentes com graves implicações na saúde, podendo provocar a morte. Por essa razão é importante que esses tóxicos sejam captados e eliminados para o exterior; de noite, devem ser desligados;
 - Não utilizar equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores;
 - Não colocar roupa a secar em cima dos aquecedores;
 - Manter abertas as entradas e saídas de ar, particularmente nas cozinhas e nas casas de banho;
 - Antes de se deitar ou sair de casa certificar de que se apagou ou desligou os equipamentos de aquecimento, de forma a evitar fogos ou intoxicações;

- Espaço exterior à Habitação:
 - Desobstruir os sistemas de escoamento das águas pluviais, nomeadamente dos quintais e varandas e retirada de inertes que possam ser arrastados;

- Limpar as caleiras dos telhados das habitações;
- Fechar portas e janelas assim como arrumar equipamento solto, caixotes de lixo ou outros objectos, em virtude do vento forte;
- Ter atenção a estruturas montadas (andaias, tendas, toldos, telhados) e árvores, pois os ventos mais fortes podem provocar a sua queda;
- Evacuar os animais para locais seguros;
- Limpar adufas e levadas.

ATENÇÃO REDOBRADA A:

BEBÉS

- Aconselhar os pais que têm um bebé recém-nascido a evitar sair de casa, se tiverem de o fazer agasalhá-lo bem, principalmente a cabeça e as extremidades (mãos, cabeça - orelhas e pés);
- Evitar transportar o bebé num porta-bebés, tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento;
- Transportar o bebé num carrinho que permita ao bebé movimentar-se para se aquecer e verificar se está bem protegido do frio;
- Utilizar várias camadas de roupa para vestir o bebé em vez de uma peça grossa;
- Dar de beber regularmente ao bebé.

IDOSOS

Muitas das pessoas mais vulneráveis ao frio vivem sós, nomeadamente os idosos. As estruturas de cuidados de saúde e sociais têm um papel fundamental na promoção de uma rede social adequada por forma que se previna o isolamento que pode ser fatal pois verifica-se que um grande número de idosos que vivem sós acabam por vir a falecer de hipotermia durante os períodos muito frios.

Assim recomenda-se:

- Os idosos que vivem sozinhos devem manter-se em contacto com os seus familiares, amigos e vizinhos. Devem assegurar-se de que as pessoas de confiança conhecem o seu contacto pessoal.
- Os familiares/vizinhos/amigos devem estar sensibilizados para entrar em contacto com estas pessoas isoladas quando as mesmas deixem de os contactar.
- No caso de se prever a aproximação de um período de grande frio ou chuva forte, os idosos ou familiares dos mesmos devem fazer compras alimentares e outras, tais como medicamentos, que cheguem para um período de 2 a 3 dias para evitar ter de sair de casa;
- Mediante alguma alteração do estado de saúde, mesmo em caso de dúvida, devem procurar os serviços de saúde.
- O Centro de Saúde deve assegurar a referenciação dos utentes em maior risco (idosos isolados, doentes crónicos, crianças de meios precários, locatários de habitações degradadas...) de forma a garantir um acompanhamento adequado neste período.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES RODOVIÁRIOS

- Ter atenção aos avisos e recomendações das autoridades competentes.
- Ao conduzir, reduzir a velocidade, conduzindo com cuidado dentro dos limites de velocidade autorizados. Ter especial atenção aos lençóis de água que podem formar-se nas vias e à diminuição de visibilidade, pois constituem factores de risco acrescidos de acidentes de viação.
- Não utilizar veículos em zonas inundadas, precavendo o seu arrastamento para buracos no pavimento ou caixas de esgoto abertas.

OS TÉCNICOS DE SAÚDE DEVERÃO AINDA ALERTAR PARA SITUAÇÕES DE:

	<u>O QUE É?</u>	<u>SINAIS E SINTOMAS</u>	<u>O QUE FAZER?</u>
<u>HIPOTERMIA</u>	Ocorre quando o corpo, exposto a temperaturas frias, começa a perder mais calor do que a capacidade que tem de o produzir. A temperatura do corpo que é mais baixa, afecta o cérebro, fazendo com que a pessoas seja incapaz de pensar claramente ou movimentar-se.	<u>Adultos</u> - Tiritar/exaustão; - Perda de memória/confusão mental - Sonolência <u>Crianças</u> - Pele muito vermelha e fria - Pouca energia	- Avaliar a temperatura do corpo - Se estiver abaixo de 35°C ou a pessoa estiver inconsciente, parecer que não tem pulso ou que não respira ligue 112. - Aquecer o corpo aos poucos - Levar a pessoa para um sítio aquecido - Remover as peças de roupa molhadas - Agasalhar a pessoa (com cobertores e utilizar várias camadas de roupa) - Dar algo para beber quente (se a pessoas estiver consciente) - Recorrer aos serviços de Saúde

	<u>O QUE É?</u>	<u>SINAIS E SINTOMAS</u>	<u>O QUE FAZER?</u>
<u>ENREGELAMENTO</u>	<p>Situação resultante da exposição excessiva ao frio, causando uma sensação de formigueiro e adormecimento dos pés, mãos e orelhas. Pode provocar danos no corpo humano, conduzindo, nos casos mais graves, à amputação.</p> <p>O risco de enregelamento é maior nas pessoas com problemas de circulação sanguínea ou que não usam vestuário adequado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arrepios - Torpor (sensação de formigueiro e adormecimento dos pés, mão e orelhas); - Pele branca ou cinzenta – amarelada; - Baixa progressiva da temperatura com extremidades geladas; - Insensibilidade às lesões; - Dor intensa nas zonas enregeladas que vai diminuindo devido ao efeito anestésico do frio; - Câibras; - Estado de Choque. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aos primeiros sinais de palidez da pele, torpor ou dor numa zona específica da pele, abrigar-se e proteger a pele exposta; - Ao encontrar alguém com algum dos sinais ou sintomas acima descritos, ligar ao 112 e deve-se: - Desapertar os sapatos e pedir à vítima que bata com os pés e as mãos uma na outra para reactivar a circulação; - Envolver a vítima em cobertores; - Cobrir a parte atingida com a mão ou roupas quentes; - Se a lesão for nos dedos ou mãos, colocá-los nas axilas para aquecerem; - Logo que haja aquecimento na área lesionada, encorajar ao exercício dos dedos (mãos e pés) - Dar bebidas quentes e açucaradas. <p>Não deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mexer nas zonas congeladas; - Iniciar aquecimento por um banho quente; - Dar a beber bebidas alcoólicas.

Como última recomendação recordamos a todos os profissionais de saúde que promovam a divulgação Linha Saúde 24 – 808 24 24 24 (Fax: 210 126 946; site:www.saude24.pt) junto da população, como um espaço alternativo de informação em saúde, pois os utentes que a esta linha recorrerem poderão ver esclarecidas algumas das suas dúvidas por profissionais de saúde qualificados.

A Linha de Saúde 24 pode responder a algumas necessidades de informação das pessoas, ajudando-as no processo de tomar decisões relacionadas com a saúde na vida do dia a dia.

O Presidente



Maurício Melim

DPPS: AC/SB