

Assunto: Medidas gerais de protecção no Inverno actualização 2010

Para: Todos os Serviços integrados no Sistema Regional de Saúde

O abaixamento global da temperatura ambiente, persistente nos meses de frio e que na Região ocorre sobretudo durante a noite e início da manhã, exige mecanismos de adaptação e compensação do organismo que nos **grupos mais vulneráveis** como sejam as crianças (em que o sistema imunitário está ainda imaturo), os idosos, os doentes crónicos em especial portadores de doenças cardíacas, vasculares, respiratórias, reumáticas, diabetes e doenças da tiróide, cujas defesas já estão fragilizadas e os sem abrigo, extremamente expostos às variações climáticas, concorrem para a multiplicação e agravamento de doenças gerais e respiratórias. As baixas temperaturas provocam uma vasoconstrição o que pode produzir, na população idosa sobretudo, um aumento de enfartes de miocárdio e acidentes vasculares cerebrais.

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 nesta época 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 ventilatórias);
- Agudizações das doenças crónicas do foro músculo-esquelético;
- Agudizações das doenças crónicas do foro mental.

A reconhecida associação entre esta temporada e os picos de actividade gripal colocam a necessidade de alertar para o risco de transmissão da gripe e de outras infeções respiratórias que ganha particular importância nesta época. (Circular Informativa n.º 1/2009 do IASAÚDE, IP-RAM- Gripe sazonal - medidas de protecção individual e promoção do auto cuidado).

O tempo frio e chuvoso augura a ocorrência de acidentes quer domésticos, quer de viação, pelo que a população deve ser sensibilizada para a prevenção desses acidentes, bem como para a necessidade da adopção de um conjunto de cuidados pessoais e medidas gerais. Nesse sentido, compilamos um conjunto de informações como guia de apoio às acções de educação para a saúde, a serem desenvolvidas pelos profissionais de saúde, nesta matéria:

CUIDADOS PESSOAIS

- Não se expor a mudanças bruscas de temperatura e correntes de ar.
- Cobrir as extremidades (mãos, pés, cabeça com roupas adequadas).
- 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 t pida (banhos quentes e demorados removem a barreira natural de protec o e modificam o PH da pele);
 - Manter a pele e lábios hidratados (lo o h dratante 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 Vacina o da Gripe (nos períodos indicados).

MEDIDAS DE HIGIENE E ETIQUETA RESPIRATÓRIA – (Circular Informativa n.º 1/2009 do IASAÚDE, IP-RAM- Gripe sazonal - medidas de protec o individual e promo o do auto cuidado)

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão;
- Utilizar lenços de papel de utiliza o 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 concentra o de pessoas, onde se transmitem os vírus, em particular, a gripe.

ALIMENTA O

- Recomenda-se que seja incluído na alimenta o:
 - Sopas, jardineiras, açordas;
 - O consumo de bebidas aquecidas: leite, chá;

- Frutos secos;
- Azeite;
- 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);
- Senão 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 os equipamentos de aquecimento da habitação;
 - 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;
 - Evitar dormir/ descansar muito perto do aquecimento;
 - Não colocar roupa a secar em cima dos aquecedores;
 - Desobstruir e limpar as condutas ou chaminés dos meios de queima antes de iniciar a época do seu funcionamento;
 - Manter abertas as entradas e saídas de ar, particularmente nas cozinhas e nas casas de banho;
 - Desligue os aparelhos eléctricos quando não estiver em casa.

SOCIAL

Muitas das pessoas mais vulneráveis ao stresse do frio vivem sós, nomeadamente os idosos, daí a necessidade de assegurar uma rede social adequada. Verifica-se que um grande número de idosos morre de hipotermia durante os períodos frios.

- 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.
- 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.
- 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.
- Manter-se atento aos avisos e recomendações das autoridades competentes.

OUTRAS RECOMENDAÇÕES

BEBÉS

- Aconselhar os pais que têm um bebé recém-nascido a evitar sair de casa, se tiverem de o fazer agasalha-lo bem, principalmente a cabeça e as extremidades (mãos, 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.

OS TÉCNICOS DE SAÚDE DEVERÃO AINDA ALERTAR PARA SITUAÇÕES DE:

HIPOTERMIA

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.

Sinais e sintomas

Hipotermia moderada (< 36,5°C)

- Dificuldades de coordenação. Reacções lentas;
- Tiritar/exaustão;
- Calafrios;
- Insónia;
- Perda de memória/Confusão mental;
- Sonolência.

Hipotermia grave ($\leq 30^{\circ}\text{C}$)

- Perda de consciência, pupilas dilatadas e batidas cardíacas muito débeis.

O que fazer?

- Aquecer o corpo aos poucos;
- Levar a pessoa para um sítio aquecido;
- Remover qualquer peça de roupa molhada;
- Agasalhar a pessoa (com cobertores e utilizar várias camadas de roupa);
- Dar algo para beber quente (se a pessoa estiver consciente).
- Recorrer aos Serviços de Saúde.

ENREGELAMENTO

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.

O risco de enregelamento é maior nas pessoas com problemas de circulação sanguínea ou que não usam vestuário adequado.

Sinais e Sintomas

- Arrepios;
- Torpor (sensação de formigueiro e adormecimento dos pés, mãos 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.

O que fazer?

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 no chão e as mãos uma na outra para reactivar a circulação;
- Envolver a vítima em cobertores;
- Cobrir a parte atingida com a mão ou com roupas quentes;
- Se a lesão for nos dedos ou nas mãos, colocá-los nas axilas para aquecerem;
- Cobrir a parte atingida com a mão ou com roupas quentes;
- Logo que haja aquecimento na área lesionada, encorajar ao exercício dos dedos (mãos e pés);
- Dar bebidas quentes e açucaradas.

Não deve:

- Mexer nas zonas do corpo congeladas;
- Iniciar o 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 de informação em saúde alternativo, pois os utentes que a ele recorrerem poderão ver esclarecidas algumas das suas dúvidas por profissionais de saúde qualificados.

A Linha de Saúde 24 visa responder às necessidades de informação manifestadas pelos cidadãos em matéria de saúde, ajudando ao cidadão na capacidade de tomar decisões, com ajuda, relacionadas com a saúde. Contribui também para ampliar e melhorar a acessibilidade aos serviços e racionalizar a utilização dos recursos existentes através do encaminhamento dos Utentes para as instituições integradas no Serviço Nacional de Saúde mais adequadas.

O Presidente



Maurício Melim

STRESS DO FRIO

Estão em maior risco perante o frio:

crianças; idosos; portadores de doenças crónicas (respiratórias, cardíacas, reumáticas, diabetes...)

O QUE FAZER ?

CUIDADOS PESSOAIS

- 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
- Cubra as mãos, pés e cabeça
- Use um creme hidratante para a pele e para os lábios
- Movimente-se - o melhor aquecimento do seu corpo é o movimento

HABITAÇÃO

- Mantenha a sua habitação limpa, arejada e aquecida
- Proteja frestas de portas e janelas

ALIMENTAÇÃO

- Inclua na sua alimentação:
 - Sopas, açordas, jardineiras
 - Chá e outras bebidas aquecidas
 - Frutos Secos
 - Azeite
- Faça várias refeições ao dia
- Evite bebidas alcoólicas... elas não aquecem

CUIDADOS SOCIAIS

- Se vive só mantenha contacto com os seus familiares, amigos e vizinhos
- Se sentir alguma alteração do seu estado de saúde, mesmo em caso de dúvida, procure os serviços de saúde

