



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE  
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE, IP-RAM

CIRCULAR  
INFORMATIVA

Instituto de Administração da  
Saúde, IP-RAM

S 1 CI  
11-1-2019 0 . 0 . 0 . 0  
Original

**Assunto: Medidas de Prevenção - Efeitos do Frio e Gripe**

**Para:** Todas as Unidades de Saúde integradas no Sistema Regional de Saúde e Farmácias

No âmbito do *Plano de Contingência para o Inverno*, enquadrado no eixo *Prevenção, Contenção e Controlo*, o IASAÚDE, IP-RAM vem reforçar a informação sobre:

### Medidas para prevenir os efeitos do frio na saúde da população

No período de Inverno, o frio intenso e as oscilações da temperatura podem ter efeitos negativos na saúde, facilitando o aparecimento de doenças como a gripe e outras infeções respiratórias, que podem levar a complicações, especialmente na presença de doenças crónicas.

De forma indireta, o frio pode também potenciar situações de hipotermia, acidentes rodoviários, quedas, incêndios, queimaduras e intoxicações por monóxido de carbono devido ao uso incorreto ou mau funcionamento de lareiras ou de outros sistemas de aquecimento.

Neste sentido, O IASAÚDE, IP-RAM divulga o [flyer "O frio já chegou! Proteja-se"](#) onde constam indicações sobre medidas para prevenir os efeitos diretos e indiretos do frio na saúde, podendo o mesmo ser reproduzido e afixado/fornecido nos V. serviços.

Relembramos que a consulta do *site* do IASAÚDE, IP-RAM ([www.iasaude.pt](http://www.iasaude.pt)) complementa esta informação, estando estes e outros materiais informativos sobre o Frio e a Gripe disponíveis para *download*.

### Medidas de prevenção da gripe

A gripe é uma doença respiratória infecciosa causada pelos vírus Influenza. Esta infeção é habitualmente de evolução benigna, progredindo espontaneamente para a cura num curto período de tempo (cerca de 3 - 4 dias), com recuperação completa em cerca de 1 ou 2 semanas. Nas pessoas com 65 e mais anos ou com doenças crónicas, a recuperação pode ser mais longa e o risco de complicações é maior.

A gripe é transmitida através do contacto entre as pessoas ou do contacto com superfícies contaminadas por gotículas de saliva infetadas, expelidas sobretudo durante a tosse e os espirros.





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE  
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE, IP-RAM

A prevenção da gripe é possível através da vacinação e com a adoção de medidas comportamentais para evitar a transmissão dos vírus da gripe. Entre estas medidas, salientam-se:

- As regras de etiqueta respiratória (como tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço).
- A higiene frequente das mãos (lavagem com água e sabão ou uso de solução alcoólica).
- A adoção de um estilo de vida saudável (como dormir bem, ser fisicamente ativo, controlar o stress, beber muitos líquidos e ter uma alimentação equilibrada).
- O distanciamento social perante os sintomas de gripe (evitar contactos próximos com outras pessoas e locais pouco ventilados ou com aglomerados de pessoas, e ficar em casa, se possível).

Com o objetivo de incrementar a difusão desta informação à população, o IASAÚDE, IP-RAM divulga 3 vídeos com conteúdo alusivo à prevenção da transmissão da gripe, disponíveis através dos *links* abaixo:

Etiqueta respiratória

<https://www.youtube.com/watch?v=L.vbSCeNmOAc>

Lavagem das mãos

<https://www.youtube.com/watch?v=Qh6jSzXT89Y>

Distanciamento social

<https://www.youtube.com/watch?v=vlytI2I7pbk>

Reforçando a disponibilidade da informação já divulgada, anexamos à presente os *flyers* “[Gripe - Para evitar contrair o vírus da gripe esteja informado](#)” e “[Etiqueta respiratória e lavagem das mãos](#)”, em formato simplificado, podendo esta documentação ser reproduzida e afixada/fornecida nos vários serviços.

O Presidente do Conselho Diretivo

Herberto Jesus

Anexo I- *Flyer*: “O frio já chegou! Proteja-se”;

Anexo II- *Flyer*: “Gripe – Para evitar contrair o vírus da gripe esteja informado”;

Anexo III- *Flyer*: “Etiqueta Respiratória e lavagem das mãos”.

DSPAG/UTCES: BC/SB





# O FRIO JÁ CHEGOU! PROTEJA-SE

## Medidas de proteção face ao frio e ao vento

- Evitar a exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura;
- Usar várias peças de roupa de algodão ou de lã sobrepostas, em vez de um único abafado;
- Usar luvas, gorro, meias e cachecol (para manter as zonas mais expostas e extremidades protegidas/quentes);
- Usar calçado que proteja da água e do frio;
- Usar um creme hidratante para a pele e para os lábios;
- Manter-se, sempre que possível, em movimento (é o melhor aquecimento para o corpo). Mesmo em casa fazer pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas porque evitam o arrefecimento do corpo;
- Trabalhadores que exerçam a sua atividade no exterior devem ter especial atenção ao vestuário.

## Alimentação

No inverno estamos sujeitos a temperaturas mais baixas, o nosso corpo arrefece e gasta mais energia para se manter quente. Deve-se, assim, escolher alimentos que ajudam a aquecer, em 5-6 refeições diárias, pouco de cada vez, privilegiando o consumo de:

- Sopas e caldos;
- Bebidas quentes ou aquecidas (chá ou leite);
- Legumes cozidos;
- Frutas frescas;
- Cereais;
- Leguminosas;
- Frutos secos.

Evitar as bebidas alcoólicas que proporcionam uma falsa sensação de calor.

## Habitação

- Manter limpa, arejada e aquecida (entre os 18°C e os 21°C); Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tente manter a sala de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar;
- Proteger frestas de portas e janelas;
- Manter a habitação arejada, limpa de humidades e bolores que podem originar alergias e infeções respiratórias.

## **Prevenir incêndios, queimaduras, intoxicações e acidentes rodoviários**

- Verificar a manutenção dos equipamentos utilizados para aquecimento antes de os usar;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás, manter a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases prejudiciais à saúde;
- Apagar/desligar os aparelhos antes de se deitar ou sair de casa;
- Evitar dormir/descansar próximo dos equipamentos de aquecimento;
- Não utilizar fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecimento da casa, nem utilizar equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores;
- Ter em atenção a condução adotando uma condução defensiva.

### **E ainda:**

- Ter especial atenção por parte das famílias e vizinhos, e dos contactos sociais de proximidade, com as pessoas idosas e em condição de maior isolamento;
- Orientar as pessoas em situação de sem-abrigo para que, quando a temperatura baixar muito ou quando houver muito vento, procurem um local abrigado e se mantenham secas pois o corpo arrefece rapidamente com a humidade;
- Informar estas pessoas da existência de locais que prestem apoio.

# GRIPE

Para evitar contrair o vírus da gripe esteja informado.

## Como se pode prevenir a gripe?

- Lavar bem e frequentemente as mãos, com água e sabão;
- Evitar o contacto próximo com pessoas com gripe;
- Evitar ambientes fechados e pouco arejados;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- Limpar frequentemente objetos e superfícies que possam estar contaminados (maçanetas de portas, corrimãos, telefones e computadores, por exemplo);
- Dormir bem, praticar atividade física, reduzir o stress, beber muitos líquidos e ter uma alimentação equilibrada;
- Vacinação - A gripe pode ser evitada através da vacinação anual. A vacinação deve ser feita, preferencialmente até ao final do ano, podendo, no entanto, decorrer durante todo o outono e inverno.

## Etiqueta respiratória

- Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o antebraço;
- Deite os lenços de papel usados num saco de plástico e feche antes de colocar no lixo;
- Se tossir ou espirrar sobre uma superfície (mesa de trabalho; mesa de refeição), mesmo tendo coberto a boca e o nariz, passe um toalhete com álcool sobre essa superfície;
- Lave as mãos depois de tossir ou espirrar.

## Se estiver com gripe, o que deve fazer?

### Cuidar-se:

- Ficar em casa, em repouso;
- Evitar mudanças de temperatura. Não se agasalhar demasiado;
- Medir a temperatura ao longo do dia.

### Se tiver febre:

- Tomar banhos de água tépida (promove o arrefecimento);
- Se necessário, tomar medicação (paracetamol) para aliviar os sintomas da gripe como a febre e as dores; não usar ácido acetilsalicílico, nem antibióticos.

### Se estiver grávida ou a amamentar:

- Não tomar medicamentos sem falar com o médico assistente.

### Outros cuidados:

- Não tomar antibióticos sem indicação médica; estes não atuam nas infeções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura;
- Utilizar soro fisiológico para lavagem nasal;
- Usar lenços de papel de utilização única (deitar nos sanitários ou no lixo comum);
- Ao espirrar ou tossir proteger a boca com um lenço de papel descartável ou com o antebraço; não utilizar as mãos. De imediato colocar o lenço no lixo e seguidamente lavar as mãos;
- Beber muitos líquidos: água e sumos de fruta;
- Se viver sozinho, especialmente se for idoso ou doente crónico, deve pedir a alguém que lhe telefone regularmente para saber o seu estado de saúde.

# Etiqueta respiratória:

evite o contágio!



Quando espirrar ou tossir, cubra o nariz e a boca com um lenço de papel...

... ou use o antebraço!

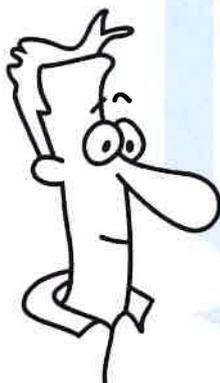


Deite os lenços usados no lixo, dentro de um saco de plástico fechado.

Lave bem as mãos após tossir e espirrar!



Se tiver sintomas de gripe, guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas. Não as cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão.



1 metro

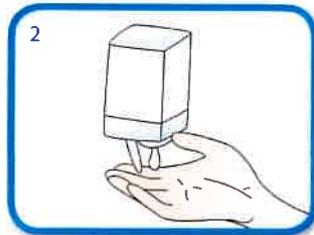


# lave as mãos

de 40 a 60 segundos, assim:



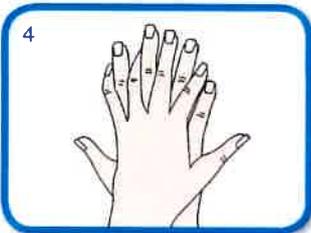
1 Molhe as mãos com água



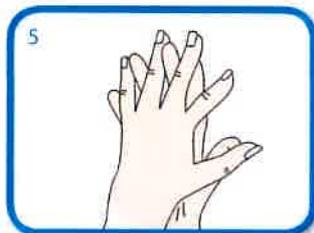
2 Aplique sabão



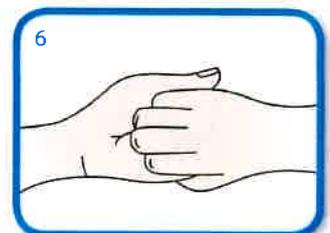
3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra. As mãos têm que ficar cobertas pelo sabão



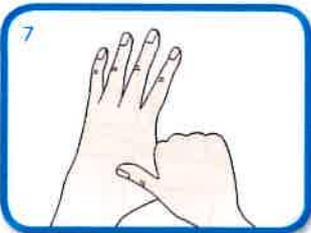
4 Esfregue a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



5 Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados



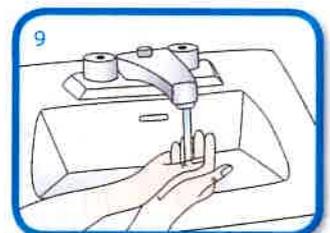
6 Esfregue a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados



7 Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa



8 Faça círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



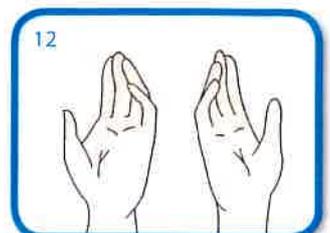
9 Passe as mãos por água corrente



10 Seque as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel



11 Utilize um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual



12 Agora, as suas mãos estão limpas e seguras

(Adaptado de DGS: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt))