



# Dias de Inverno

## MAIS VALE PROTEGER

Quando as temperaturas baixam, a saúde pode ser ameaçada. Conhecer os riscos e saber como preveni-los é meio caminho andado para ter um inverno saudável.

### QUANDO O FRIO APERTA!

O Inverno pode ser uma ameaça para a saúde. Quando o frio aumenta e o vento sopra com mais força, manter o corpo quente e seguro é fundamental. Existem riscos associados a esta época do ano:

#### - Lesões causadas pelo frio intenso

**Frieiras:** Uma reacção anormal da pele ao frio faz com que as extremidades - nariz, orelhas, dedos das mãos e dos pés - fiquem inchadas e avermelhadas, causando uma sensação de queimadura e até dor. Um aquecimento brusco após permanência ao frio tem o mesmo efeito, agravado em pessoas com problemas de circulação sanguínea.

**Queimaduras do gelo:** mais frequentes nas regiões do país onde neva, afectam sobretudo as extremidades, que perdem a cor e a sensibilidade.

- **Hipotermia:** acontece quando o corpo é exposto a frio intenso por longos períodos de tempo e começa a perder calor: quando a temperatura corporal desce abaixo dos 35°C, o cérebro pode ser afectado e a pessoa deixa de ser capaz de pensar, perdendo rapidez de raciocínio.
- **Incêndios e intoxicações** por monóxido de carbono devido ao uso de lareiras e aparelhos de aquecimento em ambientes fechados.
- **Quedas e acidentes** de viação devido à chuva, ao gelo e à neve.

### ATENÇÃO REDOBRADA

Manter o corpo quente é importante para todos e, em particular, para alguns grupos de pessoas, devido à fragilidade do seu organismo ou ao modo de vida:

- Bebés e crianças, perdem calor mais facilmente do que os adultos
- Idosos, têm menor percepção do frio e menor capacidade de resposta cardiovascular
- Doentes crónicos, sobretudo se sofrem de doenças:
  - cardíacas, diabetes, respiratórias, reumáticas, da tiróide

- Pessoas com perturbações de memória ou problemas de saúde mental
- Pessoas com problemas de alcoolismo e toxicod dependência - o álcool aquece o corpo, mas diminui a capacidade para reter o calor
- Pessoas que se movem com dificuldade
- Pessoas como os sem abrigo
- Pessoas que trabalham no exterior (trabalhadores da construção civil, jardineiros, carteiros, pescadores, entre outros)
- Pessoas que viajam com frequência para destinos mais frios e praticantes de desportos de Inverno

### PARA AJUDAR A AQUECER

Portugal é um país de Invernos tradicionalmente moderados. De quando em vez, o país é assolado por uma vaga de frio. O melhor é não correr riscos e zelar pela sua saúde e segurança, em casa e na rua:

- **Agasalhe-se:** vista várias peças de roupa que sejam fáceis de tirar, para facilitar a transição entre os ambientes exterior e interior
- **Mantenha-se seco**
- **Cubra a cabeça,** utilizando um chapéu ou um gorro que tape as orelhas, proteja as mãos com luvas e use calçado adequado para evitar perdas de calor e seguro em pisos escorregadios
- **Previna as frieiras** cobrindo as extremidades com roupa preferencialmente de lã
- **Hidrate a pele**
- Tome **bebidas e refeições quentes**, evitando as bebidas alcoólicas e com cafeína
- Mantenha-se **activo** e estimule a circulação sanguínea com pequenos movimentos de braços e pernas
- **Vede bem portas e janelas**
- Mantenha o ambiente nos **20-21°C:** não aqueça demasiado a casa, para prevenir mudanças bruscas de temperatura
- Esteja atento aos **boletins meteorológicos** e aos avisos das autoridades: as vagas de frio são previsíveis com alguma antecedência.

### COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Não deixe que o Inverno o apanhe desprevenido. Fale com o seu farmacêutico: ele pode informá-lo sobre os cuidados a ter para se proteger. Se faz parte de algum grupo mais vulnerável, peça aconselhamento sobre medidas específicas para viver os dias frios sem sobressaltos.