



isaúde
informação saúde

**DIAS DE INVERNO
MAIS VALE PROTEGER**

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

DIAS DE INVERNO MAIS VALE PROTEGER

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

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 e 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
- 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.



DIAS DE INVERNO MAIS VALE PROTEGER

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

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.