

Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I. P.
Departamento de Saúde Pública

Saúde e Segurança no Inverno:

O Frio



Outubro de 2013

Recomendações



As temperaturas baixas e as tempestades podem ser perigosas, no entanto, pode prevenir problemas na sua saúde e segurança se planejar com antecedência.

Se estiver preparado para os riscos do Inverno, é mais provável que permaneça seguro e saudável quando as temperaturas começarem a descer.

Esteja sempre informado acerca das previsões meteorológicas de forma a ter tempo para se preparar. Tenha sempre em atenção as seguintes medidas:



Na habitação:

- Verifique se os equipamentos de aquecimento estão a funcionar e se a chaminé da lareira está limpa;
- Isole as janelas e as portas de forma a evitar que o calor acumulado saia e o frio entre;
- No caso de se prever a aproximação de um período de muito frio ou de tempestade abasteça-se de alimentos, medicamentos e de outros bens essenciais, de forma a evitar sair de casa;
- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 19°C e os 22°C: instale um termómetro em local visível;
- Se tiver animais de estimação coloque-os dentro de casa. Caso não seja possível, providencie-lhes um local abrigado que os mantenha quentes.



Aquecimento

- Utilize apenas a lareira ou outros equipamentos de combustão se o local estiver devidamente ventilado;
- Não queime papel na lareira;
- Utilize apenas o tipo de combustível adequado para o seu equipamento;
- Nunca cubra o aquecedor e afaste-o de qualquer objeto que possa queimar, tais como, cortinas, móveis ou roupas de cama.
- Tenha particular atenção às braseiras elétricas colocadas em mesas com camilhas;
- Nunca coloque o aquecedor em cima de móveis ou perto de água;
- Nunca deixe crianças sozinhas perto do aquecedor;
- Certifique-se que o cabo do aquecedor elétrico não permite o tropeçamento mas não o coloque debaixo de tapetes ou carpetes;
- Evite a utilização de cabos de extensão para ligar o aquecedor;
- De forma a prevenir o envenenamento por monóxido de carbono, nunca utilize geradores, fogareiros, fogões portáteis, braseiras ou dispositivos similares dentro de casa;
- Se não necessitar de ventilação extra, evite a abertura desnecessária de portas e janelas;
- Desligue os aparelhos elétricos quando não estiver em casa.



No automóvel:

- Antes de começar o Inverno, substitua os limpa pára-brisas.
- Verifique se a manutenção do seu veículo tem sido feita e se o radiador está a funcionar.
- Verifique se os pneus estão em bom estado e se têm a pressão adequada;
- Antes de viajar de automóvel, informe-se acerca das condições climatéricas e dos acessos que poderão estar condicionados. Se prevê deslocar-se a uma região com neve leve pneus adequados ou correntes;
- Não viaje em condições de baixa visibilidade;
- Se possível, evite viajar em estradas, pontes e viadutos cobertos de gelo;
- Informe alguém acerca do seu destino e de quando pretende regressar;
- Leve sempre um telemóvel consigo;
- Leve roupa adicional apropriada para as temperaturas baixas.

Medidas de Autoproteção



Vestuário:

- Cubra as extremidades do seu corpo (pés, mãos, cabeça);
- Utilize casaco e botas impermeáveis;
- Utilize várias camadas de roupa;
- Prefira roupas folgadas às justas pois estas dificultam a circulação sanguínea;
- Certifique-se que a camada externa da roupa tem uma textura adequada, de preferência resistente ao vento de forma a reduzir a perda de calor causado por este;
- Materiais como a lã ou o polipropileno, camisola interior térmica, nas camadas internas de roupa vão ajudá-lo a manter o calor do corpo;
- Permaneça seco – a roupa húmida provoca calafrios rapidamente;
- O excesso de transpiração aumenta a perda de calor, por isso remova as camadas externas de roupa sempre que se sentir muito quente.

Alimentação:



- Faça uma alimentação equilibrada;
- Coma com mais frequência;
- Não beba bebidas alcoólicas ou com cafeína – fazem com que o seu corpo perca calor mais rapidamente;
- Em vez disso, beba bebidas quentes e sopas;
- Inclua na sua alimentação alimentos calóricos como chocolates, azeite, frutos secos;
- Se tiver alguma restrição alimentar, informe-se com o seu médico.



Esforço Físico:

- O tempo mais frio exige uma atividade extra ao seu coração. Se tiver uma doença cardíaca ou pressão arterial elevada, siga os conselhos do seu médico acerca da realização de trabalho intenso ao frio;
- Se tiver de fazer tarefas ao ar livre que requerem bastante esforço, agasalhe-se e faça-o lentamente. Lembre-se que o seu corpo já está a gastar energia para se manter quente, por isso não exagere;
- Não faça exercício físico intenso ou ao ar livre e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- Continue a beber água durante a atividade física para evitar a desidratação.



- Não caminhe sobre o gelo. Muitas das lesões no Inverno ocorrem devido a quedas nas calçadas, escadas e varandas cobertas de gelo;
- Se a temperatura baixar muito e houver muito vento, procure um local baixo e abrigado;
- Se pretende fazer uma atividade recreativa como caminhar, esquiar ou acampar, use material adequado, informe os seus amigos dos locais para onde vai e esteja preparado para se abrigar de emergência.

Grupos Vulneráveis

Os **bebés com menos de um ano de idade** perdem calor corporal mais facilmente do que os adultos e não conseguem produzir calor suficiente através do tremor. Por isso, se tiver um bebé ao seu cuidado, siga as seguintes medidas preventivas:



- Não coloque o bebé num quarto de dormir que esteja frio;
- Forneça agasalho ao bebé e tente manter a temperatura confortável no interior da habitação;
- Em caso de emergência, utilize o calor do seu corpo para aquecer o bebé.
 - Se tiver de dormir, tome precauções para não deslizar sobre este;
 - Retire as almofadas e a roupa de cama perto da área onde se encontra o bebé de forma a evitar a asfixia.

Normalmente os **idosos** produzem menos calor corporal por terem um metabolismo mais lento e menos atividade física. Por isso, também é necessário adotar algumas medidas para além das indicadas anteriormente:

- Verifique se os seus vizinhos e familiares idosos têm as casas devidamente aquecidas.
- Se tiver mais de 65 anos de idade, vigie a temperatura da sua habitação durante as épocas de frio.

