

DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE

Frio - Grupos vulneráveis



Grupos vulneráveis

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do frio intenso, exigem atenção especial e medidas específicas de proteção, nomeadamente:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Pessoas com 65 ou mais anos ou com mobilidade reduzida;
- Portadores de doenças crónicas;
- Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostas ao frio;
- Praticantes de atividade física no exterior, expostos ao frio;
- Pessoas que consomem álcool em excesso ou drogas ilícitas;
- Pessoas isoladas ou em carência social e económica.

Crianças nos primeiros anos de vida

Bebés e crianças pequenas são especialmente sensíveis ao frio intenso. Perdem o calor do corpo de forma mais rápida do que os adultos e não produzem calor suficiente para compensar as perdas.

Principais cuidados a ter:

- Não sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias de frio intenso;
- Agasalhar o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades do corpo (mãos, orelhas e pés) se tiver que sair de casa;
- Utilizar várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa;
- Dar de beber regularmente ao bebé;
- Transportar o bebé num carrinho para este se poder movimentar e verificar se está bem protegido do frio;
- Evitar transportar as crianças em porta-bebés tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento.

Pessoas com 65 ou mais anos ou com mobilidade reduzida

As pessoas idosas produzem menos calor corporal pois o seu metabolismo é mais lento e fazem menos atividade física. Por outro lado, o organismo já não tem a mesma capacidade para fazer a termorregulação necessária para prevenir os efeitos negativos do frio intenso na saúde, na maioria dos casos devido a doenças crónicas e à toma de medicação.

Principais cuidados a ter:

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com o médico assistente;
- Acompanhar e apoiar pessoas idosas ou com mobilidade reduzida para que sejam seguidas as medidas adequadas em situações de frio, nomeadamente ao nível da alimentação, vestuário, cuidados com os equipamentos de aquecimento e precauções ao sair de casa;
- Manter um acompanhamento de proximidade de pessoas idosas sós/isoladas ou com mobilidade reduzida, por parte de familiares, amigos e vizinhos devendo, sempre que possível, fazer um telefonema ou contactar pessoalmente, pelo menos uma vez por dia, para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto.

Portadores de doenças crónicas

As pessoas com doença crónica são mais vulneráveis aos efeitos do frio, pelo que é necessário ter cuidados especiais. É o caso das pessoas com diabetes, doença cardíaca, vascular, reumática, mental, insuficiência respiratória (incluindo asma e doença pulmonar crónica obstrutiva) e ainda pessoas que tomam medicamentos psicotrópicos ou anti-inflamatórios.

Principais cuidados a ter:

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com o médico assistente;
- Reduzir as atividades físicas no exterior, se revelar sintomas em caso de frio intenso;
- Certificar-se de que tem sempre consigo os medicamentos necessários.

Pessoas com doença cardíaca

O frio pode causar crises de angina de peito, pelo que a medicação para o tratamento destas situações deve estar sempre acessível.

Pessoas com doenças respiratórias

O frio pode provocar crises de asma (causadas pela constrição dos brônquios devido à inalação de ar frio) o que facilita o surgimento de infeções respiratórias (constipações, gripes, pneumonias).

Pessoas com Diabetes

Os problemas de má circulação são frequentes nas pessoas com diabetes, o que as torna mais vulneráveis ao frio. Durante o inverno devem ter atenção especial:

- Ao vestuário, em especial, dos membros inferiores e pés, usando meias e calçado quentes;
- Ao consumo calórico, é necessário ingerir mais calorias para manter o calor corporal, de modo a evitar hipoglicémias (baixas de açúcar no sangue) que têm sintomas muito semelhantes à hipotermia (baixa da temperatura corporal), designadamente sensação de tontura, letargia e tremores. A hipotermia surge com mais facilidade nas pessoas com hipoglicémia;
- À ingestão de líquidos;
- Aos medicamentos para a diabetes, que devem estar sempre acessíveis.

A insulina deve ser guardada entre 2 e 8 graus centígrados, porque perde grande parte da sua eficácia fora desta temperatura.

Pessoas com diabetes têm tendência para terem a pele seca, o que se pode agravar com o frio e os ambientes aquecidos. Durante o banho ou lavagem das mãos, deve ser utilizada água pouco quente e, no final, aplicar creme hidratante.

Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostas ao frio

Pessoas diretamente expostas ao frio têm maior risco de enregelamento ou outros problemas associados a temperaturas baixas.

Principais cuidados a ter:

- Seguir as recomendações gerais e, se necessário, aconselhar-se com o médico de trabalho;
- Ingerir bebidas quentes (sem cafeína e não alcoólicas);

- Usar equipamento adequado ao trabalho a desenvolver e às condições meteorológicas;
- Aproveitar para aquecer durante as pausas;
- Desenvolver a atividade laboral com outros colegas por perto;
- Procurar apoio médico de imediato se algum dos colegas se sentir mal.

Praticantes de atividade física no exterior, expostos ao frio

Mesmo as pessoas saudáveis podem sofrer as consequências negativas do frio intenso. Principais cuidados a ter:

- Começar e terminar a atividade física de forma lenta e gradual;
- Proteger as extremidades do corpo;
- Ingerir bebidas quentes (sem cafeína e não alcoólicas), antes, durante e no final da prática de atividade física;
- Realizar atividade física com companhia;
- Evitar as horas do dia de frio mais intenso (manhã cedo ou pelo final do dia);
- Parar de imediato a atividade se sentir formigueiro ou adormecimento dos membros.

Pessoas isoladas ou em carência social e económica

No que respeita a pessoas isoladas e em situação de carência económica e social que necessitem de apoio institucional ou de apoio de pessoas próximas, devem ser consideradas as recomendações gerais, sendo de destacar alguns cuidados específicos.

Principais cuidados a ter:

- Contactar de forma periódica, verificando o estado de saúde das pessoas isoladas, em carência económica e social, frágeis ou com dependência. Deverá ser realizado um contacto pelo menos duas vezes por dia;
- Informar sobre locais de abrigo;
- Informar sobre as condições meteorológicas.

