



DIAS DE INVERNO

MAIS VALE PROTEGER

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

QUANDO O FRIO APERTA!

Quando o frio aumenta e o vento sopra com mais intensidade, manter o corpo quente e seguro é fundamental. É importante saber identificar os riscos associados a esta época do ano, de modo a preveni-los adequadamente:

- ✓ **Lesões** causadas pelo **frio intenso**: as **frieiras** são reações anormais da pele ao frio fazendo com que as extremidades – nariz, orelhas, dedos das mãos e dos pés – fiquem inchadas e avermelhadas, podendo mesmo provocar uma sensação de queimadura e dor; as **queimaduras do gelo** são mais frequentes nas regiões do país onde neva, e afetam também as extremidades, que perdem a cor e a sensibilidade.
- ✓ **Hipotermia**: acontece quando o corpo é exposto a frio intenso por longos períodos de tempo, começando, assim, a perder calor: quando a temperatura corporal desce abaixo dos 35°C, o cérebro pode ser afetado 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 perceção do frio e menor capacidade de resposta cardiovascular;
- ✓ **Doentes crónicos**, sobretudo se sofrem de doenças cardíacas, respiratórias, reumáticas, da tireoide, da memória, da saúde mental e diabetes;
- ✓ **Pessoas com problemas de alcoolismo e toxicodependência** – o álcool aquece o corpo, mas diminui a capacidade para reter o calor;

- ✓ Pessoas que se movem com dificuldade;
- ✓ Trabalhadores que exercem as suas funções no exterior e pessoas sem-abrigo
- ✓ 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, mas por vezes, 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;
- ✓ 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;
- ✓ Hidrate a pele do corpo, rosto e lábios;
- ✓ Tome bebidas e refeições quentes, evitando as bebidas alcoólicas e com cafeína;
- ✓ Mantenha-se ativo e estimule a circulação sanguínea com pequenos movimentos de braços e pernas;
- ✓ Vede bem as portas e janelas de modo a manter a temperatura 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 previstas com alguma antecedência.

COM A AJUDA DA SUA FARMÁCIA

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 passar os dias frios sem sobressaltos.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: