

Newsletter nº 11 de 2 de Fevereiro de 2012

Caro(a) participante,

Onda de frio: o melhor é prevenir

A Direcção Geral de Saúde (DGS) divulgou, esta quarta-feira, uma série de recomendações para enfrentar a descida acentuada da temperatura em Portugal continental, que vai ocorrer a partir de sexta-feira.

Depois do anúncio do Instituto de Meteorologia de que os valores das temperaturas vão descer em média seis graus centígrados, aquela estrutura do Ministério da Saúde lembra que a exposição ao frio pode ter consequências graves para a saúde.

Os problemas de saúde mais comuns, diretamente associados ao frio, são "o enregelamento e a hipotermia", refere a DGS, que para além de recomendações gerais, lança ainda avisos para os grupos vulneráveis. Lembrando que "o frio é também responsável pelo agravamento de doenças, particularmente, cardíacas e respiratórias", a DGS recomenda que a temperatura da casa seja mantida entre os 19 °C e os 22 °C. Pede igualmente que não se utilizem fogareiros a carvão, devido ao perigo de intoxicação por monóxido de carbono.

A DGS sublinha que os grupos mais vulneráveis ao frio são os bebés e pessoas idosas, já que são muito susceptíveis e não têm grande percepção das alterações de temperatura, não sentindo muito frio no inverno, tal como não sentem muito calor no verão.

De forma a proteger as pessoas sós ou isoladas, a autoridade de saúde lembra que os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante e pedem que se faça um telefonema ou exista um contacto pelo menos uma vez por dia. Relativamente à alimentação, a DGS aconselha a ingestão de sopas e bebidas quentes, como leite ou chá, e também, caso não haja contra-indicações, alimentos calóricos como chocolates, azeite ou frutos secos.

A DGS pede ainda que se evite entrar e permanecer em locais fechados e com grande concentração de pessoas, onde se transmitem os vírus, em particular o da gripe, e o contacto com outras pessoas doentes.

Foto: Filipe Saraiva.



Últimas notícias

[Gripe no mundo](#)

[Gripe aviária penaliza Austrália](#)

