

# ORIENTAÇÃO

## DA DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

1899-2012  
112 anos



NÚMERO: 017/2012

DATA: 25/10/2012

**ASSUNTO:** Recomendações Gerais para a População em Períodos de Frio Intenso  
**PALAVRAS-CHAVE:** Frio intenso  
**PARA:** Todos os Estabelecimentos de Saúde  
**CONTACTOS:** Divisão de Saúde Ambiental e Ocupacional; Paulo Diegues ([diegues@dgs.pt](mailto:diegues@dgs.pt))

Nos termos da alínea a) do nº 2 do artigo 2º do Decreto Regulamentar nº 14/2012, de 26 de janeiro, emite-se a Orientação seguinte:

### 1. Introdução

A exposição ao frio intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, pode provocar lesões relacionadas com o frio, como o enregelamento dos membros, as ulcerações provocadas pelo frio e a hipotermia, situações que pela sua gravidade podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

Os grupos mais vulneráveis ao frio incluem:

- **Crianças:** perdem o calor corporal mais rapidamente que os adultos e têm mais dificuldade em produzir calor suficiente para compensar as perdas.
- **Pessoas idosas:** produzem menos calor porque, à medida que a idade avança, o metabolismo do corpo humano tende a ser mais lento e os indivíduos tendem a reduzir a atividade física. A resposta fisiológica de adaptação ao frio por parte dos idosos pode ser menor pela existência de certas doenças crónicas e pelo facto de eventualmente tomarem medicação que pode afetar a circulação sanguínea.

**Estes dois grupos são ainda particularmente vulneráveis ao frio porque não têm grande perceção das alterações de temperatura.**

São também vulneráveis as pessoas que:

- Têm doenças crónicas, em especial cardiovasculares, respiratórias, reumáticas, diabetes e da tiroide;
- Têm doenças neurológicas ou transtornos psíquicos;
- Têm problemas de alcoolismo;
- Tomam medicamentos como psicotrópicos ou anti-inflamatórios;
- Têm mobilidade reduzida;
- Têm dificuldades na realização das atividades da vida diária;
- Estão mais isoladas;
- Vivem em habitações degradadas e sem condições de isolamento térmico;
- Estão em situação de exclusão social.

2. Medidas a adotar de preparação para períodos de frio
  - Verifique se os equipamentos utilizados para aquecimento estão em condições de ser utilizados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
  - Coloque um termómetro dentro de casa em local visível;
  - Calafete portas e janelas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
  - No caso de estar prevista a ocorrência de um período de frio intenso ou neve forte, assegure-se de que dispõe dos bens necessários para 2 ou 3 dias de modo a evitar as saídas para o exterior. Atenda às necessidades de bens alimentares, água potável, medicamentos e botijas de gás suplementares, se for o caso.

3. Medidas a adotar durante períodos de frio

- 3.1 Recomendações Gerais para a População

No domicílio

- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C;
- Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tente manter a sala de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por monóxido de carbono que podem ser causa de intoxicação ou morte;
- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecimento da casa, nem utilize equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores;
- Evite dormir/descansar muito perto dos equipamentos de aquecimento;
- Apague ou desligue os equipamentos de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
- Promova uma boa circulação de ar, não fechando completamente os aposentos, mas evite as correntes de ar frio;
- Mantenha sob vigilância a utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimadura.

Higiene pessoal e vestuário

- Mantenha a higiene pessoal tomando banho com água morna uma vez que a água muito quente remove a camada protetora natural da pele;
- Mantenha a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios;
- Use várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não use roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea;
- Proteja as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado adequado às condições climatéricas;

- Evite andar descalço no chão frio ou molhado.

#### Alimentação

- Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas;
- Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes (ex. frutos e hortícolas) pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções;
- Faça uma alimentação variada e saudável, evitando alimentos fritos, com muita gordura e alimentos açucarados;
- Evite bebidas alcoólicas visto que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

#### Atividades e Exercício físico no exterior

- Mantenha a prática de exercício físico habitual mas em situações de frio intenso evite fazer exercício físico de esforço ao ar livre;
- Se tiver de realizar trabalho com muito esforço, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;
- Procure um local abrigado se a temperatura diminuir e houver muito vento;
- Em caso de frio intenso faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas evitando o arrefecimento do corpo;
- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda;
- Procure manter-se seco e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- Beba água antes, durante e depois da atividade física para evitar a desidratação.

#### Se vai viajar de automóvel

- Informe-se sobre a previsão meteorológica, sobre problemas de circulação e assegure-se de que dispõe de um mapa;
- Observe o tubo de escape para ver se não está tapado, evitando o risco de intoxicação por monóxido de carbono;
- Se a previsão meteorológica incluir a queda de neve leve roupas quentes e mantas bem como comida e bebidas quentes, tendo em conta que pode ficar bloqueado;
- Evite viajar sozinho de automóvel ou em situações de reduzida visibilidade;
- Ligue o aquecimento do veículo 10 minutos em cada hora e baixe os vidros uns milímetros para arejar;
- Se o carro bloquear, coloque uma manta colorida presa na janela ou na antena do veículo para chamar a atenção, cubra o corpo com mantas e mantenha-se desperto.

### 3.2 Recomendações para os Grupos Vulneráveis

#### Bebés ou recém-nascidos

- Não deve sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias de frio intenso;
- No caso de ter de sair de casa agasalhe o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades (mãos, orelhas e pés);
- Utilize várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa;
- Dê de beber regularmente ao bebé;
- Transporte o bebé num carrinho que lhe permita movimentar-se para se aquecer e verifique se está bem protegido do frio;
- Evite transportar as crianças em porta-bebés tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento.

#### Pessoas idosas

- Os idosos precisam do acompanhamento dos familiares ou prestadores de cuidados para que sejam tomadas as medidas adequadas em situações de frio descritas nas recomendações gerais, nomeadamente ao nível da alimentação, vestuário, cuidados com os equipamentos de aquecimento e precauções ao sair de casa;
- Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante devendo manter um acompanhamento de proximidade, sempre que possível, de pessoas idosas sós/isoladas, fazendo um telefonema ou contactando pessoalmente, pelo menos uma vez por dia, para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto;

#### Doentes cardíacos, vasculares, respiratórios, reumáticos e com diabetes

- Siga as recomendações gerais e, se necessário, aconselhe-se com o seu médico;
- Em caso de frio intenso deve considerar a redução de atividades físicas no exterior se revelar sintomas;
- Certifique-se que tem sempre consigo os seus medicamentos habituais.

**Para além das recomendações anteriores, tenha em conta as recomendações da DGS para se proteger da gripe.**

Para mais informações ligue 808 24 24 24. Para situações de emergência ligue 112.



Francisco George  
Diretor-Geral da Saúde