

Recomendações para os grupos vulneráveis

Os grupos mais vulneráveis ao frio integram:

- **Crianças:** perdem o calor corporal mais rapidamente que os adultos e tem 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.

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, reumáticos, com diabetes e com insuficiência respiratória (incluindo asma e doença pulmonar crónica obstrutiva)

- 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.