

BOAS PRÁTICAS NO INVERNO: CUIDE-SE E PROTEJA A COMUNIDADE

Com a chegada do inverno, as baixas temperaturas e as condições climáticas mais severas exigem que todos tomem cuidados extras para garantir o seu bem-estar e o dos outros. Este é o momento ideal para adotar boas práticas que o protejam do frio e das doenças sazonais e promovam um ambiente mais seguro.

Para se manter aquecido, é essencial roupa e calçado adequados.

Certifique-se que veste camadas de roupas para manter o calor do corpo, use gorros, cachecóis, luvas e meias grossas, e evite passar muito tempo ao ar livre sem proteção adequada.

As extremidades do corpo, como mãos, pés e cabeça, são mais suscetíveis ao frio intenso.

Tome precauções para não escorregar, usando calçado adequado.

Apesar das temperaturas baixas, o corpo continua a precisar de hidratação.

Beba água regularmente e consuma alimentos nutritivos, como sopas e chás, que podem aquecer e manter o organismo em equilíbrio.

Uma alimentação rica em vitaminas e minerais também é importante para fortalecer o sistema imunológico, ajudando a prevenir gripes e constipações.

Dentro de casa, verifique se os sistemas de aquecimento estão a funcionar corretamente e de que as janelas e portas estão vedadas, evitando a entrada de vento frio. Uma “atenção especial” aos aquecimentos a combustão (lareiras e braseiras), que podem causar intoxicação devido à acumulação de monóxido de carbono e levar à morte, e evite permanecer muito perto das fontes de calor.

É importante manter a temperatura dentro de casa entre os 18°C – 21°C. Fique atento a possíveis vazamentos de água ou problemas de isolamento que possam piorar as condições dentro de casa.

Evite aglomerados, especialmente em espaços fechados. Mantenha o ambiente limpo e arejado, mesmo nos dias mais frios, para evitar a concentração de vírus e bactérias.

Tenha em atenção os grupos mais vulneráveis, como as crianças, doentes crónicos, pessoas idosas ou em maior isolamento, trabalhadores que exerçam atividade no exterior ou pessoas em condições de sem abrigo. Os idosos, especialmente, devem evitar sair de casa em dias de muito frio ou com condições meteorológicas severas.

Nesta época, com o aumento das doenças respiratórias, é fundamental adotar medidas de prevenção, para se proteger e proteger os outros. A Direção Geral da Saúde recomenda duas medidas simples, mas efetivas: a etiqueta respiratória e a lavagem correta das mãos.

A **etiqueta respiratória** é um conjunto de cuidados a ter quando tossimos ou espirramos, ajudando a evitar a propagação de vírus e bactérias. Assim, sempre que tossir ou espirrar cubra o nariz e a boca com um lenço de papel ou com a dobra do braço/cotovelo, e não com as mãos;

utilize um lenço de papel descartável e coloque-o no lixo logo após o uso; lave as mãos com água e sabão após tossir ou espirrar, ou utilize álcool em gel.

A lavagem das mãos é um ato simples que salva vidas. Lavar frequentemente as mãos é uma das formas mais efetivas de prevenir a transmissão de infeções pois elimina microrganismos que causam doença, que podem estar nas mãos e que não se conseguem ver a olho nu. Lave as mãos sempre que necessário, especialmente antes de comer ou preparar alimentos; após tossir, espirrar ou assoar o nariz; depois de usar a casa de banho; quando cuidar/contactar com uma pessoa doente; após contacto com animais ou superfícies potencialmente contaminadas.

Se possível, evite o contacto com pessoas doentes e, se precisar de cuidar de alguém doente, use máscara para proteção.

A vacinação sazonal continua a ser uma medida eficaz de prevenção. Consulte o seu médico/enfermeiro de família e siga as recomendações da Campanha de Vacinação Sazonal Outono-Inverno.

O inverno traz desafios, mas com pequenas mudanças nos nossos hábitos diários, conseguimos proteger a nossa saúde e contribuir para um ambiente mais saudável. Aproveite a estação com responsabilidade e cuidado. Lembre-se: a prevenção é sempre o melhor remédio!

Em caso de dúvidas ou sintomas, antes de se dirigir ao Serviço de Urgência ligue SNS24 (808 24 24 24) e siga as orientações – projeto nacional “Ligue Antes, Salve Vidas”.

Ana Rita Risto
Enfermeira
Unidade de Saúde Pública
Unidade Local de Saúde Braga

Fontes:

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Show Me the Science—Why Wash Your Hands. *CDC24/7: Saving Lives, Protecting People, 10*.

Direção Geral da Saúde (2024). Plano para a Resposta Sazonal em Saúde – Módulo Inverno. <https://www.dgs.pt/em-destaque/plano-para-a-resposta-sazonal-em-saude-modulo-inverno-pdf.aspx>

Direção Geral da Saúde (2024). Saúde Sazonal: Inverno & Saúde. <https://www.dgs.pt/saude-a-a-z.aspx?v=%3d%3dBAAAAB%2bLCAAAAAAABABLszU0AwArk10aBAAAA%3d%3d#saude-de-a-a-z/frio/efeitos-do-frio-na-saude>