

Se adoecer:

- Ligue 808 24 60 24 (Linha de saúde Açores)
- Procure o Centro de Saúde (médico de família ou consulta aberta)
- Só em caso de emergência ligue 112
- Siga a Etiqueta respiratória – Lave as mãos (quando se assoar, espirrar ou tossir) e tape o nariz e a boca sempre que tossir ou espirrar (utilizando um lenço descartável ou o braço)

Vista Alegre—9901-853 Horta
Telefone: 292 207 200
E-mail: sres-usifaial@azores-gov.pt

Elaboração: Ana Beatriz Cruz
Revisão: Equipa de Comunicação
Imagem: www.google.pt
Referências: Livro Saúde no Inverno, 2017 disponível em <https://biblioteca.min-saude.pt/livro/inverno#page/60/>
Ref.ª USIFaial: 06|01|53|01
Data de Publicação: Setembro 2018

Proteja-se do Frio!



Problemas e cuidados a ter no inverno

Gripe

- Doença aguda viral que afeta predominantemente as vias respiratórias. Ocorre, geralmente, entre novembro e março.
- Pessoas que têm maior risco de sofrer complicações depois da gripe devem ser vacinadas.

Problemas respiratórios

- Pessoas com asma e doença pulmonar obstrutiva crónica, devem ter especial atenção a esta época de maior atividade gripal.

Agravamento de problemas já existentes

- Caso sofra de problemas circulatórios, estes podem ser agravados no inverno, porque o frio pode trazer uma maior carga de *stress* ao coração e aliado à vasoconstrição pode aumentar a pressão arterial provocando enfartes.

Nutrição

- No inverno há um aumento do consumo calórico, devido à necessidade de uma maior quantidade de energia para manter a temperatura corporal.

Desidratação

- É comum as pessoas sentirem menos sede e reduzirem o consumo de líquidos. Durante o inverno, uma boa hidratação é fundamental, para que o organismo possa repor as perdas e evitar doenças associadas às vias respiratórias.

Como prevenir?

Vestir várias camadas de roupa

Proteger as extremidades do frio

Evitar mudanças bruscas de temperatura

Manter-se hidratado

Não permanecer muito perto das lareiras

Fazer refeições frequentes ao longo do dia

Comer frutas e hortícolas

Evitar consumo de bebidas alcoólicas

Fazer atividade física

Usar calçado antiderrapante (evita quedas)

Estar atento ao noticiário/avisos de frio