



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

## **Senhor Doutor, como poderei proteger-me do frio?**

O Inverno é, geralmente, uma época de frio. Para este Inverno (2004-2005), prevêem temperaturas mais baixas do que o habitual, o que poderá contribuir para agravar problemas de saúde, como gripes, constipações, sinusites, rinites e alergias, sobretudo no caso das crianças e idosos.

Para se adaptar ao frio, nosso organismo gasta mais energia, fragilizando assim nosso sistema imunológico. Para balancear essa deficiência, algumas condutas devem ser adoptadas: alimentação saudável, ingestão de grande quantidade de líquidos, noites bem dormidas, actividades físicas adequadas.

Por isso, siga alguns conselhos:

- Em dias de muito frio, se puder, não saia de casa ou mantenha-se em locais quentes, especialmente se houver vento forte. Tenha, no entanto, cuidado com as lareiras e aquecedores a gás. A acumulação de monóxido de carbono em locais fechados pode ser fatal.
- Vestir várias camadas de roupa é melhor do que só uma peça, mesmo que seja um tecido grosso. O ar que fica entre as várias camadas de roupa funciona como isolante, ajudando a manter a temperatura do corpo. As roupas muito justas ou que façam transpirar também não são aconselháveis. Convém ainda proteger o rosto, por exemplo, com um cachecol. Como perdermos muito calor pela cabeça, o gorro pode ser um bom amigo, assim como as luvas.
- Se apanhar chuva, tente mudar de roupa o mais rapidamente possível. As meias, ou outras peças, molhadas fazem com que seja mais difícil manter-se quente.
- Em alturas de frio, não deve praticar actividades físicas intensas, como correr ao ar livre. As temperaturas baixas não favorecem a circulação sanguínea e obrigam o coração a um esforço maior.

**Última actualização em 16-02-13**