

Comunicado dos Serviços de Saúde, datado de 4 de Janeiro de 2012

Com a descida significativa de temperatura, os Serviços de Saúde apelam para a prestação de cuidados aos idosos e doentes para a prevenção de hipotermia

Nos próximos dias, a temperatura de Macau vai descer significativamente e os Serviços de Saúde apelam aos residentes, especialmente aos idosos e às pessoas portadoras de doenças crónicas, para se prevenirem contra a hipotermia, os quais devem prestar particular atenção ao uso de roupas adequadas contra o frio, bem como apelam aos indivíduos ou às entidades responsáveis pelos cuidados dos idosos e doentes com doenças crónicas que devem aplicar as medidas adequadas de prevenção e cuidados, com vista a proteger a saúde destes grupos.

A hipotermia ocorre quando a temperatura corporal do organismo cai abaixo dos 35.0C ou 95.0F (confirmada pelo termómetro rectal ou termómetro auricular). Em geral, o principal motivo da hipotermia é a falta de roupa quente adequada ou a exposição prolongada ao frio ambiental, verificando-se nos meses entre Novembro e Março do ano seguinte, e acontecendo sobretudo nas zonas de clima mais suave quando a temperatura desce abruptamente, sendo as suas principais vítimas, do sexo masculino, com idade igual ou superior a 65 anos, e que vivem em circunstâncias de exclusão social. Os outros factores de risco incluem as doenças crónicas, traumatismo, infecção, consumo de álcool, abuso de medicamentos ou substâncias similares e permanência prolongada na água. A hipotermia pode provocar complicações, tais como, inibição do sistema nervoso central, arritmia, insuficiência renal, e, nos casos mais graves, levar a vítima a uma situação de crise fatal.

Para a prevenção da hipotermia, os Serviços de Saúde apelam aos idosos e aos portadores de doenças crónicas e aos profissionais e instituições responsáveis pelos seus cuidados que devem adoptar as seguintes medidas de prevenção e cuidados contra a hipotermia e mortalidade adicional no Inverno:

1. Roupa adequada

Use roupa suficiente para se proteger do frio, sendo aconselhável o uso da roupa de tecido suave, leve, confortável, permeável e quente; não use roupas demasiado grossas e justas para evitar que a circulação sanguínea seja impedida ou incomodada no seu próprio movimento; caso o idoso sofra de incontinência, é recomendável a mudança com frequência de fraldas e calçado molhado; assegure que a cabeça, o pescoço, mãos e pés estão bem protegidos do frio.

2. Protecção do frio em casa

Mantenha a casa quente e com boa ventilação; verifique que as portas, janelas e paredes estão em boas condições, por forma a evitar a entrada de vento frio; seja cuidadoso com os aquecedores, assegurando que a casa tenha boa ventilação e que os aquecedores fiquem distantes da porta de entrada, do corredor ou artigos altamente inflamáveis; para as pessoas com degeneração da sensação térmica, tais como, diabetes, indivíduos com problemas na coluna, etc., não é recomendável o uso de saco de água quente ou artigos similares para aquecer.

3. Alimentação contra o frio

Consuma bebidas e alimentos quentes de alto teor calórico e facilmente digeridos, tais como, leite quente, sopa quente, canja, massa, arroz, etc.; ingira diariamente água suficiente; adopte uma alimentação equilibrada, evitando comidas de alto teor de gordura e colesterol; evite consumo de álcool em excesso.

4. Movimento adequado

Mantenha-se no interior ou em lugar com sol. Saia com roupa quente adequada. Evite permanecer no ambiente frio ou no ambiente com vento frio a soprar. Mantenha o exercício físico adequado.

5. Medidas de prevenção e cuidados

Tome medicamentos segundo a prescrição médica; esteja atento ao estado de saúde e dirija-se rapidamente ao médico quando se sentir mal. Em caso de emergência, deve recorrer ao sistema e às instalações de apoio social e serviços, para efeitos de pedido de assistência.

6. Atenção ao tempo

Preste atenção especial às alterações climáticas, sobretudo à descida brusca de temperatura num curto período de tempo, para prevenir a hipotermia. A DSMG dispõe de uma linha de 24 horas, com o número de 1311, para a prestação de informações sobre o estado do tempo.

7. Mais calor com mais consideração

Deve considerar e apoiar os idosos em casa e os idosos conhecidos à sua volta, exortando e lembrando-lhes para tomarem as medidas adequadas contra o frio. Telefone frequentemente aos idosos isolados ou doentes ou visite-os, actos de

solidariedade desse tipo podem contribuir para que os mesmos se sintam mais quentes.

Em caso de apresentar hipotermia ou outros sintomas, tais como, queda contínua da temperatura corporal, rigidez muscular, bradicardia, teosofia mórbida e coma, os idosos em causa devem ser enviados para tratamento hospitalar o mais rapidamente possível, ou recorrer à via telefónica n.os 999 (linha aberta) ou 28572222 (Corpo dos Bombeiros), indicando a situação do doente (hipotermia), idade, sexo, sintomas (confusão, consciente, coma), o endereço, com vista à rápida chegada de ambulância e aos preparativos adequados a serem feitos pela unidade de saúde.