

Por Helena Damião Valente

Enfermeira Coordenadora da Unidade de Saúde da ABEI

Chegou o outono e o inverno não tarda. Estamos numa época do ano que nos proporciona bons momentos à lareira, o conforto de um chá quente e a antecipação do Natal... mas o tempo de inverno também traz grande arrefecimento das temperaturas e as consequentes gripes e constipações. A exposição ao frio, nomeadamente durante vários dias consecutivos, pode contribuir para a transmissão de doenças infecciosas do aparelho respiratório, bem como para o agravamento de doenças crónicas, nomeadamente as cardíacas e respiratórias. Por isso as pessoas que sofrem desse tipo de patologia, bem como os idosos e as crianças, pelo facto de não terem o sistema imunitário tão reforçado, devem tomar medidas preventivas. É sobre isso que vos vamos falar neste artigo.

Existe um conjunto de cuidados e ações que nos podem ajudar a atravessar esta estação do ano com qualidade e conforto. Não são novidade, mas nunca é demais relembrar. Ora, vejamos o que devemos ter em conta em cada situação do nosso dia-a-dia.

Em sua casa:

- Mantenha a temperatura entre os 21º e os 24ºC;
- Se possível, aqueça todas as divisões da casa de forma idêntica para não haver diferenças de temperatura, nomeadamente entre a sala de estar e o quarto, tendo os cuidados necessários com os sistemas de aquecimento e garantindo sempre uma boa circulação de ar.

Relativamente ao nosso corpo e roupas:

- Mantenha a pele hidratada, nomeadamente mãos, pés, rosto e lábios;
- Use várias camadas de roupa;
- Proteja as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado apropriado às condições meteorológicas;
- Evite andar descalço no chão frio ou molhado.

Quanto à nossa alimentação:

- Faça refeições mais frequentes (encurtando o tempo entre elas);
- Dê preferência a refeições quentes;

- Aumente o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes, como citrinos, frutos vermelhos, legumes e vegetais de folhas verdes, pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas, que provocam vasodilatação com a consequente perda de calor e arrefecimento corporal. Consuma água ou chás mornos ou quentes.

Para quem pratica atividade física:

- Mantenha a prática de exercício regular, mas em situações de frio intenso deve evitar fazê-lo ao ar livre;
- Mantenha o corpo seco, evitando arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- Beba água antes, durante e após a atividade física para evitar a desidratação.

Quanto à vacinação contra a gripe, importa esclarecer que a vacinação é, segundo a Direção Geral da Saúde, a principal medida de prevenção da gripe, que é uma doença contagiosa que pode provocar complicações graves, nomeadamente em pessoas com doenças crónicas ou com 65 ou mais anos de idade.

Muitas pessoas pensam: “Já levei a vacina da gripe o ano passado, este ano já não preciso.” – errado! Os vírus da gripe estão em constante alteração e, a imunidade adquirida pela vacina num ano, não nos protege dos vírus que possam surgir no ano seguinte, pelo que as pessoas se devem vacinar anualmente. A vacinação inicia-se em outubro e deve ser feita preferencialmente até ao final do ano, informe-se junto do seu Médico de Família, no Centro de Saúde ou até na farmácia. A vacina da gripe é fortemente recomendada a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, doentes crónicos e imunodeprimidos, grávidas e profissionais de saúde, que a podem obter, de forma gratuita, nos centros de saúde.

Para prevenir as infeções respiratórias, além da vacinação contra a gripe, deve ter em conta as recomendações que indicámos anteriormente e respeitar medidas básicas de higiene, como a lavagem frequente das mãos, a “etiqueta respiratória” (tossir/espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço) e evitar locais fechados com muitas pessoas. Se não conseguiu evitar e o vírus da gripe já lhe fez uma visita, evite o contacto social até se sentir novamente em forma.

E passe a palavra, pois isso é fundamental! Vacine-se, proteja-se e transmita estas recomendações aos seus amigos e familiares. Com alguns cuidados básicos vai, seguramente, passar o inverno de uma forma mais agradável e aproveitar o que esta estação tem de melhor para nos dar!

Helena Damião Valente