

Frio » Enregelamento dos membros



O enregelamento é uma situação que resulta da exposição excessiva ao frio ou pelo contacto com objetos extremamente frios. Consiste no congelamento das camadas superficiais dos tecidos da pele e afeta principalmente, as bochechas, os lóbulos das orelhas e os dedos das mãos e dos pés.

Sintomas

Os sintomas incluem arrepios, uma sensação de formigueiro e adormecimento dos pés, mãos e orelhas, a pele torna-se branca, pálida e a camada superficial da pele fica rígida.

O que fazer?

- Reaquecer suavemente a zona corporal afetada, soprando ar quente ou colocando-a em contacto com uma parte do corpo que tenha calor (por exemplo, se os dedos das mãos forem afetados, colocá-los nas axilas para aquecerem);
- Se os dedos das mãos começarem a formigar, fazer vários movimentos rotativos com o punho; se forem os dedos dos pés, desapertar os sapatos e bater com os pés no chão, a fim de aumentar a circulação sanguínea.

O que não fazer?

- Não massajar a zona corporal afetada, pois pode danificar os tecidos afetados;
- Iniciar o aquecimento por um banho de água morna;
- Nunca deve usar objetos quentes (sacos de água quente) diretamente na zona afetada, mas enrolados em toalhas quentes e secas;
- Não permitir que a pessoa ingira bebidas alcoólicas, bebidas com cafeína ou fume.

Frio » Ulcerações

As ulcerações provocadas pelo frio ocorrem pela exposição repetida por várias horas a temperaturas baixas. Consiste no congelamento dos tecidos e/ou de partes do corpo e afeta as orelhas, o nariz e os dedos das mãos e dos pés.

O risco de sofrer ulcerações é maior em pessoas com circulação sanguínea reduzida e entre pessoas que não estão convenientemente vestidas para fazer frente a temperaturas extremamente baixas.

Sintomas

Os sintomas incluem uma mudança da cor da pele para branco, camada superficial da pele invulgarmente firme, surgimento de dores e posteriormente bolhas.

O que fazer?

- Chamar de imediato o médico (ligar 112), seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada.
- Transportar a pessoa para uma área aquecida o mais rápido possível;
- Desapertar ou remover roupas apertadas que possam restringir a circulação;
- Aquecer a área afetada usando o calor do corpo, por exemplo, o calor das axilas pode ser usado para aquecer os dedos das mãos;



Frio » Ulcerações (Cont.)



Ou

- Imergir a área afetada em água morna (a temperatura deve ser confortável ao toque nas partes do corpo não afetadas);
- Depois de a pessoa estar aquecida, cobrir a área afetada com peças de vestuário esterilizado. Colocar alguma gaze entre os dedos (das mãos e dos pés) para absorver a humidade e evitar que eles se colem entre si;

O que não fazer?

- Não tentar reaquecer a zona corporal afetada no local, mas tentar parar o arrefecimento dessa zona;
- Não massajar a zona afetada, pois pode danificar os tecidos afetados, nem rebentar as bolhas;
- Não usar o calor de uma lareira, fogão, ou radiador para aquecer a zona afetada, porque esta está dormente e pode ser facilmente queimada;
- Não permitir que a pessoa ingira bebidas alcoólicas, bebidas com cafeína ou fume.

Frio » Hipotermia

A hipotermia ocorre quando o corpo começa a perder calor mais rapidamente do que aquele que pode ser produzido. A temperatura corporal muito baixa pode afetar e reduzir as funções normais dos músculos e do cérebro fazendo com que a vítima deixe de conseguir pensar claramente ou movimentar-se. Uma pessoa com hipotermia severa pode estar inconsciente e pode parecer que não tem pulso ou que não está a respirar.

Os mais vulneráveis a sofrerem de hipotermia são os idosos em condições não apropriadas de vestuário, comida ou aquecimento; os bebés quando dormem em quartos frios; aqueles que permanecem na rua por longos períodos de tempo e aqueles que bebem álcool ou consomem drogas ilícitas.

Sintomas

A sensação de frio, seguida de dor nas partes expostas do corpo, fortes tremores e exaustão, são os primeiros sinais associados a esta lesão. Conforme o frio aumenta ou o período de exposição se prolonga, a sensação de frio e dor tendem a diminuir por causa da perda de sensibilidade que o frio causa (efeito anestésico). Seguem-se sintomas de fraqueza muscular, sonolência e desorientação. As crianças podem apresentar a pele muito vermelha e fria e apatia.



Frio » Hipotermia (Cont.)



O que fazer?

- Chamar de imediato o médico (ligar 112), seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada.
- Transportar a pessoa para uma área aquecida o mais rápido possível;
- Remover qualquer peça de roupa molhada e, substituí-la por outra quente e seca;
- Aquecer a pessoa envolvendo-a em cobertores para que a temperatura possa subir gradualmente.
- Começar por aquecer o centro do corpo – peito, pescoço, cabeça e tronco - com cobertores. O contacto corpo-a-corpo pode ajudar a aquecer a vítima lentamente;
- Dar bebidas quentes (sem cafeína e não alcoólicas), se a pessoa estiver consciente;
- Depois da temperatura corporal aumentar, manter a pessoa seca e envolvida em cobertores, incluindo o pescoço e a cabeça. Colocar alguma gaze entre os dedos (das mãos e dos pés) para absorver a humidade e evitar que eles se colem entre si.

Frio » Hipotermia (Cont.)



O que não fazer?

- Não tentar reaquecer a zona corporal afetada no local, mas sim, tentar parar o arrefecimento dessa zona;
- Não massajar a zona afetada, pois pode danificar os tecidos afetados;
- Não usar o calor de uma lareira, fogão, ou radiador para aquecer a zona afetada, porque esta está dormente e pode ser facilmente queimada;
- Não permitir que a pessoa ingira bebidas alcoólicas, bebidas com cafeína ou fume.