

DGS avisa que frio aumenta risco de agravamento de doenças crónicas

written by Maria Paulo | 23 de Dezembro, 2025



A Direção-Geral da Saúde (DGS) alertou esta terça-feira para os cuidados a ter por causa do frio, lembrando que a descida das temperaturas aumenta o risco de agravamento de doenças crónicas e pedindo à população que se proteja.

A DGS recomenda que **os cidadãos evitem mudanças bruscas de temperatura, se vistam por camadas, ajustando a roupa ao ambiente, protejam as extremidades com gorro, luvas e meias quentes e usem calçado antiderrapante para evitar quedas.**

As recomendações, publicadas no site do organismo, surgem numa altura em que o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) prevê **tempo frio nos próximos dias**, com alguns distritos da região Norte a registarem temperaturas negativas.

Manter a pele hidratada, sobretudo a cara, mãos e lábios,

beber água e bebidas quentes e comer sopa são outras das indicações, para que a população se mantenha hidratada e quente.

Já o álcool deve ser evitado, pois, segundo a DGS, ***“cria uma falsa sensação de calor e aumenta o risco de hipotermia”***.

Em casa, deve-se evitar estar mais de uma hora seguida sentado, para reduzir o risco de desenvolver problemas de saúde e ajudar a manter o corpo aquecido.

Aconselha-se ainda a população a fazer ***“refeições mais frequentes, encurtando as horas entre elas”***, e a aumentar o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes, como, por exemplo, frutos e hortícolas, pois contribuem para reduzir o aparecimento de infeções.

Por outro lado, deve evitar-se o consumo de alimentos fritos, com muita gordura ou açúcar.

A DGS pede ainda especial atenção aos mais vulneráveis: ***“crianças pequenas, pessoas idosas, pessoas com doenças crónicas, trabalhadores ao ar livre ou pessoas em situação de isolamento ou sem-abrigo”***.

Aconselha igualmente a população a planear com antecedência e confirmar se tem medicamentos e alimentos suficientes, caso seja mais difícil sair de casa, e, para os que não podem sair de casa, recomenda que identifiquem outras pessoas que os consigam ajudar a ir buscar alimentos e medicamentos.

No exterior, por causa do frio, deve-se evitar esforços físicos.

OC/MP