澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

O que é a hipotermia?

A hipotermia é a condição em que o interior do corpo humano, ou seja, a temperatura dos principais órgãos vitais desce abaixo dos 35 °C. A temperatura normal do corpo humano é de cerca de 37°C.

A hipotermia causa uma série de complicações fisiológicas, afectando a circulação sanguínea e o ritmo cardíaco, causando um notório abrandamento dos processos neurológicos, podendo ser letal devido à sufocação.

Causas mais frequentes de hipotermia nos idosos:

1. Factores fisiológicos e pessoais

1.1 Idade muito avançada ou por doença

As pessoas idosas movem-se com maior lentidão dado que, com o avançar da idade, o seu ritmo de metabolismo e a circulação sanguínea declinam. Com a diminuição da camada de gordura subcutânea acentua-se a vasoconstrição, o que conduz a uma perda de capacidade de termoregulação do corpo, tornando os idosos mais vulneráveis à hipotermia.

1.2 Deficiências de mobilidade

Para obter a energia de que necessita, o corpo serve-se de nutrientes alimentares, mas o movimento corporal também é uma forma eficaz de produzir energia, sob a forma de calor. As pessoas que praticam desporto e fazem exercício regular reagem e toleram melhor o tempo frio, graças ao seu metabolismo e circulação sanguínea mais activos. Mas nas pessoas idosas que sofram de imobilidade devido a fracturas ósseas, apoplexia ou outras razões, a perda de mobilidade conduz a um abaixamento da temperatura do corpo e, por isso, têm de se precaver usando roupa mais adequada contra o frio.

1.3 Doenças

As pessoas idosas com doenças crónicas sofrem de disfunção termorreguladora, devido à sua actividade metabólica anormal, ao deficiente funcionamento do sistema endócrino e abrandamento geral da circulação sanguínea. Estes problemas podem agravar-se seriamente no caso de diabéticos, pessoas que sofram de deficiências da tiróide ou da pituitária ou de problemas cardiovasculares. Os

idosos nestas condições são mais susceptíveis à hipotermia do que o habitual, pois o seu organismo é deficiente em gerar o calor interno.

1.4 Consumo e abuso de bebidas alcoólicas
Há a crença generalizada de que, quando o tempo está frio, um copito de vinho ou aguardente 'ajuda a aquecer'. Na realidade, o álcool apenas provoca uma dilatação dos vasos sanguíneos subcutâneos, o que nos faz sentir 'quentes', mas de facto aumenta a dissipação do calor do corpo, contribuindo para um acentuado e rápido abaixamento da temperatura corporal. Os idosos que abusam do consumo de bebidas alcoólicas podem ficar inconscientes e tornar-se presa fácil da hipotermia.

1.5 Influência de fármacos
Os idosos que tomam medicamentos de foro psiquiátrico devem prestar particular atenção, pois estes caracterizam-se por fazer baixar a temperatura do corpo.

2. Factores mentais e psicológicos
As pessoas que sofram de doenças de foro mental, como a doença de Alzheimer, depressão crónica, declínio acentuado das capacidades cognitivas e demência senil estão mais sujeitos a sofrer de hipotermia, pois tendem a ignorar as mudanças de tempo e, em regra, têm dificuldade em cuidar de si próprias.

3. Factores sociais e económicos
Os idosos que vivam sozinhos e tenham falta de apoio comunitário também são um grupo de risco, pois tendem a ignorar as mudanças de tempo, não mantendo o seu ambiente devidamente aquecido.

4. Factores ambientais
Os idosos que sofram de asma, hipertensão arterial e problemas cardíacos podem ser presa fácil da hipotermia, pois um abaixamente acentuado de temperatura pode causar rapidamente vasoconstrição e estreitamento da traqueia.

Sinais e sintomas de hipotermia - três fases de agravamento:
Primeira fase: tremores e arrepios do corpo
No início da hipotermia o tronco arrefece e as extremidades, as mãos e os pés, tornam-se extremanente frios e a pele muito pálida. Com o agravamento da condição, surgem a fala arrastada, cambaleamento e tremor incontrolável.

Segunda fase: Atordoamento
À medida que a temperatura do corpo continua a baixar, os tremores

podem dar lugar a rigidez muscular. A batida cardíaca abranda e segue-se uma progressiva perda de consciência.

Terceira fase: coma, batida cardíaca lenta ou inexistente
Com o piorar da condição a tensão arterial baixa, seguindo-se a disritmia cardíaca até o coração deixar de bater. A vítima entra então em choque e em coma, em regra, fatais.

Como tratar a hipotermia:

1. Mantenha a vítima aquecida;
2. Transfira a vítima para um ambiente aconchegado, para facilitar a subida progressiva da temperatura corporal (por razões de segurança, é preferível que suba ao ritmo de 0,5°C a 1°C por hora)
3. Não utilize aquecedores eléctricos ou ventoinha para fazer subir rapidamente a temperatura ambiente. Nunca coloque sacos de água quente, cobertores eléctricos ou outros dispositivos de aquecimento directamente nos membros ou quaisquer outras partes do corpo da vítima. Não dê banho de água quente à vítima nem friccione as suas mãos e pés, pois a subida rápida de temperatura nas extremidades implicaria um maior afluxo de sangue à periferia, o que faria descer a temperatura interior e baixar a tensão arterial, o que poderia ser fatal.
4. Se a vítima estiver consciente, sirva-lhe uma bebida calórica quente ou alimento quente, facilmente assimilável pelo organismo. Nunca dê à vítima bebidas alcoólicas, pois só contribuem para aumentar a dissipação do calor interno.
5. Para além dos tratamentos de emergência aqui recomendados, procure assistência médica o mais depressa possível, se a condição de hipotermia for grave.

Para prevenir a hipotermia:

1. Preste atenção às variações do tempo

Preste atenção às condições meteorológicas, sobretudo em casos de descida súbita de temperatura. Quando os Serviços Meteorológicos, que têm um serviço informativo de 24 horas através do número 1311, emitem um aviso de Tempo Frio, o público deve prestar atenção e precaver-se, procurando agasalhar-se melhor.

2. Agasalhe-se de forma apropriada

Para manter o copo aquecido, envergue roupa seca, leve e confortável, própria para o frio. Não vista roupas volumosas ou demasiado justas ao corpo, pois podem dificultar a circulação ou os movimentos do corpo.

Utilize roupa interior de algodão e evite o contacto directo com a pele de tecidos de lã ou sintéticos, pois podem causar prurido na pele seca. Durante o tempo frio, deve-se mudar com mais frequência a roupa interior molhada dos idosos e manter sempre aquecidas as extremidades do corpo, ou seja, cabeça, pescoço, mãos e pés, com apropriados gorros ou chapéus, cachecol, luvas e meias.

3. Uma dieta para o tempo frio

Consuma alimentos quentes e de fácil digestão e bebidas de alto valor calórico, nomeadamente leite quente, sopa, canja, massas e arroz. Procure ingerir diariamente a quantidade suficiente de alimentos e liquidos. Faça refeições leves, mas com maior frequência. Siga uma dieta equilibrada, evitando alimentos ricos em gorduras e colesterol. Não se deixe levar na conversa de que 'um copito ajuda a aquecer', pois embora as bebidas alcoólicas nos façam sentir calor, na realidade dilatam os vasos sanguíneos, acelerando a dissipação de calor interno do corpo.

4. Mantenha a sua casa aquecida

Mantenha a sua casa aquecida mas sempre bem ventilada. Para evitar a perda de calor, sele as frestas das portas e janelas e repare as rachas nas paredes, para evitar a infiltração de ar frio. Ao utilizar aquecedores eléctricos, assegure sempre uma boa ventilação interior e mantenha-os afastados das entradas, corredores e materiais combustíveis. Os radiadores eléctricos a óleo são relativamente mais seguros para os idosos. Como os aquecedores requerem elevada potência, tenha cuidado para não sobrecarregar a rede eléctrica, evitando sobreaquecimento que possa causar curto-circuito, queimaduras ou mesmo incêndio. No caso de idosos com reduzida sensibilidade ao calor, como os que sofrem de diabetes ou de problemas da coluna, devem evitar usar sacos de água quente ou dispositivos aquecedores pessoais para combater o frio.

5. Actividades apropriadas

Procure passar a maior parte do tempo dentro de casa ou em lugares soalheiros. Sempre que sair de casa agasalhe-se de forma adequada e evite exposição prolongada ao frio ou ao vento. Mantenha as suas actividades diárias normais, fazendo exercicio moderado para aquecer o corpo, melhorar a circulação e manter a flexibilidade das articulações.

6. Tome precauções contra as doenças

Faça exames médicos periódicos e consultas de acompanhamento, para a detecção e tratamento atempado de doenças que predispõem à hipotermia, como a diabetes e o hipotiroidismo.

7. Tenha preocupação e cuide dos idosos

Quando aconselhados e assistidos pelos membros da família e amigos, os idosos tomam melhores precauções contra o tempo frio. Se conhecer idosos que vivam sozinhos ou que sofram de doenças crónicas, telefone para eles ou visite-os com alguma frequência, para os fazer sentir que há quem se preocupe com a sua saúde. Em caso de necessidade, podem procurar refúgio no Centro de Sinistrados de Ilha Verde do Instituto de Acção Social.