

Autor: Tânia Fernandes Abreu, Sara Roca, Joana Cameira, Ana Xavier Coroas

Última atualização: 2020/01/18

Palavras-chave: Frieiras, Frio

Resumo

As frieiras são uma reação da pele à exposição ao frio, que se manifesta por lesões típicas que podem atingir várias partes do corpo. Estas lesões podem ser muito incomodativas, causando dor, comichão e, em casos mais graves, evoluir para bolhas ou úlceras.

Trata-se de uma doença muito comum nos meses frios de Inverno, sendo que a principal medida terapêutica passa pela sua prevenção. Nos casos mais graves e persistentes pode ser necessário recorrer a tratamento farmacológico.

Algumas doenças podem estar associadas ao aparecimento das frieiras, pelo que a avaliação médica é aconselhada.

Frieiras

As **frieiras** são uma lesão cutânea inflamatória resultante da ação (física) do frio sobre os pequenos vasos sanguíneos superficiais. Apesar de não serem consideradas graves, causam grande desconforto e, por vezes, dor intensa, pelo que devemos estar atentos de modo a prevenir ou atenuar este problema.

Ocorrem geralmente após exposição a ambientes frios e húmidos, sendo mais comuns nos indivíduos que habitam em climas mais frios. Os sintomas surgem no Inverno e desaparecem na Primavera, com a diminuição da exposição a temperaturas baixas, no entanto pode haver casos de doença recorrente, ou mesmo persistente. Afeta mais frequentemente mulheres jovens e de meia-idade, mas os homens, crianças e idosos também podem desenvolver esta condição.

Qual a causa?

A causa das frieiras não é conhecida, mas acredita-se que resultem de uma **resposta anormal ao frio**. Em situações normais, há contração dos vasos superficiais de modo a manter a temperatura corporal, no entanto em pessoas mais sensíveis esse fenómeno desencadeia inflamação e consequente formação de lesões na pele.

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico baseia-se na observação das lesões típicas. As frieiras surgem nas **áreas corporais mais expostas**, tipicamente nas zonas distais das extremidades, como **dedos das mãos e pés, orelhas e nariz**, podendo afetar outras áreas embora com menos frequência. Pode ser uma lesão única ou múltiplas, em pápula ou nódulo de

pequenas dimensões, de cor vermelha a violácea, com inchaço associado. Estas lesões causam dor e comichão que pode ser muito intensa. Em casos mais graves, podem ocorrer bolhas e úlceras, com potencial risco de infecção. Geralmente surgem 12 a 24 horas após a exposição ao frio e desaparecem num período de 3 semanas. Situações crônicas ou persistentes além das estações frias podem estar associadas a outras doenças subjacentes, pelo que requerem avaliação médica.

Quais são os fatores de risco?

Apesar da causa das frieiras não estar totalmente esclarecida, são conhecidos alguns fatores de risco ou circunstâncias que contribuem para o seu aparecimento.

- Peso abaixo do recomendado para a estatura;
- Consumo de tabaco, pelo seu efeito prejudicial na circulação sanguínea e na cicatrização das feridas;
- Contato prolongado com água fria ou manipulação de gelo e produtos congelados;
- Uso de roupas e calçado muito apertado ou que dificulte a circulação sanguínea;
- Uso de roupas e calçado que não protejam do frio e humidade e deixem a pele exposta à agressão do frio;
- Doenças que alterem a percepção da temperatura corporal e sensibilidade, como a diabetes;
- Doenças que condicionem alteração do fluxo sanguíneo nas extremidades (por exemplo Lupus, Doença de Raynaud);
- Habitar em locais com clima frio e húmido;

Como se tratam?

Relativamente ao tratamento e controlo das frieiras, a melhor abordagem é a prevenção. A terapêutica de primeira linha consiste em adotar medidas para minimizar a exposição ao frio e manter a área afetada aquecida.

- Uso de roupas adequadas à estação do ano, que garantam a manutenção da temperatura corporal e reduzam a exposição ao frio e humidade;
- Uso de calçado que mantenha a pele seca e quente;
- Não utilizar roupa e calçado apertados;
- Evitar a exposição desprotegida ao frio;
- Hidratar bem a pele;
- Não fumar;
- Praticar regularmente exercício físico;

Além dos cuidados gerais e recomendações mencionadas, existem fármacos que poderão ter algum efeito benéfico na prevenção e tratamento das frieiras. A terapêutica farmacológica está reservada para as situações mais graves, que não melhoram com as intervenções anteriormente enunciadas e após observação médica.

Conclusão

As frieiras são um problema comum desencadeado por uma reação anormal ao frio. Com medidas adequadas, podem ser prevenidas e minimizadas, sendo essencial proteger a pele nas estações frias.

Referências recomendadas

- [Vamos fugir das frieiras! » Educare - O Portal de Educação](#)
- [NHS: chilblains](#)
- [Mayo Clinic: chilblains](#)

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** *****

[Tânia Fernandes Abreu](#) • [Sara Roca](#) • [Joana Cameira](#) • [Ana Xavier Coroas](#)