

## Efeitos do frio no organismo



Com a exposição a temperaturas muito baixas os tecidos podem sofrer **queimaduras pelo frio**. As áreas mais afectadas são as mãos, pés, nariz e orelhas. Proteja a pele da acção directa do ar frio.

A **hipotermia** é um estado em que a temperatura corporal está abaixo do seu normal (37°C). Manifesta-se por pele pálida ou arroxeadada, até à perda gradual das capacidades motoras (tremor, dificuldade em andar e falar) e mentais (sonolência, confusão e perda de consciência.) Pode levar à morte se a vítima não for socorrida.



## Em caso de QUEIMADURA PELO FRIO ou HIPOTERMIA

### O que FAZER...

- Ligue **112** e siga as recomendações dadas.
- Proceda ao aquecimento gradual do corpo; não tente aquecer-se rapidamente:
  - vá para um local quente e seco;
  - retire a roupa molhada;
  - vista roupas secas e quentes e envolva-se em cobertores.

### O que NÃO FAZER...

- Não ingira **bebidas alcoólicas**. A sensação de calor é enganadora pois, de seguida, sente-se ainda mais frio.
- Não beba **líquidos com cafeína** (ex.: café e chá) porque aumentam o esforço cardíaco.

**Esteja atento às informações meteorológicas. Cumpra as recomendações das entidades competentes. Uma descida brusca da temperatura pode obrigar à adopção de medidas de autoprotecção.**

**COLABORE, a protecção começa em si.**



### TELEFONES ÚTEIS

# 112

Nº DE EMERGÊNCIA

220 179 216

939 030 398

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTECÇÃO CIVIL

ALFENA  
229 698 540  
CAMPO  
224 119 280  
ERMES INDE  
229 774 340  
VALONGO  
224 219 800

PSP/GNR

ERMES INDE  
229 710 008

VALONGO  
224 220 002

BOMBEIROS

Para mais informações consulte a internet em:  
[www.proteccaocivil.pt](http://www.proteccaocivil.pt)

**PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER**



Ministério da Administração Interna  
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide  
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180  
e-mail: [geral@proci.pt](mailto:geral@proci.pt) / Site: [www.proteccaocivil.pt](http://www.proteccaocivil.pt)



# Frio Intenso

## Autoprotecção



## Frio Intenso

### AUTOPROTECÇÃO

Reduções significativas da temperatura, por vezes repentinas, podem afectar a saúde de qualquer pessoa, quer esta se encontre dentro ou fora de casa. Os grupos de maior risco são as crianças, idosos, doentes crónicos (do foro respiratório ou cardíaco) e os sem abrigo.

O frio extremo pode estar associado a queda de neve, ventos fortes e formação de gelo. Ao proteger-se tenha isso em atenção.

Siga as recomendações  
contidas neste folheto  
e divulgue-as.



### Antes da época de frio

Se vive em zonas afectadas por **frio intenso e prolongado** ou que possam **ficar isoladas pela neve**.

#### • Faça reserva de:

- água potável;
- alimentos ricos em calorias (chocolate, frutos secos, etc.);
- comida enlatada ou embalada (que não necessite de confecção ou refrigeração);
- combustível de uso doméstico (ex.: botija de gás ou lenha).

• Prepare um **estojo de emergência** com rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros e medicamentos essenciais.

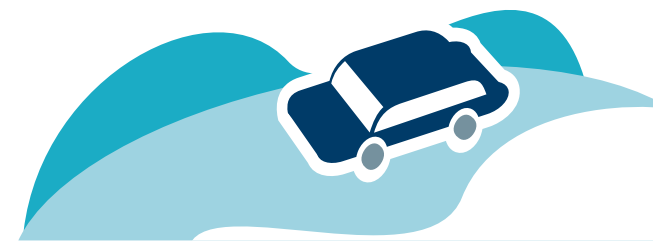
## DURANTE A ÉPOCA DE FRIO

### Perigos em casa

- **INTOXICAÇÃO por monóxido de carbono** - tenha especial cuidado com aquecimentos a lenha (lareiras, braseiras e salamandras). Para evitar a acumulação deste gás venenoso, que pode ser mortal, **abra uma janela para renovação do ar**.
- **INCÊNDIOS** - podem ter origem na má utilização de aquecedores eléctricos ou sobrecarga da rede eléctrica devido ao funcionamento simultâneo de vários aparelhos.
- **QUEIMADURAS** - previna-as e redobre a atenção com as crianças e idosos.

### Quando sair

- Evite manter-se ao frio durante muito tempo e lembre-se que as diferenças de temperatura entre a rua e os interiores muito aquecidos desidratam a pele, o que pode causar lesões dolorosas nos lábios, rosto e mãos.
- Para evitar quedas tente não caminhar sobre gelo ou neve.
- Vista várias camadas de roupa, em vez de uma única peça muito quente. Evite as que fazem transpirar e as muito justas.
- Proteja a boca e o nariz para impedir a entrada de ar muito frio nos pulmões e, se necessário, use luvas, chapéu e cachecol.
- Opte por calçado apropriado.
- Mantenha-se seco. O corpo arrefece mais rapidamente se estiver molhado ou exposto ao vento.
- Não exerça actividades físicas violentas (como tentar desempanar o carro ou limpar neve). O organismo já está em esforço para manter a temperatura corporal.



## QUANDO VIAJAR DE AUTOMÓVEL

### Antes de iniciar viagem

- Faça a revisão do nível de gasolina, luzes e travões.
- Coloque um líquido anticongelante no radiador.
- Utilize correntes para a neve, se for caso disso.
- Diga a alguém qual o percurso que vai seguir.
- Leve um estojo de primeiros socorros, agasalhos, alimentos, um pano colorido e telemóvel.



### Em viagem

- Conduza a velocidade reduzida.
- Tenha especial cuidado com as zonas mais sombrias da estrada, pois é onde se forma mais gelo.

### Se a viatura ficar imobilizada

- Ligue **112**.
- Chame a atenção, se necessário. Coloque o pano (ou algo colorido) na antena ou preso na janela.
- Permaneça dentro do veículo. Estará mais protegido do frio e trovoada.
- Abra a fresta de uma janela oposta ao vento.
- De hora a hora ligue o aquecimento cerca de 10 minutos.
- **Mantenha o tubo de escape limpo de neve.**
- Movimente-se. Mexa as pernas, braços e dedos, para activar a circulação sanguínea.
- Evite adormecer.