

## 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 arroxeada, 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



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

**PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER**



# Frio Intenso

Autoprotecção



Ministério da Administração Interna  
Autoridade Nacional de Protecção Civil  
Avenida do Espite em Carnaxide - 2704-112 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

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 calorías (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 desmanpar 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 trovoadas.
- 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.