



## FRIO INTENSO AUTOPROTECÇÃO

A exposição ao frio intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, pode provocar lesões relacionadas com o frio, como o enregelamento dos membros, as ulcerações provocadas pelo frio e a hipotermia, situações que pela sua gravidade podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

Pelas suas características fisiológicas e outras, são particularmente vulneráveis ao frio:

**Crianças:** perdem o calor corporal mais rapidamente que os adultos e têm mais dificuldade em produzir calor suficiente para compensar as perdas;

**Pessoas idosas:** produzem menos calor porque, à medida que a idade avança, o metabolismo do corpo humano tende a ser mais lento e os indivíduos tendem a reduzir a atividade física. A resposta fisiológica de adaptação ao frio por parte dos idosos pode ser menor pela existência de certas doenças crónicas e pelo facto de eventualmente tomarem medicação que pode afetar a circulação sanguínea;

**Pessoas com doenças crónicas**

### Indicações Gerais:

- Procure ficar em casa ou em locais quentes.
- Preste atenção aos noticiários e às indicações da Proteção Civil.
- Vista várias camadas de roupa, em vez de uma única peça grossa, e evite roupas muito justas que o façam transpirar.
- Mantenha a higiene pessoal tomando banho com água morna uma vez que a água muito quente remove a camada protetora natural da pele;
- Evite realizar atividades físicas intensas porque estas obrigam o coração a um esforço maior, podendo levar a um ataque cardíaco.
- Não consuma bebidas alcoólicas. A sensação de calor proporcionada por estas é enganadora e momentos depois irá sentir-se com mais frio.
- Não ingira bebidas com cafeína pois estas aumentam o esforço cardíaco.



# INFORMAÇÃO PÚBLICA

proteção civil | santa maria da feira

## Em casa:

- Tente poupar energia, desligando os aparelhos elétricos que não necessita para evitar sobrecarregar o sistema de eletricidade. Tenha à mão uma lanterna a pilhas.
- Verifique se os equipamentos utilizados para aquecimento estão em condições de ser utilizados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
- Coloque um termómetro dentro de casa em local visível;
- Calafete portas e janelas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C;
- Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tente manter a sala de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por monóxido de carbono que podem ser causa de intoxicação ou morte;
- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecimento da casa, nem utilize equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores;
- Evite dormir/descansar muito perto dos equipamentos de aquecimento;
- Apague ou desligue os equipamentos de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
- Promova uma boa circulação de ar, não fechando completamente os aposentos, mas evite as correntes de ar frio;
- Mantenha sob vigilância a utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimadura.
- No caso de usar lareiras, ou outros sistemas de aquecimentos à base de lenha, certifique-se que há renovação de ar. A combustão origina monóxido de carbono, um gás que pode ser letal.
- Ao utilizar aquecedores, esteja atento para evitar acidentes domésticos como incêndios ou sobrecargas da rede elétrica.

## No exterior:

- Não esteja exposto ao frio durante longos períodos de tempo.
- Evite caminhar sobre a neve e sobre o gelo para evitar quedas.
- Utilize luvas, gorro e cachecol para cobrir a boca e o nariz e impedir a entrada de ar frio nos pulmões.
- Utilize calçado apropriado às condições exteriores.
- Evite molhar-se ou estar ao vento para que o seu corpo não arrefeça.
- Não realize atividades físicas violentas. Nestas condições, o seu corpo já está em esforço para manter a temperatura corporal.



## Alimentação:

- Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas;
- Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes ( Ex. Frutos e hortícolas) pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas visto que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

## Se viajar:

- Mantenha uma velocidade reduzida. Tenha especial atenção às zonas mais sombrias da estrada onde se podem formar placas de gelo.
- Se por algum motivo a sua viatura ficar imobilizada ligue 112. Chame a atenção colocando um pano colorido na antena do carro ou na janela.
- Fique dentro do veículo onde está mais protegido do frio e da trovoadas.
- Deixe uma fresta da janela oposta ao vento aberta.
- Movimente-se, mexendo pernas, braços e dedos para ativar a circulação sanguínea. Não adormeça.
- De hora a hora, ligue o aquecimento do veículo durante 10 minutos.
- Informe sempre alguém sobre o percurso que vai realizar.
- Leve consigo um estojo de primeiros socorros, agasalhos, alimentos, um telemóvel e um pano colorido.

## Mais Informações:

Consulte o folheto informativo disponível no serviço de proteção civil municipal.



[Frio Intenso](#)  
Documento pdf | 919 Kb

