

## GRUPOS MAIS VULNERÁVEIS AO FRIO

Os **bebés** e as **pessoas idosas** são especialmente susceptíveis aos efeitos do frio por não terem grande percepção das alterações da temperatura.

São também vulneráveis ao frio pessoas que:

- têm doenças crónicas, em especial cardíacas, vasculares, respiratórias, reumáticas, diabetes e doenças da tiroidea.
- têm problemas de saúde mental e alcoolismo
- tomam certos medicamentos como psicotrópicos ou anti-inflamatórios
- vivem isoladas e com fraca mobilidade
- vivem em situação de exclusão social

### LEMBRE-SE DAS PESSOAS

#### IDOSAS E ISOLADAS

Os familiares, amigos ou vizinhos têm um papel importante: faça um telefonema pelo menos uma vez por dia ou certifique-se que se encontram em bom estado de saúde e em condições de conforto.

Durante o período de vigilância do **MÓDULO FRIO**, são emitidos **Alertas**.

1

NIVEL VERDE

Significa que as temperaturas observadas não apresentam riscos assinaláveis para a saúde.

2

NIVEL  
AMARELO

Significa que se registam temperaturas que podem levar ao agravamento do estado de saúde dos grupos mais vulneráveis e há diminuição das condições de conforto da população em geral e que a previsão da sua continuidade aconselha a tomada de medidas individuais de proteção e prevenção.

3

NIVEL  
VERMELHO

Significa que se registam temperaturas que podem afetar a condição de saúde e conforto da generalidade da população, com maior gravidade nos grupos mais vulneráveis e mais expostos a condições desfavoráveis. A previsão da sua continuidade aconselha a que sejam tomadas medidas individuais e colectivas de proteção e prevenção.



ARS ALGARVE IP

DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA  
E PLANEAMENTO

## PLANO DE CONTINGÊNCIA

para as

# TEMPERATURAS

# EXTREMAS

# ADVERSAS

### - MÓDULO FRIO -

**15 de Novembro a 31 de Março**

**Este inverno, mantenha-se informado**

**Fique atento aos alertas diários**

**Saiba como proteger-se**

**Administração Regional de Saúde do Algarve IP**

## PLANO DE CONTINGÊNCIA para as TEMPERATURAS EXTREMAS ADVERSAS — MÓDULO FRIO

### FRIO INTENSO

Consequência **DIRETAS** da exposição prolongada ao Frio intenso:

**ENREGELAMENTO** é uma lesão da pele e dos tecidos subjacentes (normalmente no nariz, orelhas, dedos ou pés). Os primeiros sintomas são a sensação de formigueiro seguida de dormência ou dor nas extremidades afetadas. O risco de enregelamento é maior nas pessoas com problemas de circulação sanguínea ou que não usam vestuário adequado. Nos casos mais graves pode provocar danos permanentes no corpo e até a amputação.

A **HIPOTERMIA** ocorre quando a temperatura corporal cai significativamente abaixo do normal (<35°C) e afecta o funcionamento do organismo. A situação pode ser crítica ou fatal quando a temperatura do corpo cai abaixo de 32°C. Os sinais de alerta precoce de hipotermia são: tremores excessivos, lábios e dedos azuis, fala arrastada, má coordenação, confusão e dificuldade de raciocínio.

A exposição ao frio está também relacionada com o **agravamento** de **doenças cardiovasculares** e **respiratórias**.

### RECOMENDAÇÕES E MEDIDAS DE PREVENÇÃO

#### VESTUÁRIO:

- cobrir as extremidades (mãos, pés, cabeça)
- usar várias peças de roupa em vez de uma única de tecido grosso
- manter a roupa seca e folgada (não dificulta a circulação sanguínea)
- dar preferência a roupa de algodão, linho e seda

#### NO DOMICÍLIO:

- calafetar janelas e portas para evitar a entrada de frio e a saída de calor
- ter cuidado na utilização de lareiras em locais fechados devido à possível formação de monóxido de carbono (gás letal). Deve garantir a renovação de ar, abrindo um pouco a janela/porta
- não utilizar aquecedores eléctricos próximo de cortinados e não usá-los para secar roupa
- utilizar botijas de água quente sob vigilância, de modo a evitar o risco de queimadura
- instalar um termómetro em local visível mantendo a temperatura entre os 19-22°C

### CUIDADOS DE HIGIENE:

- não descurar a higiene pessoal
- tomar banho com água morna (a água muito quente remove a camada protetora da pele)
- hidratando todo o corpo, não esquecendo mãos, pés, cara e lábios

### ALIMENTAÇÃO:

- beber líquidos mornos (sopas, chá, leite)
- comer alimentos ricos em vitaminas e sais minerais que protegem contra infecções

#### Consultar recomendações:

[www.arsalgarve.min-saude.pt](http://www.arsalgarve.min-saude.pt)

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

**Em caso de dúvida ligue  
para a Linha de Saúde 24  
808 24 24 24**