

## O QUE SÃO VAGAS DE FRIO?

São fenómenos meteorológicos extremos ocasionados por massas de ar frio e geralmente seco, que se desenvolve sobre uma área continental, onde ocorrem reduções significativas e por vezes repentinas das temperaturas diárias, descendo os valores mínimos abaixo dos 0°C.

## COLABORE A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI!



### TELEFONES ÚTEIS



PSP  
212 721 400



GNR  
265 242 580



SERVIÇO MUNICIPAL  
PROTEÇÃO CIVIL  
212 946 577



BOMBEIROS  
CACILHAS  
212 722 520



BOMBEIROS  
ALMADA  
212 722 290



BOMBEIROS  
TRAFARIA  
212 950 093



Vagas  
de Frio  
Autoproteção



SE SUSPEITAR  
QUE VOCÊ  
OU ALGUÉM QUE  
O RODEIA ESTÁ  
COM HIPOTERMIA,  
LIGUE  
IMEDIATAMENTE  
PARA O 112...

...siga as recomendações  
contidas neste folheto  
e divulgue-as.

PREVENIR  
PLANEAR  
SOCORRER

Serviço Municipal de Proteção Civil de Almada  
Rua dos Lusfadas - Bairro do Matadouro  
2800-221 Praçal  
Tel.: 212 946 577 Fax: 212 958 444  
[www.m-almada.pt](http://www.m-almada.pt)  
[protecao.civil@cma.m-almada.pt](mailto:protecao.civil@cma.m-almada.pt)



**CMA** -  
CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE ALMADA



## RISCOS PARA A SAÚDE

Pode representar uma ameaça para a vida humana, especialmente para os grupos de risco. O frio é também responsável pelo agravamento de doenças, particularmente cardíacas e respiratórias. Os problemas mais comuns directamente associados ao frio são o enregelamento e a hipotermia.

**Enregelamento:** Resultante da exposição excessiva ao frio, causando uma sensação de formigueiro e adormecimento de mãos, pés e orelhas. Pode provocar danos permanentes no corpo humano, levando nos casos mais graves à amputação. O risco é mais elevado nas pessoas com problemas de circulação ou que não usem vestuário adequado.

**Hipotermia:** Ocorre quando a temperatura do corpo desce 2°C abaixo da normal (37°C), afectando



o cérebro, fazendo com que a pessoa seja incapaz de pensar claramente ou movimentar-se. Se persistir durante várias horas pode causar a morte.

## PERIGOS EM CASA

### INTOXICAÇÃO POR MONÓXIDO DE CARBONO

- ⓘ Tenha especial cuidado com aquecimentos a lenha (lareiras, braseiras e salamandras). Em lugares fechados sem renovação de ar, a combustão pode originar a produção de monóxido de carbono, um gás letal.



### 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.



## MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

### DURANTE A VAGA DE FRIO:

- ⓘ Evite a exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura, procure manter-se em casa ou em locais quentes;
- ⓘ Use várias camadas de roupa em vez de uma única peça de tecido grosso;
- ⓘ Proteja as extremidades do corpo, através do uso de luvas, gorros, meias quentes e cachecóis;
- ⓘ Evite uma exposição excessiva ao frio, saia de casa apenas se for estritamente necessário;
- ⓘ Proteja o rosto, evite a entrada de ar extremamente frio nos pulmões;
- ⓘ Ingira sopas e bebidas quentes, evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor;



- ⓘ Mantenha as roupas secas. Mude meias molhadas ou outras peças que possam contribuir para a perda de calor.