



Câmara Municipal de Sintra

SMPC | Serviço Municipal de Proteção Civil

Av. Acácio Barreiros, 1, Sintra

Tel. 219 105 880 | Fax 219 105 889 | E-mail protecao.civil@cm-sintra.pt

SSST | Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho

Avenida Dr. Álvaro Vasconcelos, 45, Sintra

Tel. 219 236 180 | Fax 219 236 189 | E-mail ssst@cm-sintra.pt

www.cm-sintra.pt (Saúde e Segurança no Trabalho)

SEGURANÇA E EMERGÊNCIA

VAGAS DE FRIO



PROTEÇÃO CIVIL E SAÚDE DO TRABALHO



VAGAS DE FRIO

O QUE SÃO VAGAS DE FRIO?

As Vagas ou Ondas de Frio são fenómenos meteorológicos extremos, ocasionados por massas de ar frio e geralmente seco que se desenvolve sobre uma área continental.

Durante estes fenómenos ocorrem reduções significativas, por vezes repentinas, das temperaturas diárias, descendo os valores mínimos abaixo dos 0°C no Inverno. Estas situações estão geralmente associadas a ventos moderados ou fortes, que ampliam os efeitos do frio.

OS RISCOS PARA A SAÚDE DAS VAGAS DE FRIO

A prolongada exposição ao frio pode ter consequências graves para a saúde, tornando-se uma ameaça para a vida humana, em especial para os grupos mais vulneráveis da população, designadamente crianças e idosos; o frio é também responsável pelo agravamento de doenças, particularmente, cardíacas e respiratórias.

Os problemas de saúde mais comuns diretamente associados ao frio são o **enregelamento** e a **hipotermia**.

INFORMAÇÕES ÚTEIS

Nos seguintes sítios da Internet poderão ser obtidas mais informações sobre este assunto:

- > ANPC - Autoridade Nacional de Protecção Civil – www.prociv.pt
- > DGS - Direcção-Geral de Saúde – www.dgs.pt
- > IM - Instituto de Meteorologia – www.meteo.pt

Mantenha-se atento aos avisos das Autoridades de Saúde, do Instituto de Meteorologia e da Autoridade Nacional de Protecção Civil.

Em caso de emergência ligue 112. Para mais informações ligue 808 24 24 24.

FONTES

- > ANPC - Autoridade Nacional de Protecção Civil – www.prociv.pt
- > DGS - Direcção-Geral de Saúde – www.dgs.pt
- > *Plano de Contingência Municipal para as Temperaturas Extremas Adversas do Município de Sintra*

VAGAS DE FRIO

A **Autoridade Nacional de Proteção Civil** recomenda ainda:

- > Especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex. braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação e levar à morte;
- > Assegurar uma adequada ventilação das habitações quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras;
- > Evitar o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar;
- > Ter em atenção a condução em locais onde se forme gelo na estrada, adotando uma condução defensiva;
- > Especial atenção por parte das famílias e vizinhos, e das redes sociais de proximidade, com as situações de pessoas idosas e em condição de maior isolamento.

PLANO DE CONTINGÊNCIA DO MUNICÍPIO DE SINTRA

Para fazer face aos efeitos das temperaturas extremas adversas, designadamente das vagas de frio, a CMS desenvolveu o seu **Plano de Contingência Municipal para as Temperaturas Extremas Adversas (PCMTEA)**.

O PCMTEA é gerido pelo Serviço Municipal de Protecção Civil e tem como missão planear e mitigar as medidas atinentes às fases de planeamento, vigilância, emergência e avaliação para assegurar a gestão de uma situação de contingência originada por temperaturas extremas adversas no município de Sintra, de forma a mitigar os perigos para a saúde na eventualidade da sua ocorrência.

Este Plano é coordenado pelo **Serviço Municipal de Protecção Civil**.
[e-mail: proteccao.civil@cm-sintra.pt]

1. ENREGELAMENTO

O enregelamento é uma situação resultante da exposição excessiva ao frio, causando uma sensação de formigueiro e adormecimento dos pés, mãos e orelhas. Pode provocar danos permanentes no corpo humano, conduzindo, nos casos mais graves, à amputação.

O risco de enregelamento é maior nas pessoas com problemas de circulação sanguínea ou que não usam o vestuário adequado.

O enregelamento pode manifestar-se por arrepios; torpor (sensação de formigueiro e adormecimento dos pés, mãos e orelhas); pele branca ou cinzento-amarelada; baixa progressiva da temperatura com extremidades geladas; insensibilidade às lesões; dor intensa nas zonas enregeladas que vai diminuindo devido ao efeito anestésico do frio; câibras; estado de choque.

1.1. O que fazer perante esses sintomas?

- > Aos primeiros sinais de palidez da pele, torpor ou dor numa zona específica da pele, abrigue-se e proteja a pele exposta;
- > Se encontrar alguém com algum dos sinais ou sintomas acima descritos, ligue 112;
- > Desapertar os sapatos e pedir à vítima que bata com os pés no chão e as mãos uma na outra para reactivar a circulação;
- > Envolver a vítima em cobertores;
- > Cobrir a parte atingida com a mão ou com roupas quentes;
- > Se a lesão for nos dedos ou nas mãos, colocá-los nas axilas para aquecerem;
- > Cobrir a parte atingida com a mão ou com roupas quentes;
- > Logo que haja aquecimento na área lesionada, encorajar ao exercício dos dedos (mãos e pés);
- > Dar bebidas quentes e açucaradas.

Não deverá nunca mexer-se nas zonas do corpo congeladas, não iniciar o aquecimento por um banho quente nem dar a beber à vítima bebidas alcoólicas.

2. HIPOTERMIA

Ocorre quando a temperatura corporal desce mais de 2°C abaixo da temperatura normal. A temperatura de corpo, que é demasiado baixa, afeta o cérebro, fazendo com que a pessoa seja incapaz de pensar claramente ou movimentar-se. Se este estado persistir durante várias horas pode causar a morte.

Os sintomas mais comuns são temperatura corporal muito baixa; inactividade física; sonolência que pode evoluir para a confusão mental; a pessoa torna-se desastrada; frequência cardíaca e respiratória baixas. Nas crianças os sinais são a pele muito vermelha e fria e o registo de pouca energia.

2.1. Perante estes sintomas o que fazer?

- > Ligar o 112;
- > Colocar a vítima num ambiente quente e tente aquecê-la lentamente;
- > Vestir a vítima com roupas quentes e secas e embrulhá-la em cobertores;
- > Nunca dar líquidos que contenham cafeína (café ou chá) nem bebidas alcoólicas;
- > Tratamentos mais profundos devem ser feitos em meio hospitalar.



GRUPOS DE RISCO

Os grupos mais vulneráveis ao frio são os bebés e as pessoas idosas, dado não terem grande perceção das alterações de temperatura, isto é, não sentem muito frio no Inverno, tal como não sentem muito calor no Verão.

Estão também particularmente em risco as pessoas que:

- > Têm doenças crónicas, em especial cardíacas, vasculares, respiratórias, reumáticas, diabetes e doenças da tiróide;
- > Têm perturbações da memória, problemas de saúde mental, alcoolismo, ou demência;
- > Tomam certos medicamentos como psicotrópicos ou anti-inflamatórios;
- > Têm redução da mobilidade;
- > Têm dificuldades na realização das atividades da vida diária;
- > Estão mais isoladas;
- > Estão em situação de exclusão social.

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

A **Direção-Geral da Saúde** recomenda a adoção das seguintes medidas:

- > Evitar a exposição prolongada ao frio e as mudanças bruscas de temperatura;
- > Usar várias camadas de roupa, folgada e adaptada à temperatura ambiente;
- > Proteger as extremidades do corpo (usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol);
- > Ingerir sopas e bebidas quentes, evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor;
- > Ter especial atenção com a proteção em termos de vestuário por parte de trabalhadores que exerçam a sua atividade no exterior e evitar esforços excessivos resultantes dessa atividade.