

## INFORMAÇÃO AOS ÓRGÃOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

### INEM ALERTA CUIDADOS A TER COM O FRIO

Quando as temperaturas estão muito baixas é importante que se mantenha quente e seguro(a). Crianças e idosos são grupos particularmente vulneráveis, mas qualquer um pode ser afetado. Face à previsível queda acentuada das temperaturas para os próximos dias, o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) alerta para os principais problemas de saúde relacionados com o frio.



## INFORMAÇÃO AOS ÓRGÃOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

A exposição a baixas temperaturas, no interior e no exterior, podem causar riscos sérios ou letais para a saúde. Permanecer em casa pode ser uma medida adequada a várias situações, mas também aqui poderá encontrar perigos vários que importa conhecer: muitas casas estarão frias devido à falta de energia ou pelo sistema de aquecimento não ser adequado à temperatura. Quando somos forçados a utilizar aquecedores e lareiras, aumenta o risco de incêndio bem como o de intoxicação por monóxido de carbono.

### EMERGÊNCIAS MÉDICAS RELACIONADAS COM O FRIO

#### Hipotermia

Quando exposto a baixas temperaturas, o corpo perde calor mais depressa do que o que consegue produzir. O resultado é a hipotermia, ou seja, temperatura corporal excessivamente baixa. A pessoa pode não se aperceber desta situação, não fazendo nada para a corrigir, o que pode constituir uma agravante ao permitir a evolução até um grau de hipotermia mais grave.

#### São mais suscetíveis de sofrer de hipotermia:

- Idosos;
- Bebés;
- Pessoas que permaneçam por períodos prolongados no exterior, sem proteção adequada;
- Consumidores de álcool ou drogas.

#### Sinais de aviso - Adultos

- Tremores, arrepios de frio e câibras musculares, nas situações de hipotermia ligeira;
- Confusão, sonolência, fala mais lenta, ou mesmo perda de consciência, nas situações de hipotermia mais grave;

#### Sinais de aviso - Crianças

- Pele muito vermelha e fria;
- Apatia.

## INFORMAÇÃO AOS ÓRGÃOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

### O que fazer?

Sempre que um adulto ou uma criança apresentarem alterações do estado de consciência como sonolência, apatia ou mesmo perda da consciência, ligue de imediato 112.

Para além disso, pode tentar combater a hipotermia mais ligeira tentando aquecer a pessoa da seguinte forma:

- Coloque a vítima num compartimento aquecido e sem correntes de ar;
- Se a vítima estiver com a roupa molhada retire-a, mantendo a pessoa seca e quente enrolada num cobertor, incluindo cabeça e pescoço;
- Se a pessoa estiver acordada e for capaz de beber, administre bebidas quentes que podem ajudar no aumento da temperatura corporal, mas não ofereça bebidas alcoólicas. NUNCA DÊ NADA A BEBER A UMA VÍTIMA INCONSCIENTE.
- Mantenha a temperatura e a vigilância e caso seja necessário e ainda não o tenha feito, ligue 112.

### Queimaduras pelo frio

As queimaduras pelo frio são lesões causadas pela formação de gelo na pele e vasos sanguíneos que provocam perda de sensibilidade e alteração da cor nas zonas afetadas. Estas queimaduras atingem mais frequentemente o nariz, orelhas, bochechas, queixo, dedos das mãos e dos pés e resultam da exposição ao frio intenso por períodos mais ou menos prolongados. As crianças e os idosos são os grupos mais vulneráveis.

### Como reconhecer queimaduras pelo frio?

Ao primeiro sinal de vermelhidão ou dor em qualquer zona da pele, saia do frio e proteja a pele exposta. Qualquer dos seguintes sinais poderá indicar queimaduras:

- Área da pele branca ou acinzentada;
- Pele involuntariamente firme ou cerosa;
- Formigueiro.

### O que fazer?

Se detetar sinais de queimaduras procure ajuda médica. Se existirem queimaduras sem sinais de hipotermia e não existir auxílio médico imediato, proceda da seguinte forma:

- Vá para uma divisão aquecida logo que possível;

## INFORMAÇÃO AOS ÓRGÃOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

- Submerja a área afetada em água morna – não quente (a temperatura deverá ser confortável ao toque nas áreas do corpo não afetadas), ou aqueça a área afetada com calor corporal;
- Não massageie a área queimada pois pode causar mais danos;
- Não use compressas aquecedoras, ou fontes de calor para aquecer, uma vez que as áreas afetadas estão dormentes e poderão queimar facilmente.

Estes procedimentos não substituem os cuidados médicos apropriados. A hipotermia e as queimaduras devem ser avaliadas por pessoal de saúde qualificado.

Por último, o INEM chama a atenção para o perigo de incêndio ou de intoxicação por monóxido de carbono associado ao aquecimento das divisões, com recurso a lareiras, aquecedores ou braseiras.

O INEM recomenda ainda que se mantenha atento às recomendações das Autoridades, designadamente a Direção-Geral da Saúde, Autoridade Nacional de Proteção Civil e do Instituto Português do Mar e da Atmosfera.

*O INEM é o organismo do Ministério da Saúde responsável por coordenar o funcionamento, no território de Portugal Continental, de um Sistema Integrado de Emergência Médica, de forma a garantir aos sinistrados ou vítimas de doença súbita a pronta e correta prestação de cuidados de saúde.*

*A prestação de socorros no local da ocorrência, o transporte assistido das vítimas para o hospital adequado e a articulação entre os vários intervenientes do Sistema, são as principais tarefas do INEM. Através do Número Europeu de Emergência – 112, este Instituto dispõe de múltiplos meios para responder a situações de emergência médica.*

**Lisboa, 15 de dezembro de 2017**

**Para mais informações, contactar:**

Gabinete de Marketing e Comunicação  
INSTITUTO NACIONAL DE EMERGÊNCIA MÉDICA, I.P.  
Rua Almirante Barroso, 36, 1000-013 Lisboa, PORTUGAL  
TEL (+351) 213 508 108 | MÓVEL (+351) 924 492 853  
[www.inem.pt](http://www.inem.pt)