

# COMUNICADO

NÚMERO: C162\_01\_v1

DATA: 06/01/2021

---

ASSUNTO: Continuação de tempo frio e seco e descida das temperaturas do ar

---

De acordo com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), as previsões meteorológicas apontam para a continuação de tempo frio e seco, a descida das temperaturas do ar (máxima e mínima), um acentuado arrefecimento noturno, a formação de gelo ou geada e a intensificação do vento frio com um conseqüente aumento do desconforto térmico.

A partir da madrugada de dia 10/01, prevê-se a substituição gradual de uma massa de ar polar por uma massa de ar com características de ar Ártico, sobre Portugal continental. Como consequência, na próxima semana, a temperatura mínima deverá variar entre -6 e 6°C na generalidade do território e a temperatura máxima não ultrapassará os 14°C, estando previsto que os valores mais baixos sejam registados nas regiões do interior Norte e Centro.

À semelhança do que se verificou em outros anos, é provável que as baixas temperaturas tenham repercussões sobre a mortalidade nos próximos dias, nomeadamente nas pessoas com 65 ou mais anos, pelo que as medidas recomendadas adquirem particular relevo neste grupo etário.

Para se proteger dos efeitos negativos do frio na saúde, a Direção-Geral da Saúde recomenda as seguintes medidas de Saúde Pública:

## Medidas de proteção individual:

- Evitar a **exposição prolongada ao frio** e mudanças bruscas de temperatura;
- Manter o corpo quente, **utilizando várias camadas de roupa**;
- **Proteger as extremidades do corpo** (utilizando luvas, gorro, cachecol, meias quentes e calçado quente e antiderrapante);
- **Manter a hidratação**, ingerindo sopas e bebidas quentes e evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor;

- Prestar atenção aos **grupos mais vulneráveis** (crianças nos primeiros anos de vida, doentes crónicos, pessoas idosas ou em condição de maior isolamento, trabalhadores que exerçam atividade no exterior e pessoas sem abrigo);
- Acautelar a prática de atividades no exterior (evitar esforços excessivos, utilizar vestuário adequado e prestar atenção às condições do piso para evitar quedas);
- Seguir as **recomendações do médico assistente**, garantido a toma adequada da medicação para doenças crónicas;
- Adotar uma condução defensiva, uma vez que poderão existir locais na estrada com acumulação de gelo.

#### Medidas ambientais:

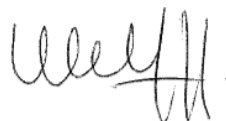
- Verificar o estado de funcionamento dos equipamentos de aquecimento;
- **Manter a casa quente**, garantido uma **adequada ventilação** das habitações (renovação do ar), em particular quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras;
- Ter especial **atenção aos aquecimentos com combustão** (ex.: braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação devido à acumulação de monóxido de carbono e levar à morte;
- Evitar **o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono**, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar.

#### **Mantenha-se informado, hidratado e quente!**

**Se ficar doente, não corra para as urgências, Ligue SNS 24 (808 24 24 24).**

Esteja atento às informações meteorológicas, às recomendações da Direção-Geral da Saúde, aos avisos da Proteção Civil e das Forças de Segurança.

Para além das recomendações acima descritas, encontrará informação adicional em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt), [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt) e [www.procivil.pt](http://www.procivil.pt).



Graça Freitas  
Diretora-Geral da Saúde