

Recomendações

para Situação de Sem-Abrigo

Manter-se **hidratado** — consumir bebidas quentes, habitualmente distribuídas pelas equipas de rua

Usar várias **camadas** de **roupa** — recolher roupa e mantas sempre que necessário

Proteger as **extremidades** com luvas, gorro e meias quentes

Manter-se **protegido** do frio — conhecer os locais de abrigo e procurar ajuda junto das equipas de rua quando necessário

Alerta: O consumo de bebidas alcoólicas e/ou drogas reduz a sensibilidade ao frio **aumentando o risco de enregelamento e hipotermia**

Fonte: Plano de Contingência Saúde Sazonal – Módulo Inverno, DGS, 2022



Procure um dos Centros de Acolhimento

Centro de Acolhimento Emergência **Joaquim Urbano**

Associação dos **Albergues Noturnos**

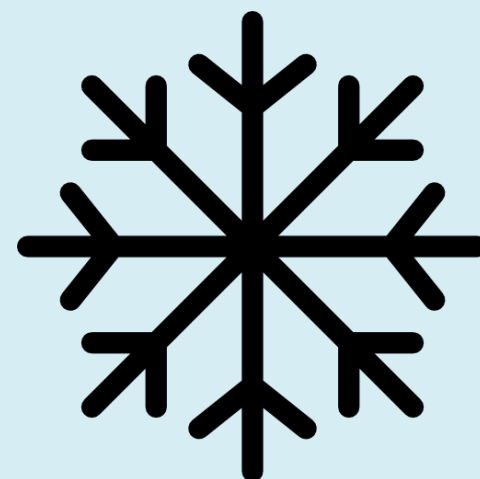
Casa da Rua

Casa de Vila Nova

Centro de Alojamento Social da Santa Casa da Misericórdia

Estações de Metro

Plano de Contingência Local de Saúde Sazonal 2022



Módulo Inverno
USP Porto Oriental



REPÚBLICA
PORTUGUESA



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

Autora: Joana Araújo da Silva



Unidade de
Saúde Pública
ACES - Porto Oriental

HIPOTERMIA

Tremores

Exaustão

Confusão

Insensibilidde das
mãos

Perda de memória

Discurso confuso

Sonolência

LIGAR 112

ENREGELAMENTO



Vermelhidão ou dor em qualquer
área da pele, poderá ser um pri-
meiro sinal de congelamento

Arrepios

Sensação de formigueiro e adormecimento dos pés, mãos e orelhas

Pele branca e pálida

Camada superficial da pele pode
ficar rígida

ENREGELAMENTO

Colocar a parte do corpo afetada
em contacto com outra parte do
corpo que esteja quente

Efetuar movimentos rotativos com
o punho ou desapertar os sapatos
e mexer os pés

Ir para um espaço aquecido o mais
depressa possível

Ingerir bebidas quentes

