

## E se ocorrer a hipotermia, o que fazer?

- Ligar para serviço de urgências (112);
- No exterior: abrigar-se do ambiente frio;
- Tirar a roupa molhada ou fria;
- Limpar e cobrir a pessoa com roupas secas e quentes;
- Aquecer primeiro o centro do corpo (zona do peito e barriga);
- Evitar aquecer o corpo muito rapidamente;
- Se a pessoa estiver consciente:  
⇒ Dar a beber uma bebida quente (sem álcool).

Se houver enregelamentos dos pés/mãos:

- Cobrir a parte atingida com a mão ou com roupas quentes;
- Se pessoa estiver consciente:

Desapertar os sapatos e pedir à vítima que bata com os pés no chão e as mãos uma na outra para reativar a circulação.



Subárea	Gestão da Saúde
Dimensão	Saúde do Idoso

USF ALPHA

ACeS Baixo Vouga

Telefone: [256590060](tel:256590060) (Válega)

Telefone: [256890406](tel:256890406) (São Vicente Pereira de Jusã)

Email: [usf.alpha@arscentro.min-saude.pt](mailto:usf.alpha@arscentro.min-saude.pt)

Bibliografia:

<http://www.hospitalfeira.min-saude.pt>

[http://www.nhs.uk/translationportuguese/documents/hypothermia\\_portuguese\\_final.pdf](http://www.nhs.uk/translationportuguese/documents/hypothermia_portuguese_final.pdf)

Elaborado por	Diana Silva		
Aprovado em	CG a 27/09/2019		
Versão	1	Ano de revisão	2021

Envelhecer em Segurança

## Hipotermia



Unidade Saúde Familiar Alpha  
Válega e S. V. Pereira

# Hipotermia

## O que é?

Queda da temperatura corporal para valores abaixo de 35°C. É causada pela longa permanência num ambiente frio e muitas vezes desencadeada pela exposição prolongada à chuva, ao vento, à neve ou a imersão em água fria.

## Quais os sinais e sintomas?

- Arrepios;
- Torpor (sensação de formiguelo e adormecimento dos pés, mãos e orelhas);
- Cãibras;
- Baixa progressiva da temperatura;
- Extremidades geladas;
- Insensibilidade às lesões;
- Dor intensa nas zonas enregeladas.



## Medidas preventivas

- Evite ambiente frios.



- Use várias camadas de roupa ao invés de apenas uma peça grossa.

- Proteja a cabeça: use gorro ou chapéu (20% do calor perde-se pela cabeça).



- Proteja as mãos com luvas.

- Em caso de se molhar, troque de roupa.



- Evite vestuário apertado, Afeta a circulação e consequentemente a capacidade de termorregulação.

- Evite o álcool.



- Beba e coma regularmente (refeições quentes).

## Lembre-se ainda....

Não use sacos de água quente na cama enquanto estiver na mesma.

⇒ Risco de queimaduras



Não durma com cobertores elétricos ligados.

Ligue-os antes de se deitar e desligue-os na hora de ir para a cama.

