

A Cruz Vermelha Portuguesa é uma instituição humanitária não governamental, de carácter voluntário e de interesse público, que tem como missão prestar assistência humanitária e social - em especial aos mais vulneráveis - prevenindo e reparando o sofrimento, e contribuindo para a defesa da vida, da saúde e da dignidade humana.

A estrutura da Emergência constitui um dos pilares fundamentais da acção da CVP, o que a capacita no socorro e no apoio humanitário a sinistrados, desalojados e seus familiares, atingidos por catástrofes de origem natural ou humana.

A CVP, bem como as pessoas vinculadas à Instituição, no desempenho das suas funções, regem-se por um código de conduta que constitui os traços de identidade da CVP em todos os âmbitos e níveis de actuação - Os Princípios Fundamentais:

Humanidade

Imparcialidade

Neutralidade

Unidade

Independência

Voluntariado

Universalidade

GABINETE DE PLANEAMENTO E COORDENAÇÃO

Jardim 9 de Abril, 1 A 5 - 1249-083 Lisboa

Tel: 213 913 958 • Fax: 213 913 941 • email: gpc@cruzvermelha.org.pt

www.cruzvermelha.pt



TELEASSISTÊNCIA
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

Teleassistência

24h/dia, 365 dias/ano
Tel: 213 913 900



ESS
Escola Superior de Saúde
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

Escola Superior de Saúde

Tel: 213 616 790
secretaria@esscvp.com



ESCOLA SUPERIOR
DE ENFERMAGEM
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA
ESE OLIVEIRA DE AZEÍTEIS

Escola Superior de Enfermagem O.A.

Tel: 256 661 430
secretaria@esenfcvpoa.eu



ESCOLA DE SOCORRISMO
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

Escola de Socorrismo

Tel: 218 459 426
eso.planeamento1@cruzvermelha.org.pt

Escola Profissional Tasso Figueiredo

Tel: 213 616 870
Eptf-cvp@mail.telepac.pt

Lar Militar

Tel: 217 574 936
larmilitar@cruzvermelha.org.pt



HOSPITAL
DA CRUZ VERMELHA

Hospital CVP

Tel: 217 714 000
sec.direccao1@hcvp.org.pt

Cartão CVP - Serviços +

Tel: 217 207 764 ou 222 075 133

Tempo frio

O tempo frio está a chegar.

Saiba os cuidados que deve ter para o ultrapassar da melhor forma.



O que é uma vaga de frio?

Uma vaga de frio é produzida por uma massa de ar frio que se desenvolve sobre uma área continental. Normalmente ocorrem baixas significativas da temperatura, podendo atingir valores mínimos abaixo de 0°C, por vezes de forma repentina. O frio extremo pode ser potenciado pelo vento, neve e gelo.

Grupos de risco:

- Pessoas idosas.
- Crianças.
- Pessoas com dificuldade de locomoção.
- Mulheres grávidas.
- Pessoas com doenças crónicas, em especial doenças cardiovasculares e respiratórias, diabetes, doenças da tiroide, perturbações da memória, problemas de saúde mental, alcoolismo ou demência.
- Pessoas em aldeamentos mais isolados.

Recomendações

- Fique atento às informações meteorológicas e às indicações da Protecção Civil.
- Procure manter-se em casa ou locais quentes. Se tiver que sair, evite a exposição excessiva ao frio.
- Utilize várias peças de roupa em camadas, no lugar de apenas uma única peça mais grossa. Evite roupas justas ou que façam transpirar.
- Proteja o rosto e evite a entrada de ar extremamente frio nos pulmões. Utilize chapéu ou gorro, proteja as mãos com luvas e os pés com calçado adequado para evitar perdas de calor.
- O ar frio não é bom para a circulação sanguínea. Evite as actividades físicas intensas que obrigam o coração a um maior esforço.
- Beba bebidas quentes e coma refeições quentes.
- Tente manter uma temperatura ambiente entre 20°C e 21°C.
- Vede bem as portas e janelas.
- Conduza com precaução.
- Se suspeitar que você ou alguém que o rodeia está com hipotermia, ligue imediatamente para o **112**.

Não se esqueça que:

- A exposição excessiva ao frio pode ser responsável por lesões corporais graves ou muito graves, podendo vir a ser mortais.
- Procure poupar energia, pois o consumo excessivo de electricidade pode sobrecarregar a rede. Desligue os aparelhos eléctricos que não sejam necessários.
- Áreas fechadas com lareiras e braseiras constituem um risco acrescido de incêndios e intoxicações pelo monóxido de carbono. Verifique que a casa se encontra ventilada.
- Se tem aquecedores, não os utilize para secar roupa, nem os deixe perto de locais potencialmente perigosos.
- Se vive numa zona propensa a ficar isolada pela neve, crie o seu kit de emergência, com alimentos, água, rádio, lanterna a pilhas e outros utensílios essenciais.
- Em caso de mal estar atribuído ao frio, deve consultar um médico.

Em alturas de acidente, o primeiro socorro é feito por si e pelos que lhe são mais próximos. Visite o nosso site e consulte os cursos de socorrismo de proximidade que a CVP desenvolveu para si.

