



Plano de Contingência

Vagas de Frio

Abril 2015



CÂMARA MUNICIPAL
Odivelas

Índice

1 CARACTERIZAÇÃO.....	5
1.1 CARACTERIZAÇÃO FÍSICA DO CONCELHO	5
1.2 CARACTERIZAÇÃO DEMOGRÁFICA DO CONCELHO	6
1.3 POPULAÇÃO VULNERÁVEL.....	8
1.3.1 Caracterização	8
1.3.2 Distribuição espacial	9
1.3.3 Locais de abrigo.....	12
1.3.4 Estratégias de mitigação/apoio	12
2. ANÁLISE DE RISCO.....	13
2.1 CARACTERIZAÇÃO DAS VAGAS DE FRIO – TEMPERATURAS BAIXAS EXTREMAS E SEUS EFEITOS NA POPULAÇÃO	13
2.2 ÁREAS DE MAIOR RISCO	15
3. PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	16
3.1 OBJETO E CONCEITO DE ATUAÇÃO.....	16
4. SISTEMAS DE ALERTA.....	17
4.1 NÍVEIS DE ALERTA	17
5. RESPOSTA.....	18
5.1 AGENTES INTERVENIENTES.....	18

5.2 MEDIDAS.....	19
6. PARCERIAS.....	21
6.1 PARCERIAS/ESTABELECIMENTO DE PROTOCOLOS	21
7. RECOMENDAÇÕES À POPULAÇÃO	21
7.1 RECOMENDAÇÕES À POPULAÇÃO EM GERAL	21
7.2 RECOMENDAÇÕES PARA GRUPOS VULNERÁVEIS.....	24

Nota Introdutória

Este plano surge da necessidade de mitigar os efeitos de temperaturas baixas extremas em alguns núcleos populacionais considerados mais frágeis.

Para este instrumento de planeamento, foi solicitada a colaboração da Divisão de Habitação e Inovação Social e da PSP, na identificação de casos sensíveis, sendo estes sem-abrigo (sendo que, todavia, a sua localização poderá eventualmente alterar-se) ou idosos em situação de isolamento.

Relativamente às crianças, a sua localização ficou circunscrita às escolas básicas do 1º ciclo.

1 Caracterização

1.1 Caracterização física do concelho

O Município de Odivelas, com cerca de 26.6 Km² de área, está situado na Área Metropolitana de Lisboa Norte (AMLN) e encontra-se dividido em 4 freguesias, a saber: União das Freguesias de Caneças e Ramada (9,59 Km²), União das Freguesias da Pontinha e Famões (9,36 Km²), Odivelas (5,05 Km²) e União das Freguesias da Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto (2,55 Km²).

O concelho caracteriza-se por um relevo suave com **altitudes** que variam entre 0 m e os 350 m. O centro histórico apresentará altitudes que variam entre os 10 m e os 60 m, com declives suaves.

Em termos **hidrográficos**, o concelho de Odivelas encontra-se totalmente englobado na bacia hidrográfica do rio Tejo.

Climaticamente, verifica-se que o concelho de Odivelas se localiza numa zona onde a **temperatura média** varia entre os 11,4 e os 22,7 °C, sendo que as temperaturas mais elevadas são registadas no período de Junho a Setembro, período esse que corresponde também à estação seca.

O **uso e a ocupação do solo** vêm confirmar o carácter marcadamente urbano do concelho, com 62% da sua extensão de área social.

Relativamente à **sismicidade**, Odivelas insere-se numa zona de intensidade IX - Desastroso (Escala de Mercalli Modificada).

1.2 Caracterização demográfica do concelho

O concelho de Odivelas, com um passado profundamente rural e caracterizado por uma concentração habitacional dispersa, é hoje um concelho de natureza marcadamente urbana.

De acordo com os Resultados Preliminares Censos 2011, o concelho possui uma população de 144.549 habitantes, que expressa um aumento de cerca de 7% face a 2001.

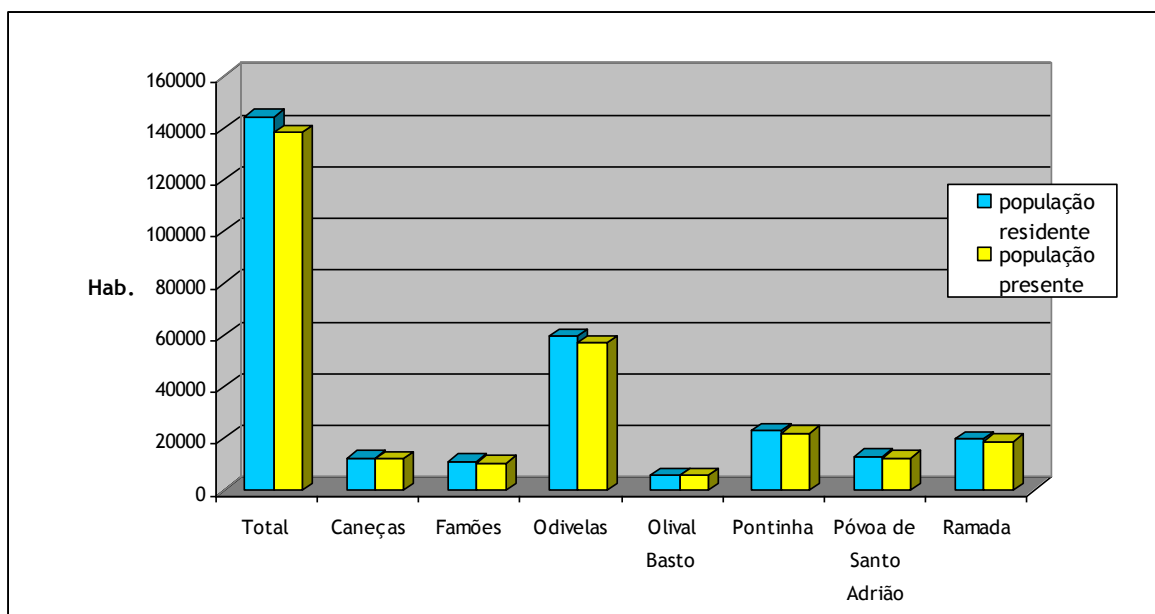


Gráfico 1 - População residente e presente em Odivelas

(Fonte: resultados preliminares censos 2011)

Em termos nacionais, e na Apresentação dos Resultados Provisórios dos Censos 2011, verifica-se que continua bem presente um duplo envelhecimento da população: redução da população jovem e aumento da população idosa.

O concelho de Odivelas acompanha precisamente esta tendência, apresentando uma pirâmide etária que revela uma população envelhecida.

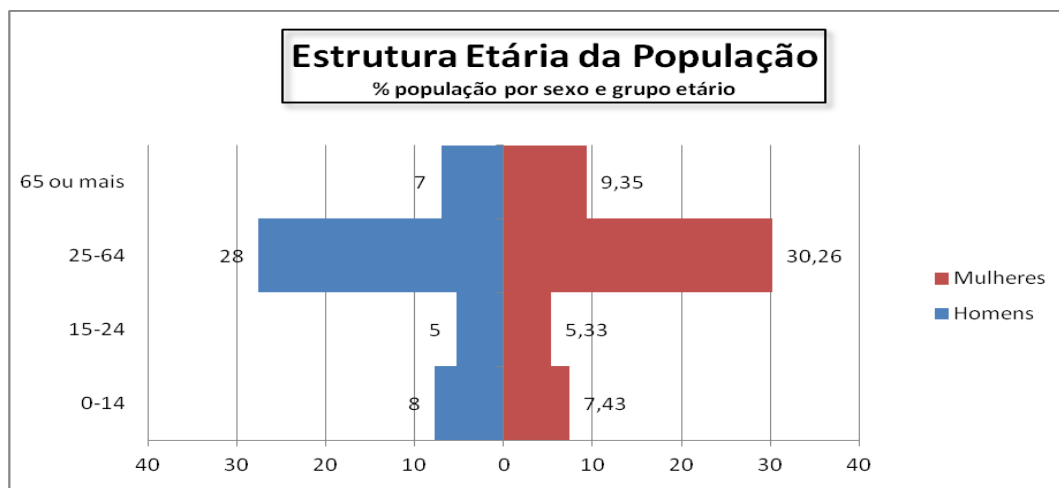


Gráfico 2 – Estrutura etária da população residente

(Fonte: Dados Preliminares (população residente) Censos 2011)

A análise dos dados anteriores projeta-nos para a análise de uma variável que está diretamente relacionada com a estrutura etária da população – o índice de envelhecimento. Os resultados nacionais apontam para um agravamento do envelhecimento da população, que já não é só circunscrito aos municípios do interior.

Em Odivelas esse agravamento também se fez sentir, tendo o concelho passado para um intervalo de valores que agora se situa em]100; 173,6].

As **atividades económicas** mais representadas no centro histórico são as do sector terciário, designadamente e por ordem decrescente: o comércio e restauração.

1.3 População vulnerável

1.3.1 Caracterização

Enquanto população mais vulnerável a este tipo de fenómenos meteorológicos extremos, identificámos os seguintes segmentos populacionais: crianças e idosos em isolamento/risco (identificados com a colaboração da PSP) e os sem-abrigo.

Relativamente às **crianças**, este plano circunscrever-se-á às que, durante o dia, estarão nos estabelecimentos de ensino, por desta forma serem mais fácil localizar e de, em caso de necessidade, serem transportadas para locais de abrigo.

Quanto aos **idosos** e a par das situação identificadas, caso de ocorrência de vaga de frio, serão contactados os centros de dia/centros paroquiais para, caso a caso, ser avaliada a pertinência de deslocação dos utentes para os abrigos temporários.

Até à data e de acordo com o conhecimento que detemos do território, estão identificados cerca de 12 **sem-abrigo**. Todavia, estes indivíduos acabam por constituir uma população nómada, na medida em que frequentemente mudam o local onde se abrigam.

1.3.2 Distribuição espacial

A **população idosa** mais vulnerável encontra-se um pouco dispersa por todo o município. Para além dos casos referenciados pela PSP, será complicado avaliar a sua correta e precisa localização espacial. Contudo, serão consideradas as localizações dos diversos **centros paroquiais/centros de dia**, que poderão dar uma ajuda nesse sentido, na medida em que terão, junto dos seus utentes, conhecimento de situações mais delicadas:

Instituição	Morada	Contactos
Casa de Repouso da Enfermagem Portuguesa	Rua Major Rosa Bastos n.º 23 1685-356 Caneças	Tel.: 21 980 02 15 21 980 27 96
Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Caneças (CURPIC)	Rua Elvira dos Santos Paisana – Lateral direito do Centro Comercial Mirasol 1685-574 Caneças	Tel.: 21 981 53 64
Centro Comunitário e Paroquial de Famões	Rua Zeca Afonso N.º 6 A – Quinta das Pretas – 1685-924 Famões	Tel.: 21 933 33 30
Centro de Convívio –Junta de Freguesia de Odivelas	Rua Aquilino Ribeiro – Pavilhão Polivalente 2675 Odivelas	Tel.: 21 931 90 52
Centro Unitário de Reformados, Pensionistas e Idosos de Odivelas (CURPIO)	Rua Rainha D. Estefânia n.º4 A 2675-347 Odivelas	Tel.: 21 931 75 03
Centro de Dia para a Terceira Idade do Olival Basto	Praceta Maria Lamas à Rua de Cabo Verde 2620-050 Olival Basto	Telf.: 21 938 83 63
Associação O Cantinho do Idoso da Pontinha	Rua de S. Mateus 1675-167 Pontinha	Tel.: 21 479 00 90
Centro de Dia de Santo Eloy (CVP)	R. Padre Francisco Marques 1675-175 Pontinha	Telf.: 21 193 19 24
Comissão Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos de Santo Eloy	Rua da Liberdade n.º 23 Loja C 1675-175 Pontinha	Tel.: 21 479 19 45
Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Pontinha (CURPIP)	Largo de S. Mateus 1675 Pontinha	Tel.: 21 479 00 90
Centro Social da Paróquia da Pontinha/Centro de Dia de Santa Maria da Urmeira	Bairro Santa Maria Urmeira 1675 Pontinha	Tel.: 21 479 29 23

Associação das Obras Assistenciais da Sociedade de São Vicente de Paulo – Centro de Dia Sagrada Família	Bairro Dr. Mário Madeira 1675 Pontinha	Tel.: 21 479 63 63
Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião (CRPIPSA)	Rua Alzira Beatriz Pacheco 2620-128 Póvoa Santo Adrião	Tel.: 21 938 67 19
Centro Comunitário e Paroquial da Ramada	Rua Marquesa D´Alorna n.º 4 2620-270 Ramada	Tel.: 21 934 38 91

Tabela 1 – Instituições de apoio à 3ª Idade

(Fonte: Câmara Municipal de Odivelas)

A PSP forneceu-nos a identificação de **idosos em isolamento/risco**:

Identificação dos idosos	Morada	Freguesia

Tabela 2 – Idosos em Risco

(Fonte: PSP)

Quanto aos **sem-abrigo**, encontram-se identificadas as seguintes situações:

Identificação dos indivíduos	Identificação do local onde permanecem/pernoitam

Tabela 3 - Sem-abrigo

(Fonte: PSP)

1.3.3 Locais de abrigo

Como **local de abrigo** para a população vulnerável, para o período em que ocorra a vaga de frio é estabelecida a **Quinta das Águas Férreas**, como **alojamento transitório de emergência** dos cidadãos que se encontrem nos grupos considerados de risco e que, queiram ser alojados.

Caso se verifique indisponibilidade da Quinta das Águas Férreas no momento em que se justifique a necessidade de ativação do Plano de Contingência, ficará o SMPC responsável por encontrar um abrigo alternativo, a definir na altura.

1.3.4 Estratégias de mitigação/apoio

Este plano tem como objetivo atender às seguintes fases, atinentes da ocorrência das vagas de frio: planeamento, vigilância e atuação de emergência. Assim:

Planeamento:

- Realização do Plano de Contingência;

Vigilância:

- Acompanhamento dos CTO emitidos pela ANPC;
- Acompanhamento da evolução da situação meteorológica adversa;

Mitigação:

- Deslocação dos grupos populacionais vulneráveis para os locais de abrigo previamente estabelecidos;
- Fornecimento de agasalhos e comida/bebidas quentes;

2. Análise de Risco

2.1 Caracterização das vagas de frio – temperaturas baixas extremas e seus efeitos na população

As **vagas ou ondas de Frio** são fenómenos meteorológicos extremos, ocasionados por massas de ar frio e geralmente seco que se desenvolve sobre uma área continental. Durante estes fenómenos ocorrem reduções significativas, por vezes repentinas, das temperaturas diárias ocorrendo a descida, no Inverno, dos valores mínimos abaixo dos 0°C. Estas situações estão geralmente associadas a ventos moderados ou fortes, que ampliam os efeitos do frio. No nosso país, estas situações ocorrem geralmente associadas ao posicionamento do anticiclone dos Açores ou de um anticiclone junto à Europa do Norte.

Como facilmente se entende, o organismo humano ressentir-se-á de uma exposição a este tipo de temperaturas. Sendo exposto a temperaturas muito frias, o organismo tentará manter o equilíbrio através de mecanismos de regulação homeotérmica. Se a exposição for continuada e prolongada no tempo, a temperatura corporal baixará pois existe um *deficit* de calor, i.e., o calor perdido é superior aquele que é produzido.

Para agravar, ao existir vento e à medida que este vá aumentando, a sensação de desconforto térmico vai também aumentar, uma vez que esta varia consoante a temperatura do ar e a intensidade do vento.

Assim, a prolongada duração destes fenómenos e conseqüente exposição ao frio poderá ter conseqüências graves para a saúde, tornando-se uma ameaça para a vida humana, especialmente para os grupos mais vulneráveis da população, já designadamente mencionados. Paralelamente, as vagas de frio poderão ser igualmente responsáveis pelo agravamento de algumas doenças, particularmente as cardíacas e respiratórias.

Como consequências graves para a saúde da população, poderão ocorrer dois tipos de situações: enregelamento e hipotermia.

O **enregelamento** resulta da exposição excessiva ao frio, traduzindo-se numa sensação de formigueiro e adormecimento das extremidades, designadamente dedos dos pés, das mãos, nariz e orelhas, podendo provocar danos permanentes que, nos casos mais graves, pode levar à amputação.

Os sinais e sintomas do enregelamento são os arrepios, torpor (sensação de formigueiro e adormecimento das extremidades do corpo acima citadas), pele branca ou cinzento-amarelada, baixa progressiva da temperatura com extremidades geladas, insensibilidade às lesões e dor intensa nas zonas afetadas.

O risco de enregelamento é maior nas pessoas com problemas de circulação sanguínea ou que não usam o vestuário adequado.

A **hipotermia** ocorre quando a temperatura corporal desce mais de 2°C abaixo da temperatura normal. A temperatura de corpo, que é demasiado baixa, afeta o cérebro, fazendo com que a pessoa seja incapaz de pensar claramente ou movimentar-se. Se este estado persistir durante várias horas pode causar a morte.

Como sinais e sintomas da hipotermia temos a temperatura corporal muito baixa, inatividade física; sonolência que pode evoluir para a confusão mental, a frequência cardíaca e respiratória são baixas. Nas crianças os sinais são a pele muito vermelha e fria e o registo de pouca energia.

2.2 Áreas de maior risco

As vagas de frio conduzem, muitas vezes, ao encerramento de escolas e à paralisação de algumas atividades, podendo também induzir a uma maior pressão no consumo/produção de energia elétrica, devido às suas crescentes solicitações (aquecimentos).

Durante a ocorrência de uma vaga de frio, a formação de gelo nas estradas é comum e já sucedeu em Odivelas, o que fomenta uma condução rodoviária perigosa, que muitas vezes conduz a acidentes de viação, e que carece de medidas preventivas adicionais (colocação de sal no pavimento).

As áreas identificadas como áreas de pernoita de cidadãos sem-abrigo, é por si só, uma área mais vulnerável.

3. Plano de Contingência

3.1 Objeto e Conceito de Atuação

O Plano de Contingência para a Vaga de Frio:

- Visa estabelecer os princípios orientadores, níveis de alerta, regras de atuação, locais de abrigo, em caso de situação meteorológica adversa referente e baixas temperaturas;
- Visa obter a otimização da resposta para cada nível e alerta;
- Incorpora aspetos e vulnerabilidades específicas das populações;

4. Sistemas de Alerta

4.1 Níveis de Alerta

Para este fenómeno meteorológico extremo e atendendo ao estado de saúde da população são definidos os seguintes níveis de alerta (adaptado de: plano de contingência regional para as vagas de frio, Lisboa e Vale do Tejo, 2011/2012):

Alerta	Descrição
Verde	As temperaturas registadas não apresentam riscos para a população.
Amarelo	As temperaturas registadas, em 2 dias, podem levar ao agravamento do estado de saúde da população mais vulnerável e à diminuição das condições de conforto da população em geral. É aconselhada a tomada de medidas preventivas e de autoproteção.
Vermelho	As temperaturas registadas podem afetar as condições de saúde e conforto da população, com maior gravidade junto da população mais vulnerável e mais exposta às condições atmosféricas.

Tabela 4 - Níveis de alerta

A correspondência entre os níveis de alerta e os graus de risco assenta nos valores das temperaturas médias diárias (critério principal) e temperaturas mínimas e máximas diárias:

Alerta	Temperatura média	Temperatura mínima	Temperatura máxima
Verde	$\geq 8^{\circ}\text{C}$	$\geq 6^{\circ}\text{C}$	$\geq 11^{\circ}\text{C}$
Amarelo	4°C a 8°C	2°C a 6°C	5°C a 11°C
Vermelho	$< 4^{\circ}\text{C}$	$< 2^{\circ}\text{C}$	$< 5^{\circ}\text{C}$

Tabela 5 – Intervalos de Alerta – Temperaturas

Em termos de **ativação** do plano e, para cada nível de alerta estabelecido, corresponderão, evidentemente, diferentes graus de **prontidão** que deverão ser estabelecidos pelas diferentes entidades e organismos, de acordo com as missões e tarefas que lhe estão cometidas.

5. Resposta

5.1 Agentes intervenientes

Mediante o nível de alerta, será solicitada a colaboração, por parte do SMPC, das seguintes entidades e agentes de proteção civil:

- Câmara Municipal de Odivelas:
 - o Divisão de Transportes e Oficinas;
 - o Divisão de Inovação Social e Projetos Educativos;
- PSP;
- Juntas de Freguesia;
- ACES Loures–Odivelas;

5.2 Medidas

Para cada nível de alerta, está estabelecido um paralelismo com um conjunto de medidas a adotar. A saber:

Alerta	Medidas a implementar
Verde	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar plano de contingência; - Medidas preventivas de informação da população - SMPC <i>emForma</i>, site municipal; - Estabelecimento de parcerias;
Amarelo	<ul style="list-style-type: none"> - Divulgação do nível de alerta e medidas de proteção à população; - Ativação do plano; - Reunião/articulação com entidades e agentes de proteção civil; - Distribuição de agasalhos e comida quente; - Deslocação de populações de risco para local de abrigo;
Vermelho	<ul style="list-style-type: none"> - Divulgação do nível de alerta e medidas de proteção à população; - Reforço da resposta;

Tabela 6 – Resposta

Organização da resposta para níveis amarelo e vermelho:

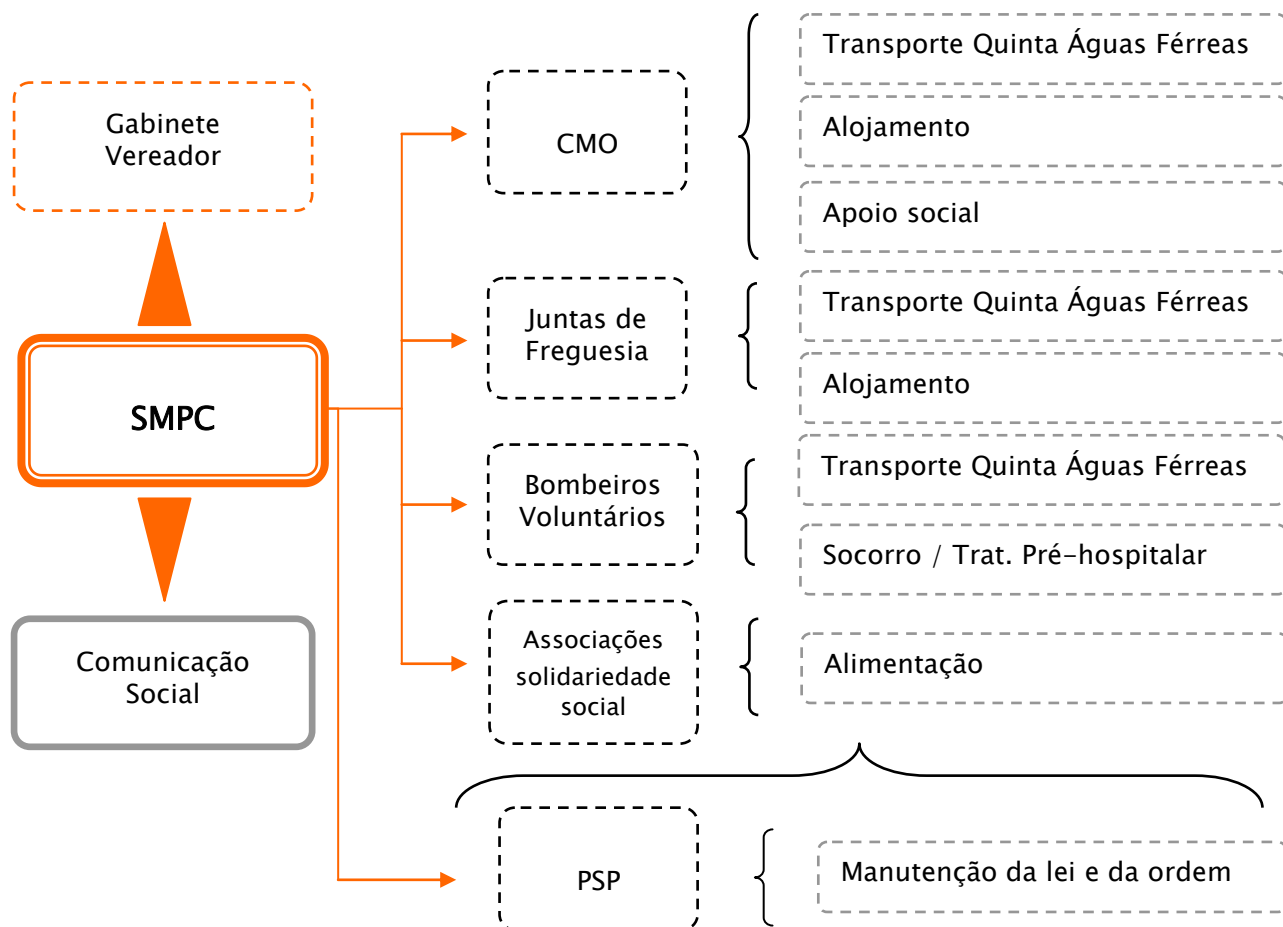


Diagrama 1 - Organização da Resposta (alertas amarelo e vermelho)

6. Parcerias

6.1 Parcerias/estabelecimento de protocolos

Está este SMPC a encetar contactos para desenvolvimento de parcerias.

7. Recomendações à População

7.1 Recomendações à população em geral

De acordo com a ARSLVT:

No domicílio

- Antes do Inverno, verifique os equipamentos de aquecimento da sua casa;
- Se tiver lareira mande limpar a chaminé, se necessário;
- Mantenha a casa arejada, abrindo um pouco a janela/porta para evitar acumulação de gases;
- Calafete janelas e portas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- NÃO use fogareiro a carvão;
- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 19 °C e os 22°C: instale um termómetro em local visível;
- No caso de prever-se a aproximação de um período de grande frio ou neve forte, faça as suas compras alimentares e outras que cheguem para um período de 2 a 3 dias para evitar ter de sair de casa;
- Verifique ainda a necessidade de botijas de gás suplementares;
- Verifique se tem medicamentos suficientes;
- Evite dormir/descansar muito perto do aquecimento;

- Não fique descalço no chão frio ou molhado por muito tempo;
- Promova boa circulação de ar, principalmente durante a noite, não fechando completamente os aposentos mas evitando correntes de ar frio;
- Poupe energia: desligue os aparelhos elétricos quando não estiver em casa;
- Utilize-os de forma criteriosa devido ao risco de sobrecarga do quadro;
- A utilização de botijas de água quente deve ser feita sempre sob vigilância para evitar o risco de queimadura.

Vestuário:

- Cubra as extremidades (mãos, pés, cabeça);
- Use roupas folgadas e calçado adequados à temperatura ambiente, protegendo as extremidades;
- Não use roupas justas: dificultam a circulação sanguínea;
- Use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa;
- Use roupas de algodão e fibras naturais.

Cuidados de higiene

- Mantenha a higiene pessoal;
- Tome banho com água morna: água muito quente remove a camada protetora natural da pele;
- Mantenha a pele hidratada: hidrate todo o corpo não esquecendo mãos, pés, cara e lábios;
- Quando tomar banho, embrulhe-se na toalha e/ou tenha a sala aquecida;
- Aumente a capacidade de enfrentar o frio, através da exposição controlada ao frio, utilizando duches frios inicialmente rápidos, após o banho quente. Depois aumente o tempo de banho frio, à medida que for se acostumando.

Alimentação

- Coma com mais frequência: encurte as horas entre as refeições;

- Coma mesmo que não sinta muita fome, em especial sopas e bebidas quentes (leite, chá);
- Se a sua saúde o permitir, inclua na sua alimentação alimentos calóricos como chocolates, azeite, frutos secos;
- Evite bebidas alcoólicas – causam aquecimento mas provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo;
- Comer alimentos ricos em vitaminas e sais que protegem contra infeções;
- Abstenha-se de produtos nocivos como o cigarro, bebidas alcoólicas e drogas.

Exercício físico

- Deve manter a prática de exercício físico: aumenta a produção de calor e a circulação de sangue;
- Não fazer exercício físico intenso ou ao ar livre e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- Faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas: evitam o arrefecimento do corpo;
- Continue a beber água durante a atividade física para evitar a desidratação.

Pessoas sós/isoladas

- Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante: faça um telefonema ou contacte pelo menos uma vez por dia com pessoas sós/isoladas;
- Certifique-se que eles se encontram de boa saúde e em condições de conforto.

Precauções ao ar livre

- Quando a temperatura baixa muito e se há muito vento, procure um local baixo e abrigado;
- Se tiver que sair, faça-o de forma breve, protegendo-se com roupa adequada não apertada;

- Procure manter-se seco dado que o corpo arrefece rapidamente com a humidade;
- Se tiver que realizar trabalho com muito esforço, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;
- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda.

Se vai viajar de automóvel

- No caso de andar de carro tenha em conta que pode ficar bloqueado; Previna-se: leve roupas quentes, mantas e roupa para troca bem como comida e bebidas quentes num termo;
- Tenha um mapa à mão;
- Evite viajar sozinho de automóvel;
- Ligue o aquecimento do veículo 10 minutos em cada hora e baixe os vidros uns milímetros para arejar;
- Observe o tubo de escape para ver se não está tapado, evitando o risco de envenenamento por monóxido de carbono;
- Se o carro bloquear, coloque uma manta brilhante na antena do veículo para chamar a atenção, cubra o corpo com mantas e mantenha-se desperto.

Outras recomendações

- Evite entrar e permanecer em locais fechados e com grande concentração de pessoas, onde se transmitem os vírus, em particular, a gripe;
- Evite o contacto com outras pessoas doentes.

7.2 Recomendações para grupos vulneráveis

De acordo com a ARSLVT:

Se tem um bebé ou recém-nascido

- Os bebês e os recém-nascidos são particularmente sensíveis às baixas temperaturas e podem desenvolver hipotermia rapidamente;
- Não deve sair de casa com o bebê ou recém-nascido nos dias frios.

No caso de ter de sair de casa:

- Agasalhe o bebê, principalmente a cabeça e as extremidades (mãos, orelhas e pés);
- Evite transportar o bebê num porta-bébés, tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento;
- Transporte o bebê num carrinho que permita ao bebê movimentar-se para se aquecer e verifique se está bem protegido do frio;
- Utilize várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa;
- Dê de beber regularmente ao bebê.

Crianças asmáticas

- Evite atividades físicas no exterior;
- Deve ter por perto o tratamento para situações de crise: broncodilatador inalável;
- Informe o professor/educador destas recomendações.

Pessoas idosas

- Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante devendo visitar ou telefonar às pessoas idosas para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto;
- No caso de se prever a aproximação de um período de grande frio ou neve forte, faça as suas compras alimentares e outras que cheguem para um período de 2 a 3 dias para evitar ter de sair de casa;
- Verifique se tem medicamentos suficientes;

- Coma mesmo que não sinta muita fome, em especial sopas e bebidas quentes (leite, chá);
- Beba líquidos mornos;
- Durante os períodos de grande frio, permaneça em casa;
- Se tiver de sair de casa: use roupas quentes, sapatos impermeáveis e antiderrapantes, chapéu, luvas e cachecol;
- Não durma muito perto do aquecimento;
- Faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas: evitam o arrefecimento do corpo.

Doentes cardíacos, vasculares, com insuficiência respiratória, reumáticos e diabéticos

- Siga as recomendações gerais e, se necessário, aconselhe-se com o seu médico;
- Certifique-se também que tem sempre consigo os medicamentos necessários.