



## A SERRA DA ESTRELA

**A Serra da Estrela** é a cadeia montanhosa onde se encontra a maior elevação de Portugal Continental, com **1.993 metros de altitude** na zona da Torre. É a segunda maior em território português, apenas superada pelo Pico, nos Açores, com 2.351 metros. Situa-se nos distritos da Guarda e de Castelo Branco, no centro do Parque Natural da Serra da Estrela.

Está integrada na **Rede Natura 2000**, uma rede ecológica que tem por objectivo contribuir para assegurar a biodiversidade no território da União Europeia.

As temperaturas mais baixas de Portugal são registadas no cume da Serra, com mínimas que atingem a marca de **-20°C no Inverno**. Na Serra da Estrela, existe a única estância de esqui de Portugal.

O **queijo da Serra da Estrela**, considerado um dos melhores queijos de Portugal, é produzido nesta região. É também aqui que tem origem uma raça de cães pastores, o **cão da Serra da Estrela**.

**SE GOSTAS  
DA ESTRELA  
NO INVERNO**  
aprende a conhecer  
e respeitar as medidas  
de segurança!

EM CASO  
DE EMERGÊNCIA

**LIGUE 112**

Para mais informações sobre medidas de prevenção e auto-protecção, consulte o site da Autoridade Nacional de Protecção Civil:

**[www.prociv.pt](http://www.prociv.pt)**

**VISITAR  
A ESTRELA**  
EM SEGURANÇA



**Autoridade Nacional de Protecção Civil**  
Av. do Forte em Carnaxide  
2794-112 Carnaxide / Portugal  
Tel.: +351 214 247 100  
Fax: +351 214 247 180  
geral@prociv.pt  
[www.prociv.pt](http://www.prociv.pt)

**PROTECÇÃO CIVIL**  
AUTORIDADE NACIONAL



## ANTES DE VIAJAR

- Informe-se sobre as **previsões meteorológicas**;
- **Informe alguém** sobre a sua deslocação, qual o percurso que vai seguir e a hora prevista de chegada;
- Leve consigo um **telemóvel carregado**;

## DE AUTOCARRO

- **Dê o seu contacto** a quem elabora a lista das pessoas que viajam no autocarro;
- **Memorize** a matrícula do autocarro e outros dados de identificação;
- **Evite afastar-se** do seu grupo.

## DE AUTOMÓVEL

- **Faça a revisão** do nível de combustível, luzes e travões e certifique-se que tem anticongelante no radiador;
- **Utilize correntes** para a neve se for caso disso;
- Leve um estojo de **primeiros socorros, agasalhos e alimentos**;
- **Conduza com velocidade adequada** às condições atmosféricas e à via;
- **Evite acelerações ou travagens bruscas**, use o motor e tenha atenção às zonas sombrias devido à formação de gelo.

## PASSEIO PEDESTRE

- Leve **roupa e calçado apropriados**;
- Leve uma **lanterna, um cobertor, água, telemóvel carregado, GPS ou carta militar**;
- **Nunca faça um passeio sozinho**.

## SE FICOU PERDIDO OU IMOBILIZADO

- **Mantenha a calma**;
- **Procure um ponto de referência**;
- **Alerte as autoridades via 112**: Informe sobre o local onde se encontra e o número de pessoas que estão consigo;
- Mantenha o **telemóvel ligado e disponível**;
- **Mantenha-se no local que indicou**;
- **Faça movimentos** para activar a circulação sanguínea;
- **Procure manter-se acordado e seco**;
- **Aguarde** pelas equipas de resgate, que podem demorar.

## SE ESTÁ NO AUTOMÓVEL

- **Permaneça dentro do veículo**;
- De hora a hora, **ligue o aquecimento** cerca de 10 minutos e mantenha o tubo de escape limpo de neve.

## SE ESTÁ A PÉ

- Procure um **abrigo de montanha** e proteja-se do vento.

**SIGA SEMPRE AS INDICAÇÕES DAS AUTORIDADES**



## SE FORES PASSEAR NA SERRA

### TEM ATENÇÃO AO MAU TEMPO

- Antes de partir informa-te sobre as **previsões meteorológicas** e não vás se houver suspeita de mau tempo;
- Se o tempo piorar, **regressa imediatamente** pelos caminhos marcados.



### VAI BEM EQUIPADO E PREPARADO



**CALÇADO:** Usa sapatos ou botas com solas antiderrapantes;

**VESTUÁRIO:** Leva agasalhos e um impermeável;

**ALIMENTOS:** Leva contigo água e alimentos; É ainda aconselhável leares **uma caixa de primeiros socorros**, um apito e, se tiveres, um **telemóvel com a bateria carregada**.

### NÃO TE AVENTURES NA NEVE

- A **neve é escorregadia e pode** provocar quedas;
- Toma atenção pois a neve esconde **buracos e fendas**;
- **Não te aproximes dos declives**, podes cair num precipício.



### SE TE PERDERES

- **Mantém a calma**;
- **Não saias do local** onde viste o teu grupo pela última vez;
- **Se tiveres telemóvel liga o 112** e explica onde estás;
- Procura manter-te **acordado e seco**;
- **Aguarda** pelas equipas de resgate, que podem demorar.