

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 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

IN CASE
OF EMERGENCY
CALL



AUTORIDADE NACIONAL
DE EMERGÊNCIA
E PROTEÇÃO CIVIL
www.prociv.pt

**VISITAR
A ESTRELA**

EM SEGURANÇA



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 o **telemóvel com bateria carregada**.

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

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

PERCURSO PEDESTRE

- Leve **roupa e calçado apropriados**;
- Leve **água, mantimentos**, uma lanterna, telemóvel com bateria carregada e um estojo básico de primeiros socorros;
- **Nunca faça uma caminhada sozinho**.

SE FICOU PERDIDO OU IMOBILIZADO

- Mantenha a calma;
- Procure um ponto de referência;
- **Alerte as autoridades através do 112**
Informe sobre o local onde se encontra e as 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



VISITAR A ESTRELA JÚNIOR DESTACÁVEL

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 apito, usa-o.
- Se tiveres telemóvel liga **112** e explica onde estás;
- Procura manter-te acordado e seco;
- Aguarda pelas equipas de resgate.

