

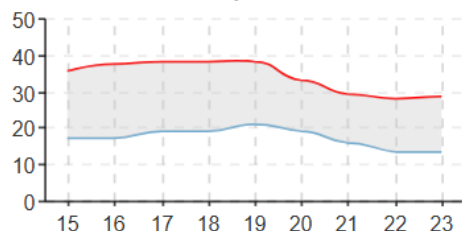
Aviso Amarelo – Tempo Quente

1. SITUAÇÃO

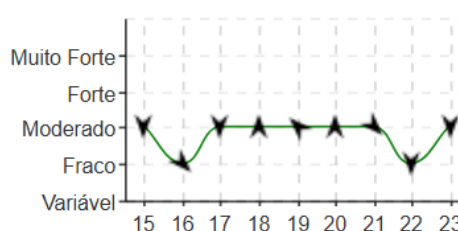
As previsões do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) indicam que os próximos dias serão caracterizados por persistência de valores elevados de temperatura máxima, emitindo **Aviso Amarelo**, das 09:00 de 16 de setembro, até às 21:00 de 17 de setembro de 2025.

Seg., 15	Terça, 16	Quarta, 17	Quinta, 18	Sexta, 19	Sáb., 20	Dom., 21
						
17° 36°	17° 37°	19° 38°	19° 38°	21° 38°	19° 33°	16° 29°
						
N	NO	N	S	SE	S	NO
0%	0%	0%	0%	0%	6%	20%
						

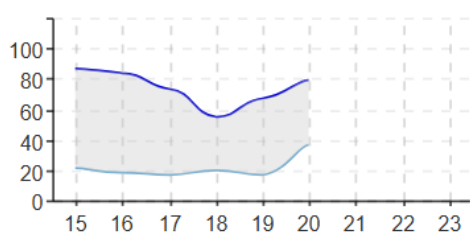
Temperatura



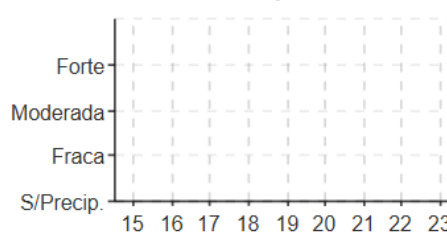
Vento



Humidade Relativa



Precipitação



Hoje - 15 de setembro (2ª feira)

ELEVADO



Previsão para amanhã (3ª feira)

ELEVADO



Previsão para depois de amanhã (4ª feira)

ELEVADO



O risco de incêndio deve ser consultado diariamente em:

<https://fogos.icnf.pt/sqif2010/riscoprint.asp?ddcc=210>

2. RECOMENDAÇÕES

2.1. Para a população em Geral:

- Não deite beatas de cigarro para o chão;
- Aumentar a ingestão de água, mesmo que não tenha sede;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína e ricas em açúcar;
- Evitar a exposição direta ao sol nas horas de maior calor;
- Aplicar protetor solar com fator 30 ou superior;
- Utilizar roupas leves, soltas e de cor clara, chapéu e óculos de sol;
- Evitar atividades que exijam grandes esforços físicos (desporto ou lazer no exterior);
- Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
- Ter atenção aos grupos de pessoas mais vulneráveis;
- Nunca deixe crianças ou animais no interior de viaturas, mesmo por pouco tempo;
- Garanta sombra e água fresca aos animais;
- Verifique a potência elétrica contratada para evitar falhas nos sistemas elétricos;
- Acompanhe as informações da meteorologia e as indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.

2.2. Cuidados a ter com bebés:

- Vestir com roupas leves, soltas e de cor clara;
- Não esquecer o chapéu quando estiver ao ar livre;
- Dar água com mais frequência e certificar-se de que bebe mais água que o habitual;
- Evitar a exposição direta ao sol, especialmente nas horas de maior calor;
- Aplicar protetor solar antes de sair de casa;
- Nunca deixar o seu bebé/criança dentro de um carro estacionado ou outro local exposto ao sol, mesmo que por pouco tempo.

2.3. Cuidados a ter se tiver 65 ou mais anos:

- Beba água, mesmo quando não tem sede;
- Permaneça em ambientes frescos ou com ar condicionado;
- Evite a exposição direta ao sol;
- Use roupas leves, soltas e de cor clara, chapéu, óculos de sol e protetor solar;
- Faça refeições mais leves e coma mais vezes ao dia;
- Tenha o contacto de alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho).

2.4. Cuidados a ter se tiver doença crónica:

Salvo indicação médica deve:

- Beber água, mesmo não sentindo sede;
- Permanecer em ambientes frescos ou com ar condicionado;
- Evitar a exposição direta ao sol;
- Usar roupas leves, soltas e de cor clara, chapéu, óculos de sol e protetor solar;
- Usar menos roupa na cama, em especial de pessoas acamadas;
- Ter alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho).

2.5. Cuidados a ter em atividades no exterior:

- Beber água frequentemente;
- Evitar consumir líquidos com muito açúcar e bebidas alcoólicas;
- Usar equipamento leve e protetor solar desde que seja possível e seguro;
- Tente desenvolver a sua atividade com outros colegas por perto;
- Comece e termine a atividade física de forma lenta e gradual: opte pela manhã cedo ou pelo final do dia e evite as horas de maior exposição solar;
- Pare de imediato a atividade se sentir fraqueza ou sensação de desmaio.

2.6. Proteção dos colaboradores:

- Garantir pausas regulares, em locais frescos e sombreados;
- Promover a ingestão frequente de líquidos;
- Ajustar o local de trabalho para espaços frescos e ventilados;
- Ajustar rotinas de maior esforço físico para os períodos mais frescos do dia.

2.7. Manutenção dos edifícios:

- Assegurar a operacionalidade dos sistemas de climatização;
- Ajustar a potência elétrica do edifício em função dos equipamentos a utilizar;
- Assegurar a operacionalidade de estores, cortinas e janelas;
- Promover locais de sombra no exterior

Deve contactar o SNS 24 – **808 24 24 24** – ou procurar assistência médica sempre que identifique sinais de alerta como: suores intensos; fraqueza; pele fria pegajosa e pálida; pulsação acelerada ou fraca; vômitos ou náuseas; desmaio; diarreia; febre.

2.8. Cuidados a ter com animais de companhia:

- Água fresca sempre disponível;
- Evitar passeios nas horas de maior calor;
- Nunca deixar animais fechados em carros ou espaços sem ventilação;
- Mantenha os animais em casa em locais frescos e arejados, abrigados do sol;
- Criar zonas de sombra no exterior.

2.9. Cuidados a ter com animais de produção, cativo ou terapêuticos:

- Acesso continuo a água;
- Acesso a sombras naturais ou artificiais;
- Evitar transportes durante as horas de maior calor.

Acompanhe a meteorologia e siga as orientações dos Agentes de Proteção Civil!

EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE 112!