



GUIA PRÁTICO DO CIDADÃO

METEOROLOGIA ADVERSA



MAIO, 2026

INDICE

ENQUADRAMENTO	2
AVISOS E ALERTAS	3
AVISO.....	3
ALERTA.....	3
MEDIDAS A ADOTAR PELA POPULAÇÃO	4
KIT DE EMERGÊNCIA	5
TEMPO QUENTE	6
TEMPO FRIO	7
PRECIPITAÇÃO, VENTO E TROVOADA.....	8
SECA.....	9
CONTACTOS ÚTEIS	10

ENQUADRAMENTO

Num mundo cada vez mais exposto às alterações climáticas, torna-se essencial promover uma cultura de prevenção e autoproteção. A segurança e o bem-estar dos cidadãos dependem, em grande medida, da sua capacidade de reconhecimento dos riscos e adoção comportamentos e medidas preventivas.

O Serviço Municipal de Proteção Civil de Moura, nas suas responsabilidades de sensibilização e informação pública, desenvolveu o Guia Prático do Cidadão, surgindo como um instrumento de apoio à população, com o objetivo de informar e sensibilizar os cidadãos para agirem de forma consciente naquilo que devem ser os seus comportamentos preventivos perante os riscos inerentes às situações meteorologia adversa.

AVISOS E ALERTAS

AVISO

Os avisos são uma comunicação feita à população, por órgãos operacionais do sistema de proteção civil, com o objetivo de informar e sensibilizar os cidadãos relativamente ao fenómeno esperado, seus efeitos e medidas a adotar. No tocante à meteorologia adversa, os avisos são emitidos pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) e difundidos pelo sistema de proteção civil à população suscetível de ser afetada.

Os avisos meteorológicos do IPMA são graduados numa escala de cores (amarelo, laranja e vermelho), seguindo os seguintes critérios para o distrito de Beja:

Aviso	Parâmetro	Amarelo	Laranja	Vermelho	Unidade	Notas
Vento	Rajada Máxima de Vento	70 a 90	91 a 130	> 130	Km/h	
		90 a 110	111 a 130	> 130	Km/h	Nas terras altas
Precipitação	Chuva / Aguaceiros	10 a 20	21 a 40	> 40	Mm/1h	Milímetros em 1 hora
		30 a 40	41 a 60	> 60	Mm/6h	Milímetros em 6 horas
Neve	Queda de Neve com acumulação	1 a 5	6 a 15	> 15	cm	Cota abaixo de 1000m
		1 a 10	11 a 30	> 30	cm	Cota de 1000 a 1600m
		5 a 25	26 a 50	> 50	cm	Cota acima de 1600m
Trovoada	Descargas Elétricas	a)	b)	c)		a) Frequentes e dispersas b) Frequentes e concentradas c) Muito frequentes e excessivamente concentradas
Nevoeiro	Visibilidade	*≥ 48h	*≥ 72h	*≥ 96h		* Duração
Tempo Quente	Temperatura Máxima	37 a 40	41 a 43	> 43	°C	Duração ≥ 48 horas
Tempo Frio	Temperatura Mínima	1 a -1	-2 a -4	< -4	°C	Duração ≥ 48 horas
Agitação Marítima	Altura Significativa das Ondas	A a 5	5 a 7	> 7	m	

Critérios de emissão dos avisos meteorológicos do IPMA (Fonte: IPMA)

ALERTA

Os alertas são comunicações ao sistema de proteção civil indicando a proximidade ou iminência de um evento perigoso, que exigem o desencadeamento de ações complementares por parte dos agentes de proteção civil, visando essencialmente o aumento do estado de prontidão.

MEDIDAS A ADOTAR PELA POPULAÇÃO

KIT DE EMERGÊNCIA

O Kit de Emergência é constituído por elementos e produtos essenciais, de forma a assegurar a autossuficiência e sobrevivência, nas primeiras 72 horas, em situação de acidente grave ou catástrofe.

Lista de verificação exemplificativa de um Kit de Emergência individual:

Documentos:

- Cópia do Cartão de Cidadão, BI e Passaporte;
- Prescrições médicas;
- Contactos de familiares e amigos;
- Contactos dos serviços de emergência.

Medicamentos:

- Medicação diária;
- Analgésicos;
- Antidiarreicos;
- Laxantes.

Vestuário:

- Muda completa de roupa;
- Sapatos/botas resistentes;
- Luvas de proteção;
- Impermeável tipo poncho.

Comunicações:

- Telemóvel;
- Powerbank e pilhas;
- Cabos de carregamento de baterias;
- Rádio a pilhas;
- Apito.

Alimentos:

- Água engarrafada;
- Chocolate / barras energéticas;
- Conservas / enlatados;
- Frutos secos.

Higiene:

- Sabonete / sabão;
- Toalhetes higiénicos;
- Pasta e escova de dentes;
- Sacos do lixo.

Dinheiro:

- Moedas e notas.

Utensílios:

- Canivete multifunções e talheres;
- Lanterna;
- Jogo / livro / brinquedo;
- Mascara de poeiras;
- Manta isotérmica;
- Bolsa de primeiros socorros.

Outros:

- Ração para animais de companhia;
- Trela e coleira para animais de companhia.

TEMPO QUENTE

As temperaturas elevadas são características do verão no Alentejo, sendo a Vila de Amareleja detentora do maior valor de temperatura máxima, registando 47.3°C a 01 de agosto de 2003.

Os períodos de tempo quente ou ondas de calor podem ter um impacto significativo na saúde e bem-estar da população, causando complicações graves, por vezes, irreversíveis. Do ponto de vista ambiental a temperatura elevada contribui para o aumento do perigo de incêndios rurais.

ANTES DE CHEGAR O CALOR:

- Promova locais de sombra em espaços abertos na sua habitação;
- Verifique se os sistemas de climatização estão em perfeitas condições;
- Verifique a potência elétrica contratada evitando a sobrecarga e consequente falha dos sistemas;
- Reforce o stock de águas e outros bens essenciais;
- Esteja dotado de óculos de sol, chapéus e protetor solar;
- Prepare/verifique o seu kit de emergência;
- Assegure a limpeza dos terrenos de acordo com o Sistema de Gestão Integrada de Fogos Rurais.

DURANTE O CALOR:

- Aumente a ingestão de água, mesmo que não tenha sede;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína ou ricas em açúcar;
- Evite a exposição solar direta nas horas de maior calor, ajustando as atividades para os períodos mais frescos do dia;
- Utilize roupas leves, soltas e de cor clara, chapéu, óculos de sol e protetor solar;
- Utilize menos roupa na cama, em especial para pessoas com fraca mobilidade ou acamadas;
- Não permaneça ou deixe crianças, idosos ou animais dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol, mesmo que por pouco tempo;
- Reforce a atenção aos grupos de pessoas mais vulneráveis (crianças, idosos e doentes);
- Ter o contacto de alguém atento e disponível (familiar, amigo ou vizinho);
- Garanta sombras e água fresca a todos os animais (sejam de companhia, produção, cativo ou terapêuticos), evitando passeios e/ou transportes nas horas de maior calor;
- Acompanhe a meteorologia em: <https://www.ipma.pt/pt/otempo/prev.localidade.hora/#Beja&Moura>
- Conheça as restrições e o Perigo de Incêndio em: <https://www.ipma.pt/pt/riscoincendio/#0#0210>
- Siga as indicações dos Agentes de Proteção Civil;
- Em caso de emergência ligue 112.

TEMPO FRIO

A exposição prolongada ao frio pode causar problemas graves de saúde, como hipotermia e agravar doenças previamente existentes como as doenças cardiovasculares, respiratórias e músculo-esqueléticas. Com as várias formas de aquecimento das habitações, podem ainda surgir situações de intoxicação por inalação de gases ou incêndios resultantes da má utilização de lareiras, braseiras ou equipamentos elétricos.

ANTES DE CHEGAR O FRIO:

- Verifique a operacionalidade e promova a limpeza, reparação ou substituição dos sistemas de aquecimento como: chaminés, aquecedores ou ar condicionado;
- Verifique a potência elétrica contratada evitando a sobrecarga e consequente falha dos sistemas;
- Verifique o isolamento de portas e janelas;
- Atualize as vacinas recomendadas;
- Prepare roupas quentes;
- Prepare/verifique o seu kit de emergência.

DURANTE O FRIO:

- Evite a exposição prolongada ao frio e mudanças bruscas de temperatura;
- Mantenha o corpo quente, utilizando várias camadas de roupa;
- Proteja as extremidades do corpo – mãos, pés e cabeça;
- Utilize calçado confortável e antiderrapante para prevenir quedas;
- Mantenha a temperatura da casa entre os 19°C e os 22°C;
- Mantenha a vigilância dos sistemas de aquecimento a combustão (braseiras e lareiras);
- Abra as janelas periodicamente para renovar o ar;
- Evite utilizar dispositivos de aquecimento elétricos ou a combustão durante o sono;
- Mantenha-se ativo, realizando atividades físicas controladas;
- Mantenha-se hidratado, ingerindo sopas e bebidas quentes, evitando consumo de bebidas alcoólicas;
- Ajuste os passeios com crianças para o período mais quente do dia;
- Reforce a atenção aos grupos de pessoas mais vulneráveis (crianças, idosos e doentes);
- Ter o contacto de alguém atento e disponível (familiar, amigo ou vizinho);
- Adote uma condução defensiva, poderá existir gelo na estrada;
- Mantenha os animais em local abrigado, disponibilize cobertores e evite tosquiadas;
- Acompanhe a meteorologia em: <https://www.ipma.pt/pt/otempo/prev.localidade.hora/#Beja&Moura>
- Siga as indicações dos Agentes de Proteção Civil;
- Em caso de emergência ligue 112.

PRECIPITAÇÃO, VENTO E TROVOADA

Os episódios de precipitação, vento e trovoadas estão normalmente associados a inundações, cheias, piso escorregadio com formação de lençóis de água, deslizamento de terras, arrastamento de objetos, desprendimento de estruturas, afetação das redes de comunicação energia e incêndios provocados por descargas elétricas.

A probabilidade de ocorrência destes episódios aumenta com o início do ano hidrológico, em outubro, no entanto podem ocorrer durante todo o ano.

ANTES DA PRECIPITAÇÃO, VENTO E TROVOADA:

- Garanta a desobstrução dos sistemas de escoamento das águas permitindo o livre escoamento em quintais, varandas, algerozes, caleiras e outros canais de drenagem;
- Recolha ou triture os resíduos agrícolas e florestais existentes nas margens das linhas de água;
- Evite cortes rasos de material lenhoso ardido em situações de declive acentuado, localizados nas proximidades com as linhas de água;
- Perante a possibilidade de precipitação retire das zonas inundáveis: animais, equipamentos agrícolas e industriais, veículos e/ou outros bens para locais seguros;
- Garanta uma adequada fixação de estruturas soltas ou suspensas;
- Verifique todas as estruturas que possam ser facilmente arrastadas ou levantadas dos seus suportes, procurando que estas resistam aos ventos;
- Planeie locais de abrigo para os animais;
- Prepare/verifique o seu Kit de Emergência.

DURANTE A PRECIPITAÇÃO, VENTO E TROVOADA:

- Adote uma condução defensiva, reduzindo a velocidade e tomando especial atenção à eventual formação de lençóis de água nas vias rodoviárias;
- Não atravesse zonas inundadas, precavendo arrastamento de pessoas ou viaturas;
- Adote especial cuidado na circulação e permanência junto a áreas arborizadas;
- Desligue equipamentos elétricos não essenciais;
- Reforce a atenção aos grupos de pessoas mais vulneráveis (crianças, idosos e doentes);
- Ter o contacto de alguém atento e disponível (familiar, amigo ou vizinho);
- Mantenha os animais em local abrigado;
- Acompanhe a meteorologia em: <https://www.ipma.pt/pt/otempo/prev.localidade.hora/#Beja&Moura>
- Siga as indicações dos Agentes de Proteção Civil;
- Em caso de emergência ligue 112.

SECA

A seca é um período de persistência de tempo seco com potencial de causar danos na agricultura, pecuária e/ou fornecimento de água. O Município de Moura encontra-se inserido na classe muito elevada de suscetibilidade ao risco de seca.

Sendo a água um bem precioso é urgente adotarmos uma gestão responsável, combatendo o desperdício e realizando um uso eficiente da água, independentemente de nos encontrarmos, ou não, em período de seca.

COMPORTAMENTOS E MEDIDAS A ADOTAR PERMANENTEMENTE:

- Manter em bom estado as canalizações, evitando fugas;
- Não deixar as torneiras a pingar;
- Se detetar uma fuga/rotura em espaço público, informar a Câmara Municipal;
- Tomar duches rápidos e fechar a água enquanto se ensaboa;
- Fechar a torneira enquanto escova os dentes;
- Utilizar as máquinas de lavar com a carga completa;
- Lavar o carro apenas se necessário;
- Reutilizar água sempre que possível (ex: água de lavar legumes para regar as plantas);
- Regar de manhã cedo ou ao final do dia, evitando a evaporação;
- Aproveite a água fria, enquanto aguarda o seu aquecimento;
- Acompanhar as informações de seca em: <https://www.ipma.pt/pt/oclima/observatorio.secas/>

CONTACTOS ÚTEIS

Bombeiros Voluntários de Moura	285 250 250 / 967 002 249
Polícia de Segurança Pública	285 036 370
Guarda Nacional Republicana	285 200 080
Cruz Vermelha Portuguesa: Safara e Sobral da Adiça	910 014 499
Proteção Civil de Moura	285 250 400 / 967 799 587
Centro de Saúde de Moura	285 254 900
Serviço de Urgência Básica de Moura	285 149 223
Saúde 24	808 24 24 24
Número de Emergência	112