Emissão: 29/05/2025 – 09h55 | GDH 290955MAI25 Aviso nº 21/2025

O Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), emitiu os seguintes avisos para o distrito de Braga:

AVISO METEOROLÓGICO AMARELO relativo a:

- Tempo quente no período das 10h00 às 21h00 do dia 29 de maio, salientando-se:

- Persistência de valores elevados da temperatura máxima.

Prevê-se temperaturas máximas entre os 34°C e os 36°C com uma duração igual ou superior a 48 horas.

EFEITOS EXPECTÁVEIS

Face à situação acima descrita, poderão ocorrer os seguintes efeitos:

- Desidratação provocada pela perda de líquidos e de sais minerais (cloro, potássio, sódio);

- Agravamento de doença crónica provocado pela perda de líquidos e de sais minerais (cloro, potássio, sódio);

- Esgotamento pelo Calor originado pela perda excessiva de água e sais minerais. Sinais de alerta: sede intensa, cansaço, mal-estar, ansiedade, tonturas, dor de cabeça, pele húmida e fria;

- Golpe de Calor surge quando os mecanismos de sudação falham e o organismo não consegue baixar a temperatura corporal. Sinais de alerta: pele quente, seca, vermelha e sem suor, dores de cabeça, náuseas, sede intensa, convulsões, apatia, e perda de consciência;

- Cãibras por calor surgem por simples exposição ao calor intenso, quando se transpira muito após períodos de exercício físico intenso e de uma hidratação inadequada só com água sem substituição dos eletrólitos perdidos na transpiração.

MEDIDAS PREVENTIVAS

O Serviço Municipal de Proteção Civil aconselha a adoção de comportamentos adequados e recomenda medidas de autoproteção para estas situações, nomeadamente:

- Aumentar a ingestão de água, ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede;

- As pessoas que sofram de doença crónica, ou que estejam a fazer uma dieta com pouco sal, ou com restrição de líquidos, devem aconselhar-se com o seu médico, ou contactar a Linha Saúde 24: 808 24 24 24;

- Evitar bebidas alcoólicas e bebidas com elevados teores de açúcar;

- Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não sentir, ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis - ofereça-lhes água e esteja atento e vigilante;

- Devem fazer-se refeições leves e mais frequentes. São de evitar as refeições pesadas e muito condimentadas;

- Permanecer duas a três horas por dia num ambiente fresco, ou com ar condicionado, pode evitar as consequências nefastas do calor, particularmente no caso de crianças, pessoas idosas

ou pessoas com doenças crónicas. Se não dispõe de ar condicionado, visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco. Evite as mudanças bruscas de temperatura. Informe-se sobre a existência de locais de "abrigo climatizados" perto de si;

- No período de maior calor tome um duche de água tépida ou fria. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças);

- Evitar a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. Sempre que se expuser ao sol, ou andar ao ar livre, use um protetor solar com um índice de proteção elevado (igual ou superior a 30) e renove a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas) e se estiver molhado ou se transpirou bastante. Quando regressar da praia ou piscina volte a aplicar protetor solar, principalmente nas horas de calor intenso e radiação ultravioleta elevada;

- Ao andar ao ar livre, usar roupas que evitem a exposição direta da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar. Usar chapéu, de preferência, de abas largas e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB;

- Evitar a permanência em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas. Levar água suficiente ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar, para a viagem e, parar para os beber. Sempre que possível viajar de noite;

- Nunca deixar crianças, doentes ou pessoas idosas dentro de veículos expostos ao sol;

- Sempre que possível, diminuir os esforços físicos e repousar frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados. Evitar atividades que exijam esforço físico;

- Usar roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão;

- Usar menos roupa na cama, sobretudo quando se tratar de bebés e de doentes acamados;

- Evitar que o calor entre dentro das habitações. Correr as persianas, ou portadas e manter o ar circulante dentro de casa. Ao entardecer, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior do edifício, provocar correntes de ar, tendo em atenção os efeitos prejudiciais desta situação;

- Não hesitar em pedir ajuda a um familiar ou a um vizinho no caso de se sentir mal com o calor;

- Informar-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajudá-las a protegerem-se do calor;

- As pessoas idosas não devem ir à praia nos dias de grande calor. As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos. As radiações solares podem provocar queimaduras da pele, mesmo debaixo de um chapéu-de-sol; a água do mar e a areia da praia também refletem os raios solares e estar dentro de água não evita as queimaduras solares das zonas expostas. As queimaduras solares diminuem a capacidade da pele para arrefecer.

Links úteis:

www.prociv.pt

www.ipma.pt

www.dgs.pt