

# AVISO



## AVISO LARANJA | Tempo Quente.

O Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) prevê para os próximos dias uma subida significativa das temperaturas, com valores muito elevados e persistentes, acompanhados de tempo quente e seco.

Estas condições meteorológicas aumentam o risco de efeitos graves na saúde da população e contribuem para o agravamento do perigo de incêndio rural.

O Serviço Municipal de Proteção Civil de Santa Maria da Feira recomenda à população a adoção de comportamentos preventivos, apelando à máxima atenção, especialmente junto das pessoas mais vulneráveis, como crianças, idosos, grávidas, pessoas com doenças crónicas e trabalhadores que desenvolvem atividades ao ar livre.

### INFORMAÇÃO

De acordo com a informação disponibilizada pelo IPMA, prevê-se a persistência de valores elevados da temperatura máxima, destacando-se os seguintes aspetos:

- Persistência de valores elevados da temperatura máxima;
- Persistência de valores muito elevados de temperatura, quer da máxima, quer da mínima.

À data da elaboração do presente comunicado são válidos os seguintes avisos para o concelho de Santa Maria da Feira:

Aviso	Tipologia	Validade	Observações
Amarelo	Tempo Quente	09:00 de 01/07/2026 00:00 de 03/07/2026	Persistência de valores elevados da temperatura máxima.
Laranja	Precipitação	00:00 de 03/07/2026 07:00 de 04/07/2026	Persistência de valores muito elevados de temperatura, quer da máxima, quer da mínima.

Prevê-se que com o evoluir da situação sejam atualizados os avisos meteorológicos, os quais podem ser consultados no site do IPMA.

# AVISO



## MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

Para minimizar os efeitos das temperaturas elevadas:

- Beba água regularmente, mesmo sem sentir sede (cerca de 1,5 a 2 litros por dia, salvo indicação médica em contrário);
- Evite bebidas alcoólicas, açucaradas ou com elevado teor de cafeína;
- Permaneça em locais frescos, ventilados ou climatizados durante as horas de maior calor;
- Mantenha persianas, estores e janelas fechados durante o dia, abrindo-as apenas ao início da manhã e durante a noite para refrescar a habitação;
- Evite a exposição direta ao sol entre as **11h00 e as 17h00**;
- Utilize protetor solar com fator igual ou superior a 30, renovando a aplicação regularmente;
- Use roupa leve, larga e de cores claras, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UV;
- Evite atividades físicas intensas e trabalhos no exterior durante as horas de maior calor;
- Nunca deixe crianças, idosos, pessoas dependentes ou animais no interior de veículos estacionados, mesmo por poucos minutos;
- Mantenha contacto regular com familiares, vizinhos ou pessoas isoladas e assegure que permanecem hidratadas e em locais frescos;
- As crianças com menos de seis meses não devem ser expostas diretamente ao sol.

## SINAIS DE ALERTA

A exposição prolongada ao calor pode provocar desidratação, exaustão pelo calor ou golpe de calor.

Esteja atento a sintomas como:

- sede intensa ou ausência de transpiração;
- temperatura corporal elevada;
- náuseas ou vómitos;
- dores de cabeça;
- fraqueza ou cansaço extremo;
- tonturas ou desmaios;

# AVISO



- pele quente, seca e avermelhada;
- confusão, sonolência ou alteração do estado de consciência.

Perante estes sinais:

- ✓ Desloque a pessoa para um local fresco;
- ✓ Refresque o corpo com água e panos húmidos;
- ✓ Promova a hidratação, caso esteja consciente.

Se os sintomas persistirem ou se agravarem, contacte o **SNS 24 (808 24 24 24)** ou ligue **112** em situação de emergência.

## AGRAVAMENTO DO PERIGO DE INCÊNDIO RURAL

As elevadas temperaturas, a baixa humidade relativa do ar e o vento aumentam significativamente o perigo de incêndio rural.

Nos dias em que o perigo de incêndio seja classificado como **Muito Elevado** ou **Máximo**, existem restrições legais destinadas à proteção de pessoas, bens e floresta.

### É PROIBIDO:

- 💧 Realizar queimadas extensivas;
- 💧 Efetuar queimas de amontoados;
- 💧 Utilizar fogo para confeção de alimentos em espaços rurais, salvo nos locais autorizados e nas condições legalmente previstas;
- 💣 Lançar balões com mecha acesa ou fogo-de-artifício;
- 🔪 Utilizar motorroçadoras, corta-matos, destroçadores, motosserras, rebarbadoras e outros equipamentos suscetíveis de produzir faíscas ou calor, sempre que a legislação o determine.

Qualquer comportamento de risco pode dar origem a um incêndio rural com consequências graves.

# AVISO



## MANTENHA-SE INFORMADO

Acompanhe diariamente:

- Os avisos meteorológicos do IPMA;
- O nível de perigo de incêndio rural no concelho;
- As recomendações da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil, da Direção-Geral da Saúde e do Serviço Municipal de Proteção Civil.

A prevenção depende de todos. Adote comportamentos responsáveis e ajude a proteger pessoas, bens e o nosso território.

## CONTACTOS

☎ Linha 24h do Serviço Municipal de Proteção Civil: **800 207 708**

✉ [protecaocivil@cm-feira.pt](mailto:protecaocivil@cm-feira.pt)

### Links de interesse:

[DGS - Verão](#)

[DGS - Calor](#)

Consulte diariamente o nível de perigo de incêndio rural no seu concelho

<https://www.ipma.pt/pt/riscoincendio/rcm.pt/>

Consulte também as restrições em vigor 🙌🙌

<https://fogos.icnf.pt/.../Condicionantes...>