

# DGS recomenda medidas de proteção face ao calor nos próximos dias

written by O Cidadão | 27 de Maio, 2025



A Direção-Geral da Saúde recomendou hoje medidas preventivas, como a ingestão de água, face às previsões de aumento de temperatura nos próximos dias, que **deverá atingir valores acima de 30°C na generalidade do território nacional.**

Considerando as previsões meteorológicas do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), a Direção-Geral da Saúde (DGS) aconselha o **consumo regular de água, evitando a ingestão de bebidas alcoólicas.**

A DGS refere que a **exposição solar deve ser evitada entre as 11:00 e as 17:00**, recomendando o uso de roupa larga, que cubra a maior parte do seu corpo, e chapéu de abas largas e óculos

de sol, bem como protetor solar de fator proteção 30 e renovar a sua aplicação de duas em duas horas.

Deve ainda ter-se especial **atenção com os doentes crónicos, crianças, idosos** e pessoas com mobilidade reduzida e manter-se informado relativamente às condições climáticas para poder adotar os cuidados necessários.

A autoridade de saúde sugere também que sejam feitas refeições frias e leves, comendo mais vezes ao dia, que o trabalho no exterior seja feito acompanhado, que as persianas das casas sejam corridas, e ao entardecer deixar que o ar circule, e que as pessoas se mantenham em ambientes frescos, pelo menos duas a três horas por dia.

Os distritos de **Setúbal, Évora e Beja** vão estar entre quarta e quinta-feira sob aviso amarelo devido ao tempo quente, com **Lisboa a enfrentar o mesmo aviso apenas no dia 29** de maio, de acordo com o IPMA.

Para Setúbal, Évora e Beja, o aviso é válido a partir das 09:00 de quarta-feira e mantém-se até às 18:00 de quinta-feira, segundo o IPMA.

Em Lisboa, o aviso vigora entre as 09:00 e as 18:00 de quinta-feira, devido ao alerta de tempo quente, pela **"persistência de valores elevados da temperatura máxima"**.

No fim de semana, o IPMA já tinha alertado para a subida gradual da temperatura a partir de terça-feira em Portugal continental, com **aumento do perigo de incêndio rural**, cuja classificação máxima poderá atingir alguns concelhos do sul.

A temperatura máxima deverá atingir valores acima de 30°C na generalidade do território a partir de hoje com exceção de alguns locais na faixa costeira ocidental, e **valores acima de 35°C na região Sul e vale do Tejo**.

O tempo quente e seco deve-se a uma massa de ar quente

proveniente do Norte de África.

O índice de radiação ultravioleta vai manter-se em valores muito elevados, como expectável nesta época do ano próxima ao solstício de Verão e dada a ausência de nebulosidade.

OC/MP

FOTO | NUNO VEIGA/LUSA