

Direção Geral de Saúde alerta para cuidados acrescidos devido a vaga da calor

written by O Cidadão | 29 de Maio, 2024



O Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) prevê para os próximos dias uma subida da temperatura máxima, que pode levar a um aumento do perigo de incêndio rural e que já motivou a emissão de avisos de tempo quente para quatro distritos.

Os distritos de Évora, Beja, Santarém e Portalegre vão estar sob aviso amarelo entre as 11:00 de quinta-feira e as 18:00 de sexta-feira devido à persistência de valores elevados da temperatura máxima.

Em comunicado, o IPMA justifica a subida da temperatura com o “estabelecimento de uma crista anticiclónica sobre o golfo da Biscaia e um vale depressionário que se estende desde Marrocos em direção à Península Ibérica que dará origem a uma circulação atmosférica favorável a uma situação de tempo

quente e seco em Portugal continental”.

Para os próximos dias, prevê-se uma subida dos valores de temperatura, em especial da máxima, sendo de esperar valores acima de 30 graus na generalidade do território, com exceção de alguns locais na faixa costeira ocidental, e valores entre 35 e 38 graus no interior das regiões Centro e Sul.

Está igualmente previsto um aumento da temperatura mínima, aguardando-se valores entre os 20 e os 22 graus na Beira Baixa, Alto Alentejo e sotavento Algarvio na quinta e sexta-feira.

Segundo o IPMA, estas condições meteorológicas, associadas a valores baixos da humidade relativa do ar, resultarão num aumento significativo do perigo de incêndio rural.

O IPMA prevê valores máximos ou muito elevado de perigo de incêndio rural em vários concelhos do interior norte e centro, bem como na região sul, com implicações na restrição ao uso do fogo e das atividades permitidas em meio rural.

“A tendência aponta para uma pequena descida dos valores de temperatura durante o fim de semana, no entanto, os valores da máxima deverão ainda persistir elevados nos dias seguintes”, segundo o IPMA.

O vento será do quadrante norte, soprando por vezes forte no litoral oeste durante a tarde devido ao reforço do efeito de brisa e rodará para quadrante leste a partir fim do dia de quinta-feira.

Também na quinta-feira, está prevista a aproximação de uma superfície frontal fria ao norte da Península Ibérica, que levará a um aumento temporário da instabilidade atmosférica, havendo assim a possibilidade de ocorrência de aguaceiros e trovoadas no nordeste transmontano.

Face à previsão de tempo quente a Direção-Geral da Saúde (DGS)

recomenda a adoção de **medidas de proteção adicionais contra o calor**, aconselhando a população a procurar ambientes frescos e arejados, ou climatizados.

Recomenda igualmente a população a aumentar a **ingestão de água** ou de sumos de fruta natural sem açúcar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas, assim como a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11:00 e as 17:00.

O uso de roupa solta, opaca e que cubra a maior parte do corpo, de chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta e evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente desportivas e de lazer no exterior, são outras das medidas de proteção adicionais recomendadas.

A DGS recomenda ainda que se escolha as horas de menor calor para viajar de carro e pede *“atenção especial”* aos grupos mais vulneráveis ao calor, como crianças, idosos, doentes crónicos, grávidas, pessoas com mobilidade reduzida, trabalhadores com atividade no exterior, praticantes de atividade física e pessoas isoladas.