

# Temperaturas elevadas em Portugal a partir de hoje e DGS deixa alertas

written by O Cidadão | 16 de Junho, 2025



O território nacional vai ser afetado, a partir de hoje, segunda-feira, por temperaturas a ultrapassar, em algumas regiões, os 40 graus. A Direção-Geral da Saúde adianta uma série de recomendações à população.

O Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) colocou uma grande parte do país, hoje, sob aviso amarelo, devido à **“persistência de valores elevados da temperatura máxima”**, alargando-o, na terça-feira, ao território nacional continental.

Hoje, vão estar sob aviso amarelo os distritos de Bragança, Viseu, Évora, Guarda, Faro, Vila Real, Setúbal, Santarém,

Lisboa, Beja, Castelo Branco e Portalegre. Em Beja, as temperaturas chegam aos 40 graus.

Amanhã, terça-feira, juntam-se a estes distritos Porto, Viana do Castelo, Leiria, Aveiro, Coimbra e Braga. Neste dia, a temperatura máxima, em Santarém, vai ser de 43 graus.

As mínimas vão rondar os 20 graus na maioria do território.

Numa nota, a Direção-Geral da Saúde (DGS) deu conta da situação e deixou várias recomendações para lidar com o calor, aconselhando a **“beber água, mesmo quando não tem sede, evitando o consumo de bebidas alcoólicas”** e a tentar permanecer **“em ambientes frescos ou climatizados, com sombras e circulação de ar, pelo menos duas a três horas por dia”**.

A DGS apelou ainda para que seja evitada **“a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas”** e que seja usado protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovada a aplicação de duas em duas horas e após banhos na praia ou piscina.

De acordo com a DGS, devem ser utilizadas **“roupas de cor clara, leves e largas, que cubram a maior parte do corpo, chapéu e óculos de sol com proteção ultravioleta”** e evitadas **“atividades no exterior que exijam grandes esforços físicos”**, como desportivas e de lazer.

A DGS disse ainda que deviam ser escolhidas **“as horas de menor calor para viajar de carro”** e evitar permanecer em viaturas estacionadas e expostas ao sol.

Por outro lado, indicou, deve ser dada **“atenção especial a grupos mais vulneráveis ao calor, tais como crianças, pessoas idosas, doentes crónicos, grávidas, trabalhadores com atividade no exterior”** e ser assegurado que **“as crianças bebem água frequentemente e permanecem em ambientes frescos e arejados”**.

**Segundo a DGS, “as crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta”.**

A entidade pediu ainda que se contactem e acompanhem **“os idosos e outras pessoas que vivam isoladas, assegurando a sua correta hidratação e permanência em ambientes frescos e arejados”** e apelou para que a população se mantenha informada **“relativamente às condições climatéricas, para poder adotar os cuidados necessários”**.

**“Em caso de emergência, e se apresentar sinais de alerta (tais como suores intensos, febre, vómitos/náuseas ou pulsação acelerada/fraca), contactar o SNS 24 através do número 808 24 24 24, ou ligar para número europeu de emergência 112”,** concluiu.

OC/MP