



GUINEA BISSAU

INSTITUTO NACIONAL DE
METEOROLOGIA



Altas temperaturas nas regiões de Oio e Bafatá para o dia 17/03/2026



Urgence: Immédiat



Gravité: Modéré



Certitude: Observé

Émis:

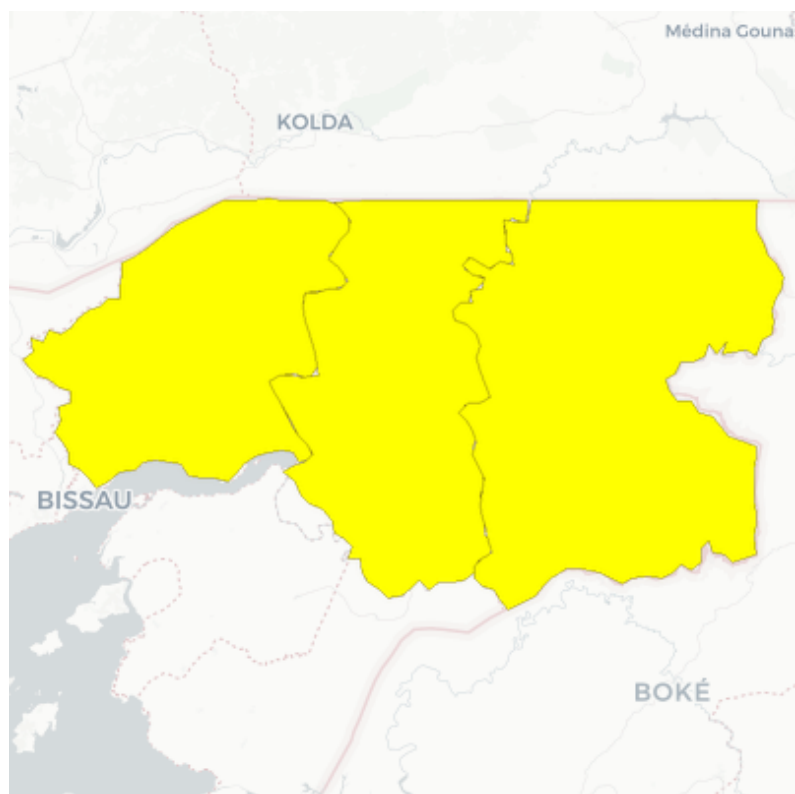
lun 16 Mar 2026
15:25

Efficace:

lun 16 Mar 2026
15:25

Expire:

mar 17 Mar 2026
15:23



Zone:

Oio, Bafata, Gabu

Description:

A previsão meteorológica para a Guiné-Bissau indica a ocorrência de temperaturas elevadas nas regiões de Oio, Bafatá e Gabu no período compreendido entre as 18h00 do dia 16/03/2026 até às 18h00 do dia 07/03/2026. Estas condições poderão provocar stress térmico, câibras musculares e desidratação, em consequência da perda excessiva de líquidos devido à transpiração intensa.

Instruction:

Instruções / Recomendações As pessoas com hipertensão arterial são particularmente vulneráveis ao aumento das temperaturas. Recomenda-se que o público evite a exposição direta ao sol durante os horários mais quentes do dia, bem como a prática de atividades físicas ao ar livre nesses períodos. Deve-se utilizar roupa adequada, que não favoreça o sobreaquecimento do corpo, dando preferência a vestuário leve e de cores claras. Recomenda-se ainda a ingestão frequente de água, conforme necessário, para repor os líquidos perdidos devido à transpiração. Em caso de emergência, tenha à mão o número 1313 do Serviço Nacional de Proteção Civil (SNPC).