



GUINEA BISSAU
INSTITUTO NACIONAL DE
METEOROLOGIA



Actual - 2025-05-08 16:02 - Boletim meteorológico de previsão do tempo do dia 31-03-2026



Urgence: Immédiat



Gravité: Modéré



Certitude: Observé

Émis:

mar 31 Mar 2026
09:34

Efficace:

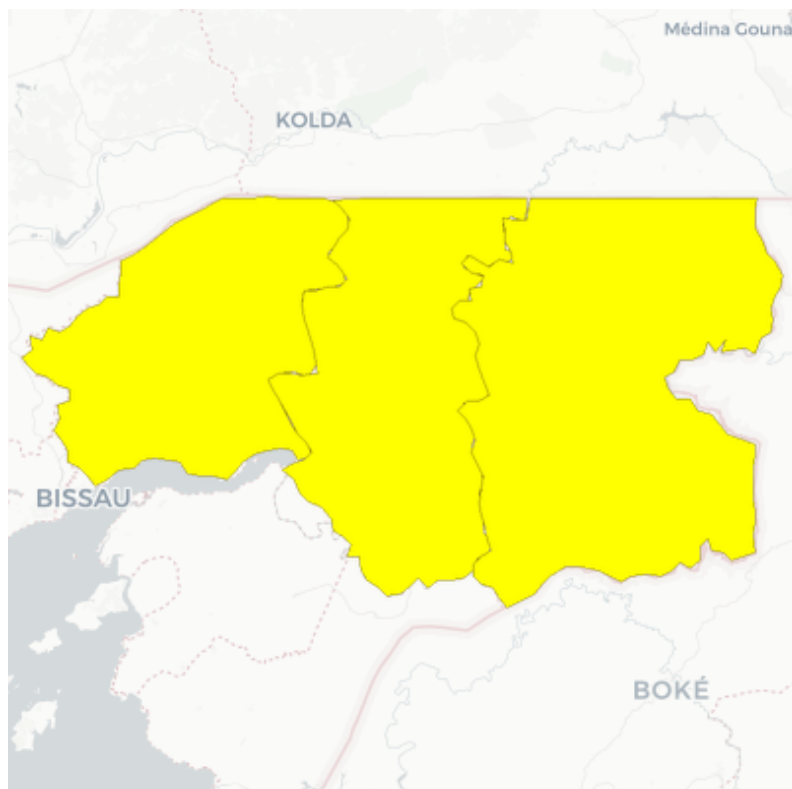
mar 31 Mar 2026
09:34

Début:

lun 30 Mar 2026
09:30

Expire:

mar 31 Mar 2026
18:00



Zone:

Oio, Bafata, Gabu

Description:

A previsão meteorológica para a Guiné-Bissau indica ocorrência de altas temperaturas nas regiões de Oio, Bafatá e Gabu no período compreendido entre as 18h00 do dia 30/03/2026 até às 18h00 do dia 31/03/2026. Estas condições poderão provocar stress

térmico, câibras musculares e desidratação, em consequência da perda excessiva de líquidos devido à transpiração intensa.

Instruction:

As pessoas com hipertensão arterial são particularmente vulneráveis ao aumento das temperaturas. Recomenda-se ao público evitar a exposição direta ao sol durante os horários indicados, 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).