






GUINEA BISSAU
**INSTITUTO NACIONAL DE
METEOROLOGIA**

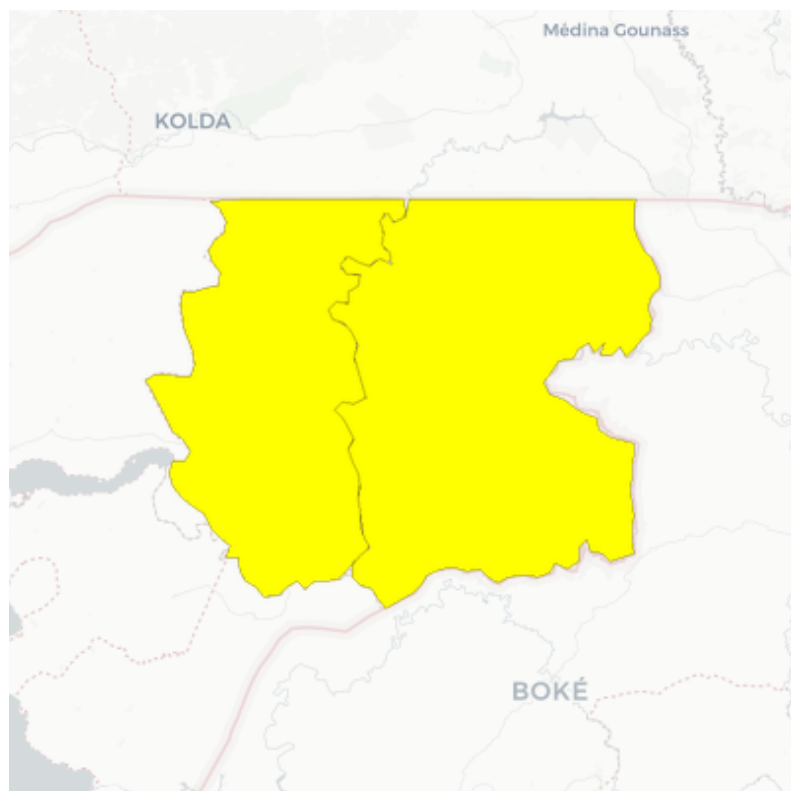
Boletim meteorológico de previsão do tempo

 **Urgence:** Immédiat  **Gravité:** Modéré
 **Certitude:** Observé

Émis:
mer 08 Avr 2026
13:56

Efficace:
mer 08 Avr 2026
13:56

Expire:
lun 13 Avr 2026
13:53



Zone:
Bafata, Gabu

Description:

A previsão meteorológica para a Guiné-Bissau indica ocorrência de altas temperaturas na região de Bafatá. 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).