



GUINEA BISSAU
INSTITUTO NACIONAL DE
METEOROLOGIA

⚠️ Boletim da alerta de altas temperaturas

🕒 **Urgence:** Immédiat

⚠️ **Gravité:** Grave

🎯 **Certitude:** Observé

Émis:

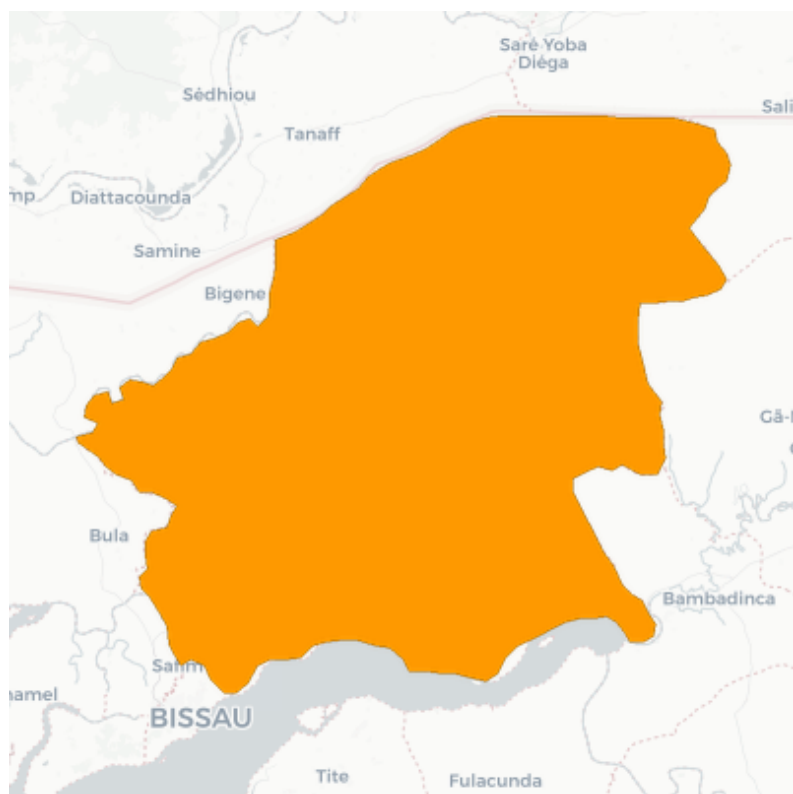
mer 08 Avr 2026
14:08

Efficace:

mer 08 Avr 2026
14:08

Expire:

lun 13 Avr 2026
18:00



Zone:

Oio

Description:

A previsão meteorológica para a Guiné-Bissau prevê altas temperaturas na região de Oio, a partir do dia 08 a 13 de abril de 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 as datas indicados na previsão, 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).