



GUINEA BISSAU
INSTITUTO NACIONAL DE
METEOROLOGIA

⚠️ Boletim da alerta de altas temperaturas

🕒 **Urgence:** Immédiat

⚠️ **Gravité:** Grave

🎯 **Certitude:** Observé

Émis:

mer 15 Avr 2026
08:59

Efficace:

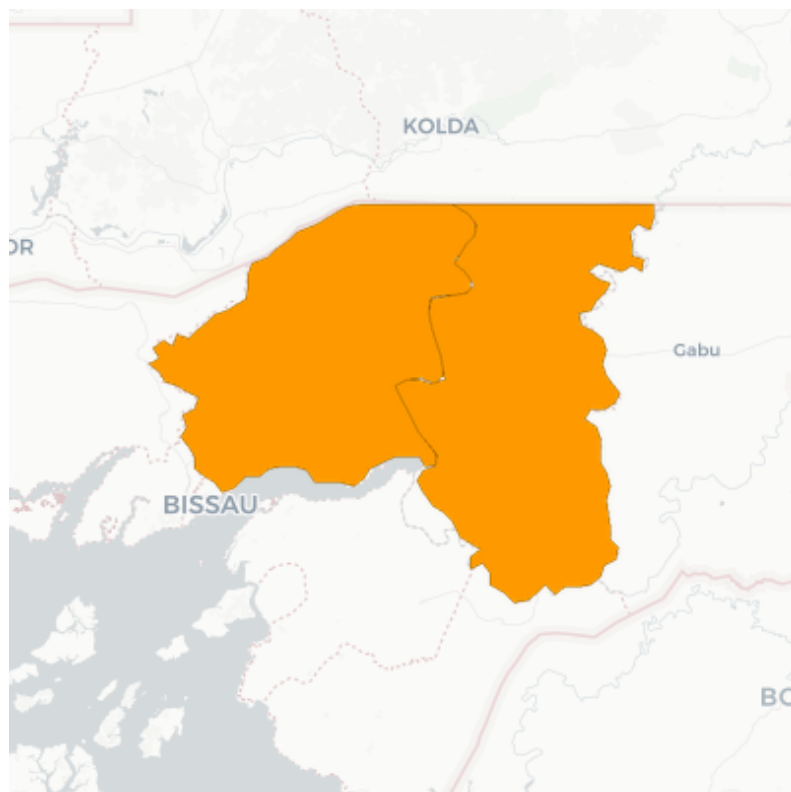
mer 15 Avr 2026
08:59

Début:

mar 14 Avr 2026
08:48

Expire:

mer 15 Avr 2026
18:00



Zone:

Oio, Bafata

Description:

A previsão meteorológica para Guiné-Bissau indica ocorrência de altas temperaturas nas regiões de Oio e Bafatá no período compreendido entre as 18h00 do dia 14/04/2026 até às 18h00 do dia 15/04/2026. Estas condições de elevadas temperaturas poderão provocar stress térmico, câibras musculares e desidratação, em consequência da perda excessiva de líquidos devido a transpiração intensa.

Instruction:

As pessoas com hipertensão arterial, crianças e idosos são particularmente vulneráveis ao aumento das temperaturas. Recomenda-se ao público em geral residentes nestas regiões de 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).