



GUINEA BISSAU
INSTITUTO NACIONAL DE
METEOROLOGIA

⚠️ Boletim da alerta de altas temperaturas

🕒 **Urgence:** Immédiat

⚠️ **Gravité:** Grave

🎯 **Certitude:** Observé

Émis:

ven 17 Avr 2026
09:14

Efficace:

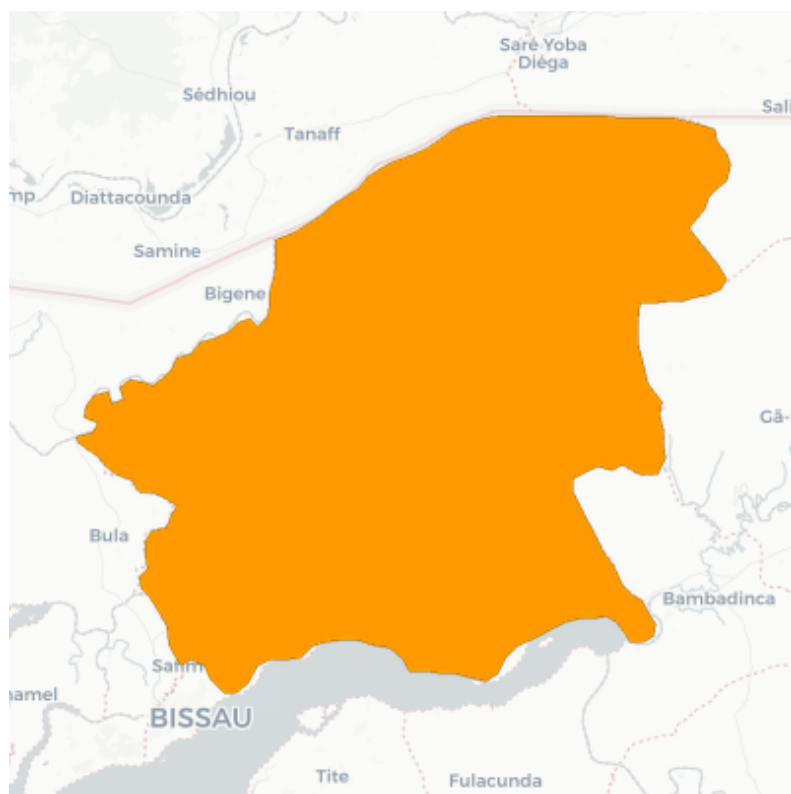
ven 17 Avr 2026
09:14

Début:

jeu 16 Avr 2026
18:00

Expire:

dim 19 Avr 2026
18:00



Zone:

Oio

Description:

A previsão meteorológica para Guiné-Bissau indica elevadas temperaturas na região de Oio no período compreendido entre as 18h00 do dia 16/04/2026 até às 18h00 do dia 19/04/2026. 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).