



GUINEA BISSAU  
INSTITUTO NACIONAL DE  
METEOROLOGIA

## ⚠ Boletim de alerta de altas temperaturas

🕒 **Urgence:** Immédiat      ⚠ **Gravité:** Modéré  
📍 **Certitude:** Observé

**Émis:**

jeu 30 Avr 2026  
10:27

**Efficace:**

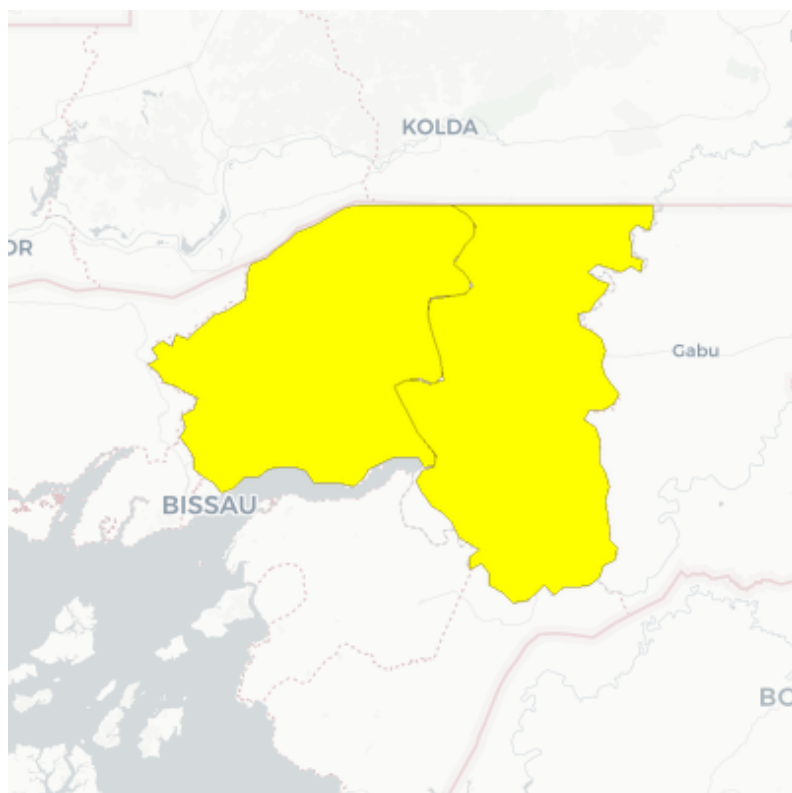
jeu 30 Avr 2026  
10:27

**Début:**

mer 29 Avr 2026  
10:26

**Expire:**

jeu 30 Avr 2026  
10:26



**Zone:**

Oio, Bafata

**Description:**

A previsão meteorológica para Guiné-Bissau indica as temperaturas moderadas nas regiões de Oio e Bafatá no período compreendido entre as 18h00 do dia 29/04/2026 até às 18h00 do dia 30/04/2026. 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:**

Atenção para as pessoas com problemas hipertensão arterial, crianças e idosos são particularmente vulneráveis a esse 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).