

	Município de Oeiras – Câmara Municipal Serviço Municipal de Proteção Civil	ALERTA_P07/SMPC /2026
	ALERTA POPULAÇÃO	Julho 2026 Página 1

AVISO DE COR VERMELHA

Mensagem Publicação

ALERTA VERMELHO – TEMPO QUENTE / CALOR EXTREMO

Município de Oeiras

Face à previsão de tempo muito quente e seco e ao **aviso meteorológico de nível VERMELHO** para o distrito de Lisboa, o Serviço Municipal de Proteção Civil de Oeiras e a Unidade de Saúde Pública de Lisboa Ocidental e Oeiras recomendam a adoção imediata de medidas de autoproteção, com especial atenção à população mais vulnerável.

Efeitos expectáveis

- Aumento do desconforto térmico, desidratação, exaustão pelo calor ou golpe de calor;
- Agravamento de doenças crónicas, sobretudo cardiovasculares e respiratórias;
- Maior risco para crianças, idosos, grávidas, doentes crónicos, trabalhadores no exterior e pessoas isoladas;
- Noites tropicais e fraca recuperação térmica noturna;
- Agravamento do perigo de incêndio rural, com classes Muito Elevado a Máximo.

Medidas preventivas

- Beba água regularmente, mesmo sem sede; pelo menos 1,5 L/dia, se não existir contra-indicação médica;
- Evite bebidas alcoólicas, açucaradas ou com cafeína;
- Permaneça em locais frescos ou climatizados, pelo menos 2 a 3 horas por dia;
- Evite exposição solar direta entre as 11h00 e as 17h00; use protetor solar FPS ≥ 30 , chapéu e óculos com proteção UV;
- Use roupa clara, leve e larga, que cubra a maior parte do corpo;
- Evite esforços físicos no exterior; re programe atividades e trabalhos para horas de menor calor;
- Nunca permaneça nem deixe crianças, idosos ou animais em viaturas estacionadas ao sol;
- Contacte e acompanhe pessoas idosas ou isoladas, garantindo hidratação e permanência em ambiente fresco.

Sinais de alerta

Suores intensos, febre, náuseas/vómitos, tonturas, confusão, cansaço extremo ou pulsação acelerada/fraca.

 **Em caso de emergência: contacte o SNS 24 – 808 24 24 24 ou ligue 112.**

 **Acompanhe a informação oficial através dos canais do Município de Oeiras, SMPC Oeiras, IPMA e DGS.**

 **A sua segurança começa na prevenção. Mantenha-se informado, hidratado e fresco.**

Fontes: IPMA/ANEPC – Briefing meteorológico de 01/07/2026; Direção-Geral da Saúde – recomendações contra o calor.