

Gabinete Municipal de Proteção Civil de Sesimbra

Tendo este Gabinete recebido por parte do Comando Distrital de Operações de Socorro de Setubal o comunicado técnico-operacional n. 01/2017 sobre **Condições Meteorológicas Adversas (Tempo frio com temperaturas abaixo do normal)**

Situação Meteorológica

No seguimento do contacto com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) realizado hoje 16 de janeiro no Comando Nacional de Operações de Socorro (CNOS) da Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC), prevê-se, para os próximos dias:

- Uma **diminuição da temperatura** a partir da noite de terça para quarta-feira, provocando uma situação de tempo frio e seco que se prolongará até ao próximo sábado (21 de janeiro);
- Os valores de **temperatura mínima** deverão variar aproximadamente entre 0° e 4° C, na generalidade do território, e será significativamente mais baixa nas regiões do interior, em particular nas regiões do Norte e Centro, onde poderá descer até - 8° C;
- Os valores da **temperatura máxima** não deverão ultrapassar os 8° a 12° C no litoral oeste e no interior sul, sendo ligeiramente superior na costa sul do Algarve (entre 12° e 14° C) e significativamente inferior no interior Norte e Centro, onde os valores não deverão ultrapassar 5°/6° C;
- Adicionalmente, a partir da noite de terça-feira e até quinta-feira, **o vento soprará mais intenso**, em geral de intensidade moderada, forte nas terras altas, **o que acentuará o desconforto térmico sentido pela população.**

Efeitos Expectáveis

Em função das condições meteorológicas presentes e previstas é expectável:

- Piso rodoviário escorregadio devido à formação de geada, em especial nas regiões do interior
- Intoxicações por inalação de gases, devido á inadequada ventilação, em habitações onde se utilizem aquecimentos com lareiras e braseiras
- Incêndios em habitações, resultantes da má utilização de lareiras e braseiras ou de avarias em circuitos elétricos



- Necessária especial atenção aos grupos populacionais mais vulneráveis, crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas e população sem-abrigo

Medidas de Autoproteção

Recomenda-se á população a tomada das necessárias medidas de prevenção e precaução nomeadamente:

- Que se evite a exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura
- O uso de várias camadas de roupa, folgada e adaptada à temperatura ambiente
- A proteção das extremidades do corpo (usando gorro, luvas, meias quentes e cachecol)
- A ingestão de sopas e bebidas quentes, evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor
- Especial atenção com a proteção em termos de vestuário por parte dos trabalhadores que exerçam a sua atividade no exterior, e evitar esforços excessivos resultantes dessa atividade
- Especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex. braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação e levar à morte
- Que se assegure uma adequada ventilação das habitações, quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras
- Que se evite o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar
- Que se tenha atenção à condução em locais onde se forme gelo na estrada, adotando uma condução defensiva
- Especial atenção por parte das famílias e vizinhos, e das redes sociais de proximidade, com as situações de pessoas idosas ou em condições de maior isolamento

