



AVISO À POPULAÇÃO

Condições Meteorológicas Adversas

AVISO N.º SMPCL_01/2026

Data:

26/MAIO/2026

Hora:

15:00

TEMPO QUENTE – Persistência de valores elevados de temperatura

No seguimento do acompanhamento da informação meteorológica emanada pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera, o Serviço Municipal de Proteção Civil (SMPC) de Leiria, salienta:

Para o período compreendido entre **26 maio 2026 – 10h00 e 30 maio 2026 – 18h00**:

- *Persistência de **valores elevados da temperatura máxima** com valores aprox. de 36°C*
- ***Humidade Relativa do Ar (HRA) entre 30-40%** durante o período diurno*
- ***Vento MODERADO** – do quadrante NW com intensidade 20-30km/h;*
- ***Perigo de Incêndio Rural - ELEVADO***

Acompanhe as previsões em www.ipma.pt

EFEITOS EXPECTÁVEIS

Face à situação acima descrita, poderão ocorrer os seguintes efeitos:

- Aumento do risco de incêndio, com condições favoráveis à eventual ocorrência e propagação de incêndios rurais, bem como, o aumento da dificuldade das ações de supressão;
- Exposição ao calor afetando particularmente crianças, idosos, grávidas e doentes crónicos com risco de desidratação, exaustão e golpe de calor.

MEDIDAS PREVENTIVAS



AVISO À POPULAÇÃO

Condições Meteorológicas Adversas

O SMPC de Leiria recorda que o eventual impacto destes efeitos pode ser minimizado, sobretudo através da adoção de comportamentos adequados, pelo que, se recomenda a observação e divulgação das principais medidas de autoproteção para estas situações, nomeadamente as recomendações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e o INEM com a adoção destas medidas preventivas:

- **Hidratação:** Aumentar a ingestão de água, consumindo pelo menos 1,5 litros/dia (equivalente a 8 copos);
- **Exposição Solar:** Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11:00 e as 17:00. Use protetor solar (FPS 30 ou superior), óculos de sol e chapéu.
- **Vestuário:** Use chapéu e opte por roupa larga, leve e de cores claras que cubra a maior parte do corpo.
- **Vulneráveis:** Se tiver vizinhos ou familiares idosos ou isolados, verifique se estão a seguir estas recomendações e se têm acesso a um ambiente fresco

Relativamente ao Perigo de Incêndio Rural:

- Apelamos a todos os cidadãos a adoção de comportamentos de máxima precaução;
- Estão **suspensos todos os pedidos de realização de ações de queima** de sobrantes até ao dia **30 de maio de 2026**;
- É **PROIBIDO** fazer fogueiras ou usar fogo em espaços rurais por inerência do ponto anterior;

EVITE:

- Utilizar máquinas ou equipamentos que possam provocar faíscas;
- A realização de churrascos com recurso a fogareiros ou equipamento similar;
- Estacionar viaturas sobre vegetação seca;
- Fumar ou deitar beatas para o chão.

Identificação do Responsável

Responsável