



AVISO METEOROLÓGICO

N.º AVISO/13/SMPC/2026

DATA 02-07-2026

HORA 09h00

TEMPERATURA – TEMPO QUENTE - MEDIDAS PREVENTIVAS

1. SITUAÇÃO

Previsão de acordo com a informação do **INSTITUTO PORTUGUÊS DO MAR E DA ATMOSFERA (IPMA)**, para o dia 03 e 04 de julho de 2026, no Concelho de Viana do Castelo: **Persistência de valores extremamente elevados, quer da máxima, quer da mínima.**

Dia 03 e 04 julho de 2026

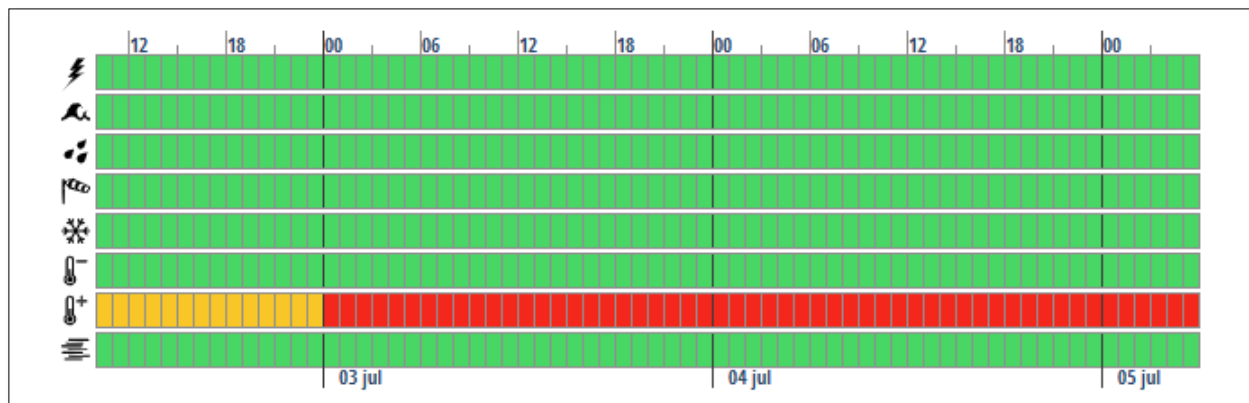
Temperatura

VERMELHO - (00H00 - 24H00)

DIA 03 JULHO

(00H00 – 24H00)

DIA 04 JULHO



Informação meteorológica em www.ipma.pt

2. EFEITOS EXPECTÁVEIS

Face ao Quadro Meteorológico previsto, poderão ocorrer os seguintes efeitos:

- Desidratação,

- Insolação,
- Agravamentos doenças crónicas.

3. MEDIDAS PREVENTIVAS

O Serviço Municipal de Proteção Civil (**SMPC**) recorda que o eventual impacto destes efeitos pode ser minimizado, sobretudo através da adoção de comportamentos adequados:

À população em geral

Recomendações

- Ingestão de pelo menos 1,5 litros de água por dia, mesmo sem sede,
- Evitar a exposição solar nas horas de maior calor,
- Permanência em locais frescos,
- Uso de roupa leve e clara,
- Adaptação da atividade física às condições meteorológicas.

Em caso de agravamento do estado de saúde, o apelo passa pelo contacto com o SNS 24 ou serviços de saúde.

- [SNS24](#)
- 808 242 424

Informação Meteorológica em:

[IPMA - Previsão 10 dias, horária diária, localidade](#)

[IPMA - Avisos Meteorológicos em linha temporal](#)

Contactos:

Serviço Municipal de Proteção Civil	(SMPC)	258 840 400
Central Municipal de Operações de Socorro	(CMOS)	258 840 400

CONSIDERAÇÕES CONSOANTE A COR DO AVISO

Cinzento	Verde	Amarelo	Laranja	Vermelho
Informação em atualização	Não se prevê nenhuma situação Meteorológica de Risco	Situação de Risco para determinadas atividades dependentes da situação Meteorológica. Acompanhar a evolução das condições meteorológicas	Situação Meteorológica de Risco Moderado a Elevado. Manter-se ao corrente da evolução das condições Meteorológicas e seguir as orientações da ANEPC	Situação Meteorológica de Risco Extremo. Manter-se regularmente ao corrente da evolução das condições Meteorológicas e seguir as orientações da ANEPC .



CÂMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL

CALOR

COMO SE PROTEGER

EXPOSIÇÃO SOLAR

- Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h
- Aplique protetor solar com fator (FPS) ≥ 30 a cada 2 horas

HIDRATAÇÃO

- Beba água, mesmo sem sede
- Evite bebidas alcoólicas

AMBIENTES FRESCOS

- Procure locais à sombra e climatizados
- Utilize roupas frescas, que cubram o corpo