



# SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



COMUNICADO 25/2025

## Comunicado Calor

### 1 – Informação

De acordo com a informação disponibilizada pelo IPMA, reiteramos a importância da preconização das seguintes **10 medidas de proteção individual e comunitária**:

- Ingerir, no mínimo, 1,5 litros de água por dia (equivalente a 8 copos), mesmo sem sede;
- Fazer refeições frescas e leves;
- Permanecer em ambientes frescos, com sombra e circulação de ar, durante pelo menos 2 a 3 horas por dia (loais como bibliotecas, centros comerciais, igrejas ou associações podem constituir boas alternativas);
- Evitar a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11h e as 17h;
- Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30, reaplicando de 2 em 2 horas e após ir à água;
- Utilizar roupas de cor clara, leves e largas, que cubram a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta;
- Evitar atividade física intensa nas horas de maior calor;
- Acompanhar regularmente pessoas mais vulneráveis, como pessoas idosas, com doenças crónicas, crianças e pessoas isoladas, incentivando o cumprimento destas recomendações;



## SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



- Evitar a exposição a fumo dos incêndios, ficando em casa com portas e janelas fechadas, especialmente as pessoas mais vulneráveis;
- Evitar comportamentos de risco que potenciem incêndios, como deixar lixo no solo e/ ou utilizar fogo de artifício.

**Mantenha-se permanentemente informado** através dos seguintes **canais oficiais**:

- Direção-Geral da Saúde: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)
- Instituto Português do Mar e da Atmosfera: [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)
- Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil: [www.prociv.pt](http://www.prociv.pt)

Em caso de **emergência** ou perante sintomas como suores intensos, febre, náuseas/vómitos ou pulso acelerado ou fraco, contacte:

- Centro de contacto SNS 24: 808 24 24 24
- Número Europeu de Emergência: 112

Contamos, mais uma vez, com o empenho de todos neste esforço conjunto de proteção da saúde da população.

**Qualquer situação anormal deverá ligar para os seguintes números de telefone:**

**112- Linha nacional**

**231 480 670 – Bombeiros Voluntários de Mira**

**916 601 234– Serviço Municipal de Proteção Civil.**

Mira, 01 de agosto de 2025

O Coordenador Operacional Municipal

Ângelo Manuel Morais Lopes, Dr.