



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



Handwritten signature in blue ink.



TEMPESTADE KRISTIN: CUIDADOS ESSENCIAIS E COMPORTAMENTOS SEGUROS

Na madrugada de 28 de janeiro de 2026 várias regiões de Portugal Continental foram atingidas pelos efeitos da tempestade Kristin, encontrando-se ainda interrompido o fornecimento de energia elétrica em várias localidades. Situações como esta têm impacto na segurança dos alimentos conservados no frigorífico e no congelador, assim como na qualidade da água, especialmente em áreas onde o abastecimento depende de sistemas elétricos. Para reduzir estes riscos, é fundamental adotar medidas preventivas e comportamentos seguros, protegendo a sua saúde.

Cuidados essenciais com água:



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



- **Todas as fontes de água não ligadas à rede pública** de abastecimento (p.e. poços ou minas) devem ser consideradas potencialmente contaminadas, pelo que o seu consumo deve ser evitado;
- **Utilizar normalmente a água da torneira, exceto** se houver alguma indicação em contrário por parte do seu fornecedor;
- **Usar apenas água engarrafada** nas situações em que o abastecimento público de água não esteja disponível;
- **Se não tiver água engarrafada, ferver a água durante 10 minutos** antes de usar OU desinfetar com lixívia sem corantes, detergentes ou perfumes (cerca de 2 gotas por litro de água);
- Lave bem as mãos antes de manusear água tratada ou alimentos.

Cuidados a ter com o saneamento:

- Utilizar normalmente as instalações sanitárias, exceto se tiver indicações em contrário por parte da entidade gestora;
- Não despejar nas sanitas águas usadas;
- Não despeje águas residuais (como águas de lavar) em solos ou ribeiros;
- Mantenha o lixo doméstico e resíduos sanitários afastados de fontes de água.

Cuidados a ter com a alimentação:

- **Informações gerais sobre frigoríficos e congeladores**

No frigorífico, se a interrupção de energia não tiver ultrapassado as 12 horas, os alimentos poderão ter-se mantido em condições de segurança para poderem ser consumidos.

Relativamente aos hortícolas e fruta (p.e.: cenoura, tomate, couve, tomate, laranja, limão), estes alimentos poderão manter-se seguros, mesmo além das 12 horas;



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



O congelador mantém os alimentos congelados até 48 horas (24 horas se estiver apenas meio cheio), desde que a porta se mantenha fechada;

Alimentos que, quando a energia for resposta, ainda apresentem cristais de gelo ou se mantenham frios como se estivessem refrigerados poderão, na maioria dos casos, ser cozinhados ou recongelados.

- **Alimentação segura**

Os alimentos que estiveram armazenados no frigorífico ou congelador, durante a interrupção de energia, devem ser consumidos ou confecionados o mais rapidamente possível e confecionados através de métodos que atinjam temperaturas elevadas (maiores que 75 °C);

Devem ser avaliados os sinais de degradação dos alimentos (indicadores abaixo);

Não prove alimentos para verificar se estão bons. Quando em dúvida, descarte-os;

Deite fora qualquer alimento com cheiro, cor ou textura invulgar.

- **Sinais de degradação por tipo de alimento**

Alimento Sinais de degradação

Carne - Consistência mole ou viscosa, cor escurecida, existência de manchas, odor desagradável.

Peixe - Odor desagradável, consistência mole ou viscosa.

Produtos de charcutaria (ex: fiambre, chouriço, presunto) - Alterações do cheiro, textura, sabor e viscosidade, bolores. Se embalados, embalagens opadas ("inchadas").

Queijo fresco, requeijão e queijos para barrar - Cheiro alterado, bolores e aguadilha, opado ("inchado").

Fruta e hortícolas pré-preparados e embalados - Perda de cor, com amarelecimento ou escurecimento, amadurecidos, e criação de água de condensação.



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



Iogurtes - Embalagens opadas (“inchadas”), cheiro desagradável.

Leite aberto - Alteração de cheiro e textura (coalhado).

Refeições prontas (ex: sobras e sopa) - Odor desagradável, fétido, alteração da consistência, com libertação de líquido (secreções).

Segurança dos alimentos no frigorífico - no contexto de uma interrupção de energia inferior a 12 horas

✓ **O que podemos manter?**

- Queijos curados, leite ultrapasteurizado, ainda fechado; hortícolas inteiros; fruta inteira; sumos; manteiga/margarina; pastas de frutos oleaginosos (p.e.: manteiga de amendoim); compotas; molhos bem acondicionados; gelatinas; produtos de padaria e pastelaria sem cremes e recheios

✓ **O que podemos ter de descartar, mediante avaliação de sinais de alteração e/ou degradação?**

- Queijo fresco e requeijão; iogurtes; fruta cortada ou laminada; hortícolas cortados ou pré-preparados, excetuando os comprados já embalados e que se encontravam ainda fechados; carne; peixe, marisco, moluscos; charcutaria; refeições prontas (ex: sobras e sopa); substitutos do leite materno, embalagem aberta e leite materno.

✓ **E os ovos?**

Se tinha ovos no frigorífico, pode mantê-los, porém, devem ser confecionados por um método de confeção que permita atingir uma temperatura elevada, como a cozedura (p.e.: ovos cozidos) e tente utilizá-los com maior brevidade possível.



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



Após um período de interrupção de energia superior a 12 horas é recomendado que todos os alimentos armazenados no frigorífico sejam descartados, com exceção dos hortícolas e da fruta inteiros.

Segurança durante tempestades:

- Não atravessar áreas inundadas a pé ou de carro - águas podem ser mais profundas e perigosas do que aparentam;
- Evitar contacto direto com águas das cheias;
- Limpar e desinfetar superfícies que tenham estado em contacto com água da cheia;
- Usar luvas e botas impermeáveis durante limpezas;
- Não manusear aparelhos elétricos enquanto houver água acumulada no interior da casa;
- Sempre que possível, remover água acumulada e materiais húmidos para reduzir o risco de bolor;
- Evitar zonas com árvores instáveis ou estruturas danificadas;
- Ter lanternas e pilhas acessíveis (evitar velas pelo risco de incêndio);
- Seguir as instruções das autoridades (Proteção Civil / IPMA / Autoridades de Saúde) para evacuações ou alertas adicionais.
- Não se exponha desnecessariamente aos perigos associados à tempestade, mantendo-se abrigado em locais seguros.



SERVIÇO MUNICIPAL PROTEÇÃO CIVIL DE MIRA



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, 02 de fevereiro de 2026

O Coordenador Operacional Municipal

Ângelo Manuel Morais Lopes, Dr.