



**ARS NORTE**

Administração Regional  
de Saúde do Norte, I.P.

## nota de imprensa

Exmo. Senhor  
Chefe de Redação e Serviço de Agenda

### Previsão de aumento de temperaturas para os próximos dias

Data  
14 de julho de 2016

De acordo com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera, prevê-se um aumento significativo das temperaturas para os próximos dias.

A temperatura máxima irá registar valores superiores a 30°C em praticamente todo o território.

Na região Norte, pode atingir valores de 35 a 37°C no distrito de Braga e com subida considerável, nos distritos do litoral Norte.

Assim, e de acordo com o preconizado no Plano de Contingência Regional para as Temperaturas Extremas Adversas, todos os Serviços do SNS da região nomeadamente, Agrupamentos de Centros de Saúde/ Unidades Locais de Saúde, Centros Hospitalares e Hospitais, e Unidades de Internamento da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados irão agir em conformidade com as orientações definidas nestas situações e operacionalizar as medidas definidas nos seus Planos de Contingência Específicos para as Temperaturas Extremas Adversas.

Perante o exposto, a Administração Regional de Saúde do Norte, I.P. recomenda a adoção de medidas gerais de prevenção dos efeitos negativos do calor intenso:

- **Mantenha o corpo hidratado e fresco;**
- **Mantenha-se protegido do calor;**
- **Utilize protetor solar com fator igual ou superior a 30;**
- **Mantenha a casa fresca;**
- **Mantenha-se especialmente atento e proteja-se se tiver algum problema de saúde;**
- **Mantenha-se em contacto e atento aos outros;**
- **Mantenha-se informado.**

**Para mais informações consulte a área dedicada aos Efeitos do Calor na Saúde,**

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2016/07/14/atencao-as-temperaturas-elevadas/>

[Verão e Saúde - Plano de Contingência para as Temperaturas Extremas Adversas 2016 - PCRTEA](#)

ou **ligue para a Saúde 24** (808 24 24 24) e

**Gabinete de Assessoria de Imprensa**

**Tlm 96 505 25 50**

