

Número | 8
Data | 24-07-2025

Previsão de Temperaturas Elevadas no Arquipélago da Madeira a partir de 26 de julho de 2025

De acordo com as informações disponibilizadas pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera, I.P. (IPMA, I.P.), prevê-se uma subida significativa da temperatura do ar a partir de 26 de julho de 2025 no Arquipélago da Madeira, sendo que as temperaturas máximas poderão rondar ou mesmo ultrapassar 30°C, em especial na vertente sul e nas regiões montanhosas.

A Autoridade de Saúde Regional está a acompanhar de forma próxima e em permanência a situação meteorológica e o seu impacto na saúde, das situações de calor extremo que geram desconforto, mas comportam, sobretudo, riscos para a saúde, requerendo uma resposta ativa por parte das autoridades, mas também um comportamento preventivo por parte dos cidadãos, pelo que recomenda:

1. Para se proteger dos efeitos negativos do calor intenso mantenha-se informado, hidratado e fresco;
2. Beber água, mesmo quando não tem sede, evitando o consumo de bebidas alcoólicas;
3. Procurar permanecer em ambientes frescos ou climatizados, com sombras e circulação de ar, pelo menos 2 a 3 horas por dia;
4. Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas. Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas e após os banhos na praia ou piscina;
5. Utilizar roupas de cor clara, leves e largas, que cubram a maior parte do corpo, chapéu e óculos de sol com proteção ultravioleta;
6. Optar por refeições mais leves e menos espaçadas no tempo;
7. Cumpra a medicação segundo prescrito pelo seu médico assistente;
8. Evitar atividades no exterior que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente, ocupacionais, desportivas e de lazer. Se necessário escolher as horas de menor calor;
9. Escolher as horas de menor calor para viajar de carro, e não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
10. Dar atenção especial a grupos mais vulneráveis ao calor, tais como crianças, pessoas idosas, doentes crónicos, grávidas, trabalhadores com atividade no exterior;
11. Assegurar que as crianças bebem água frequentemente e permanecem em ambientes frescos e arejados; as crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta;
12. Contactar e acompanhar os idosos e outras pessoas que vivam isoladas, assegurando a sua correta hidratação e permanência em ambientes frescos e arejados;
13. Assegurar que os animais tenham acesso a água fresca, sombra e ambientes frescos, evitando exposição ao sol direto, especialmente nas horas de maior calor. Não deixar animais em carros estacionados e evite passear com o animal durante as horas de maior calor, optando pelas primeiras horas da manhã ou o final da tarde;

14. Manter-se informado relativamente às condições climáticas, para poder adotar os cuidados necessários e cumprir com as recomendações da:

[Autoridade de Saúde Regional](#)
[Direção Regional da Saúde;](#)
[Serviço Regional de Proteção Civil, IP-RAM;](#)
[Instituto Português do Mar e da Atmosfera, I.P.](#)

Em caso de emergência, e se apresentar sinais de alerta (tais como suores intensos, febre, vómitos/náuseas ou pulsação acelerada ou fraca) ligar para número de emergência 112.

A Autoridade de Saúde Regional



João Vieira Martins