



# **TEMPESTADE KRISTIN**

## **RECOMENDAÇÕES EMANADAS PELO ESTADO PORTUGUÊS** **RELATIVAMENTE A 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:**

- 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;

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 confeccionados o mais rapidamente possível e confeccionados através de métodos que atinjam temperaturas elevadas (maiores que 75 °C);



Devem ser avaliados os sinais de degradação dos alimentos (quadro 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**

**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.

**logurtes** - 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 confeccionados por um método de confeção que permita atingir uma temperatura elevada, como a cozedura (p.e.: ovos cozidos) e tente utilizá-los com a maior brevidade possível.

**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.

Fonte: DGS

Junta de Freguesia de São Martinho do Porto, 31 de janeiro de 2026.

**O PRESIDENTE DA JUNTA**

***Nuno José Simão Vieira***