

## 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:

- 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;
- Não beber, lavar alimentos ou escovar os dentes com água da torneira, a menos que haja confirmação por parte de uma autoridade/entidade oficial da sua segurança;
- Usar água engarrafada, se disponível;
- Se não tiver água engarrafada, ferver a água durante 10 minutos antes de usar OU desinfetar com lixívia (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:

- Se possível, continue a usar a sanita, mas evite deitar água usada se a rede estiver inoperacional;
- 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;

# TEMPESTADE KRISTIN: CUIDADOS ESSENCIAIS E COMPORTAMENTOS SEGUROS



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 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

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.
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).

# TEMPESTADE KRISTIN: CUIDADOS ESSENCIAIS E COMPORTAMENTOS SEGUROS

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

Alimento	Sinais de degradação
O que podemos manter?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Queijos curados</li><li>• Leite ultrapasteurizado, ainda fechado</li><li>• Hortícolas inteiros</li><li>• Fruta inteira</li><li>• Sumos</li><li>• Manteiga/margarina</li><li>• Pastas de frutos oleaginosos (p.e.: manteiga de amendoim)</li><li>• Compotas</li><li>• Molhos bem acondicionados</li><li>• Gelatinas</li><li>• Produtos de padaria e pastelaria sem cremes e recheios</li></ul>
O que podemos ter de descartar, mediante avaliação de sinais de alteração e/ou degradação?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Queijo fresco e requeijão</li><li>• Iogurtes</li><li>• Fruta cortada ou laminada</li><li>• Hortícolas cortados ou pré-preparados, excetuando os comprados já embalados e que se encontravam ainda fechados</li><li>• Carne</li><li>• Peixe, marisco, moluscos</li><li>• Charcutaria</li><li>• Refeições prontas (ex: sobras e sopa)</li><li>• Substitutos do leite materno, embalagem aberta e leite materno</li></ul>
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.



# TEMPESTADE KRISTIN: CUIDADOS ESSENCIAIS E COMPORTAMENTOS SEGUROS

## 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.