

# 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 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

| 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.         |
| 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).               |

# 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>• logurtes</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.