Umidade do ar vai a 15% no dia mais seco

O Departamento Nacional de Meteorologia (Dnemet), registrou ontem o dia mais seco do ano em Brasília. O índice de umidade relativa do ar baixou para 15 por cento. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a paralisação de todas as atividades que exijam esforço físico, quando o índice chega a 20 por cento, e a suspensão de qualquer atividade não essencial nos horários críticos, quando ela baixa de 12 por cento.

“Nesta época do ano Brasília vira um inferno com data marcada para acontecer”, reconheceu ontem o chefe do Centro Meteorológico Nacional, Luis Cavalcanti, acrescentando que

a umidade do ar pode baixar dos 12 por cento este ano. O índice de umidade em Brasília só baixou de 12 por cento quatro vezes: em 1969, 1973, 1985 e 1987.

Cuidados — Todos sofrem com a seca, especialmente quem tem problemas respiratórios. Os médicos recomendam alguns cuidados, quando a umidade baixa dos 30 por cento, para amenizar o problema.

Entre os cuidados que podem ser tomados pela população, está o de manter o corpo constantemente hidratado, ingerindo no mínimo seis copos de água por dia. Além disso, deve-se evitar banhos quentes e prolongados e o uso excessivo de sabonetes, que contribuem para aumentar a sensação de desconforto na pele, e não se expor ao sol. A permanência em ambientes com ar condicionado também é desaconselhada pela Defesa Civil, que sugere a utiliza-

ção de roupas leves, de preferência em tecidos de algodão, e refeições leves.

O constante ressecamento nasal verificado nesta época pode ser aliviado pingando duas gotas de soro fisiológico em cada uma das narinas, até seis vezes ao dia. A colocação de toalhas úmidas no quarto das crianças pode aumentar o grau de umidade no ambiente, proporcionando bem-estar para os bebês, principalmente durante o sono. O major Adverse Baby, da Defesa Civil, lembra ainda que é importante a utilização de cremes hidratantes e umectantes na pele.

A Defesa Civil adverte, ainda, que a baixa umidade do ar pode provocar sintomas de doenças, sangramento no nariz e mal-estar. Em caso de persistência, é melhor que a pessoa procure imediatamente o posto de saúde mais próximo de sua residência.