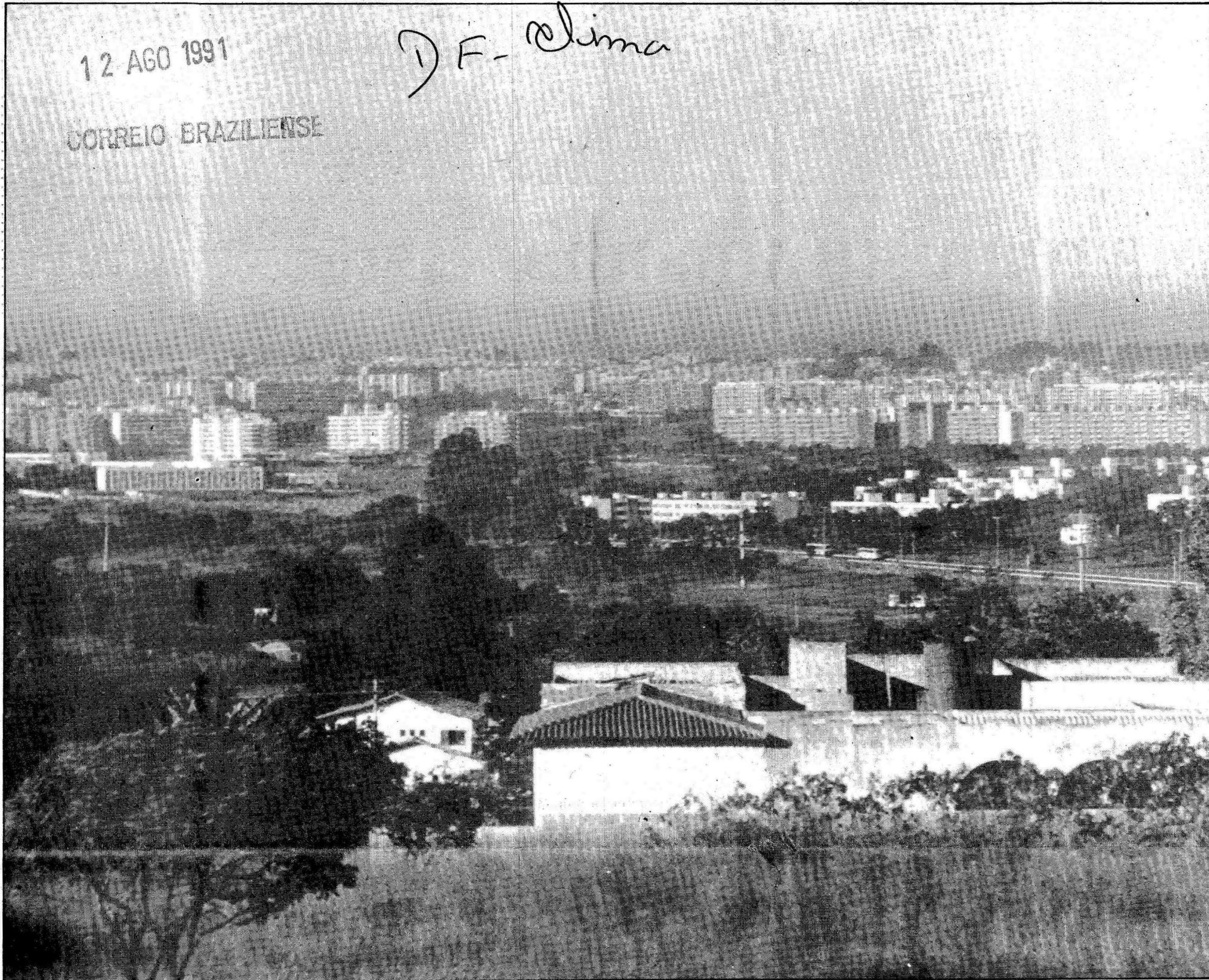


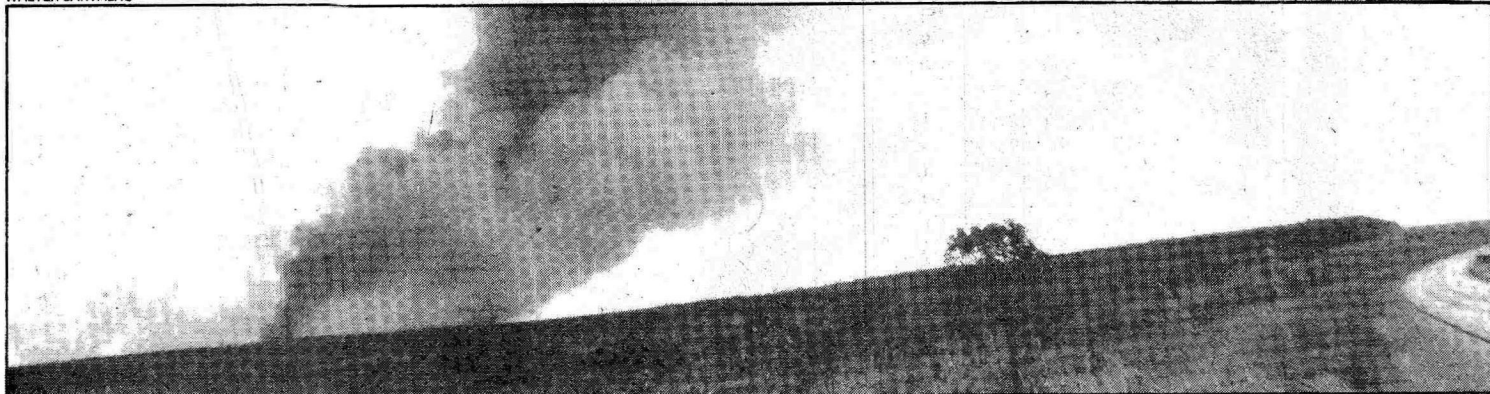
# Estiagem é a mais crítica em 4 anos

JULIO FERNANDES



Brasília vive o período mais crítico da seca, com a umidade relativa do ar atingindo até 15 por cento, e fazendo com que a cidade esteja sempre coberta por uma névoa seca e quente

WALTER CARVALHO



A vegetação do cerrado é mais agredida nesta época seca, principalmente pelas queimadas propositais

FOTOS: ADALTO CRUZ



A cerveja é uma grande aliada na luta contra a sede

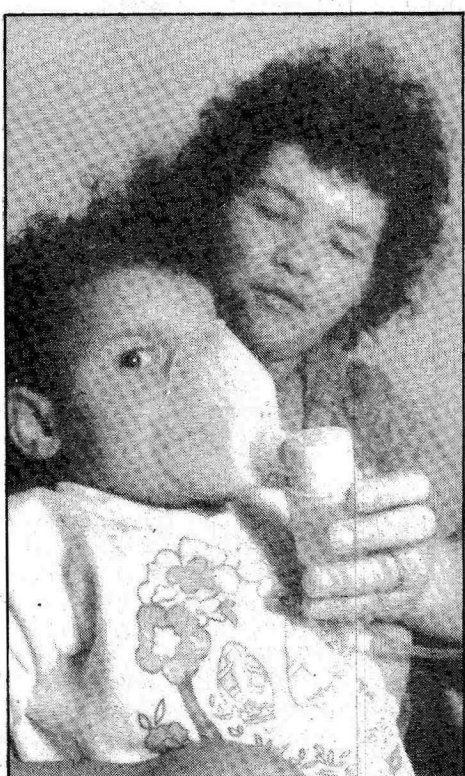
FOTOS: ERALDO PÉRES



Banhos frios são mais recomendados



Os picolés podem contribuir no combate à desidratação

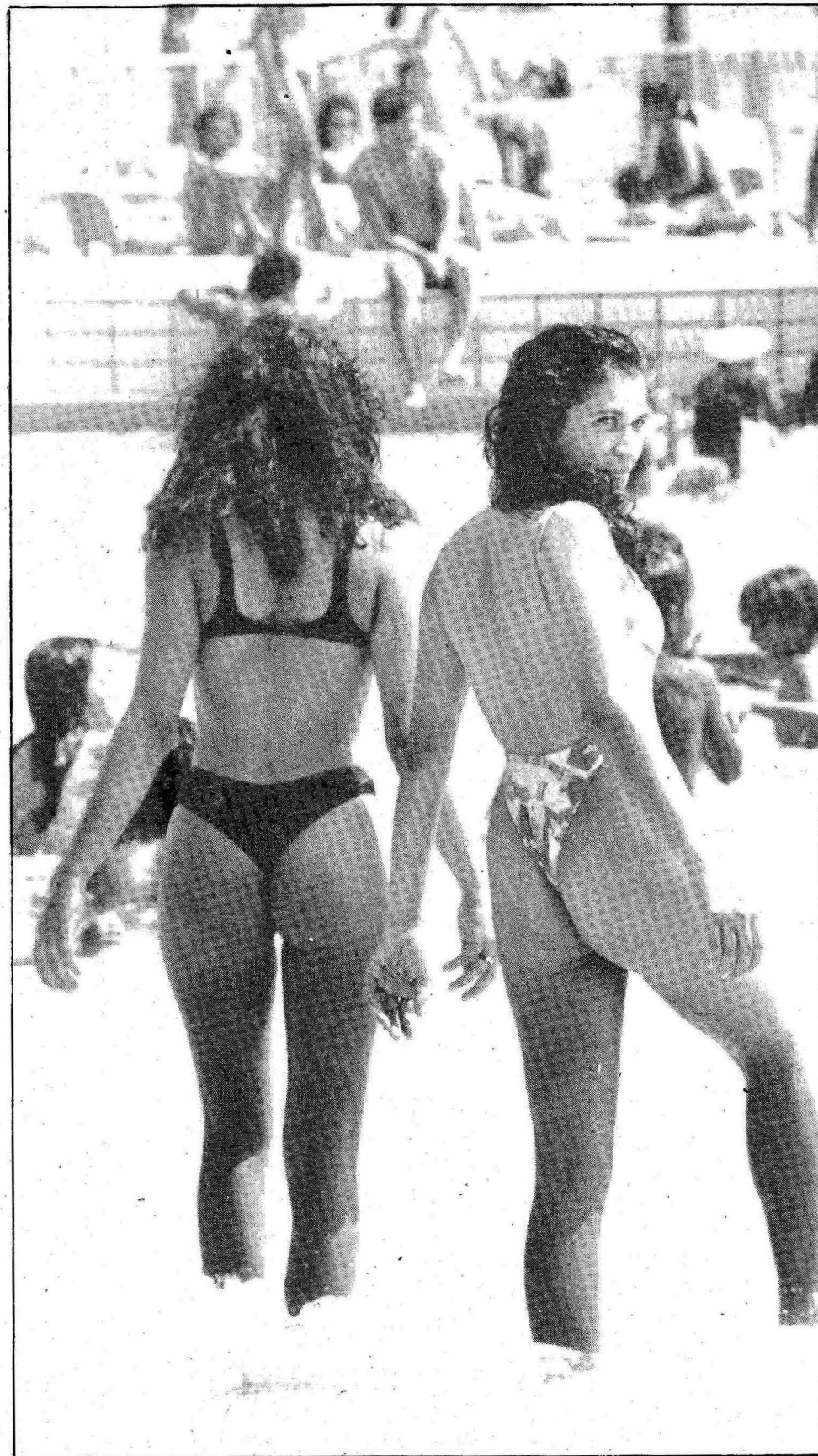


As crianças são as que mais sentem



Os lábios também devem ser cuidados

JEFFERSON PINHEIRO



Sendo Brasília uma cidade de piscinas, a população não dispensa um mergulho

Brasília está atravessando, neste inverno, o período de estiagem mais crítico desde 1987, quando a umidade relativa do ar atingiu 13 por cento, só comparável aos índices registrados em climas desérticos. O menor índice da umidade relativa do ar registrado ontem foi de 17 por cento, às 12h, superando a expectativa do Departamento Nacional de Meteorologia (Dnmet). Segundo a previsão, ontem seria o dia mais seco do ano, com índices inferiores a 15 por cento. Esta pequena flutuação ocorreu devido ao vento, pois a temperatura foi superior à de sábado, quando a umidade chegou a 15 por cento. Quando aumenta a temperatura a tendência é diminuir a umidade.

Segundo Odete Chiese, meteorologista do Dnmet, qualquer alteração nos parâmetros meteorológicos (vento, temperatura, entre outros) influi na umidade do ar. O menor índice foi registrado às 12h, 17 por cento, e no final da tarde, a umidade do ar era de 19 por cento. No entanto, não houve medição às 13h e às 14h, exatamente no período em que a umidade relativa do ar atinge os índices mais baixos. A previsão para hoje é de 15 por cento, entre 14h e 16h. Brasília terá um dia de céu claro com névoa seca. O Dnmet não faz qualquer previsão de chuva para esta semana.

Apesar do aumento nos índices da umidade relativa do ar registrados ontem, a população deve manter os cuidados com a baixa umidade. Segundo Odete Chiese, esta pequena flutuação não alivia o desconforto provocado pela seca.

**Cuidados** — A Defesa Civil alerta a população para os cuidados básicos com a baixa umidade. Ingerir alimentos leves, que facilitam a digestão, evitar banhos quentes e o uso excessivo de sabonete, pois isso elimina a camada de gordura que protege a pele, aumentando a sensação de desconforto. O uso de creme hidratante também é recomendável em todo o corpo. É muito importante manter-se constantemente hidratado, devem ser ingeridos no mínimo seis copos de água por dia. Colocar bacias de água e toalhas úmidas nos cômodos facilita a respiração e ajuda a evitar o sangramento nasal.

Qualquer atividade física deve ser evitada entre as 11h e as 16h. A Defesa Civil do DF suspendeu na semana passada as aulas de Educação Física em todas as escolas neste período do dia.