

SAÚDE ALERTA PARA A SECA

Maurício Exenberger

O brasileiro precisa começar a tomar alguns cuidados a fim de evitar possíveis doenças provocadas pela seca. O Departamento Nacional de Meteorologia (Dnmet) informa que a partir da segunda quinzena deste mês a umidade relativa do ar tende a cair. Além da possibilidade de dias com umidade mínima abaixo de 30 e até 20 por cento, nos meses de julho e agosto, neste mês inicia o declínio da temperatura, devido à penetração de massas polares frias e secas.

A coordenadora do programa, Ivone Perez de Castro, pede que as pessoas respeitem as orientações da Defesa Civil, durante o período de seca. Como médica, ela alerta os atletas que praticam **cooper**, estudantes e trabalhadores para que tomem certas precauções nos horários mais críticos (a partir das 10h).

Segundo ela, os exercícios físicos devem ser praticados nas primeiras horas da manhã, com roupas leves e ingestão de bastante líquido. Pode ser água, ou qualquer outro tipo de bebida com baixo teor alcoólico. Os trabalhadores de rua também devem executar serviços leves após o meio-dia, especialmente nos dias de baixa umidade.

Em casa, a mãe deve dar água aos filhos diversas vezes por dia, colocar toalhas molhadas em vários pontos da casa ou vasilhas com água. Quanto à alimentação, evitar frituras e gorduras. Ivone recomenda alimentos leves, com menos carboidratos e carne magra. Neste período, quem sentir mal-estar, baixa resistência (sintomas de desidratação), deve procurar os centros de saúde.

Alergia — O médico alergista do Hospital São Lucas, Antônio Carlos Matni recomenda ao paciente que sofre de alergia nasal, nos dias de baixa umi-

dade, o uso de soro fisiológico para evitar o sangramento. Como medidas de prevenção, ele recomenda beber bastante líquido, evitar a exposição ao sol a partir das 10h e colocar toalhas molhadas e bacias com água nos quartos de dormir. Quem puder deve comprar umidificador para instalar em casa.

Matni orienta que as crianças e os idosos precisam de mais cuidados, pois são mais suscetíveis à desidratação. "A criança tem uma atividade muito maior e o idoso costuma perder mais líquidos". Ele salienta ainda que, quem tem predisposição, está mais sujeito a obter infecção urinária no período de seca. "Como o rim filtra menos, a solução é beber muito líquido a fim de fazer uma constante lavagem da bexiga. A água é fundamental para evitar doenças como a gripe, bronquite, sinusite, doenças respiratórias, infecções virais e bacterianas".

Jardins — Não só em maio, que é o mês das flores, mas durante todo o período de seca, os novos jardins plantados nos balões do Distrito Federal deverão permanecer ainda mais floridos. A notícia partiu do diretor do Departamento de Parques e Jardins (DPJ), da Secretaria de Obras, Francisco Ozanan Correia Coelho de Alencar.

Para aguardar os canteiros de margaridas, periquitos amarelos, verdes e vermelhos, sálvias, tagetes, taturanas, onze-horas, bom-dia, entre outras, cerca de 50 homens já utilizam um carro-pipa, ou os pontos de água existentes no centro de alguns balões. Os mesmos trabalhadores também realizam a limpeza e o replantio em todos os jardins do Plano Piloto.

Como, contando as cidades-satélites, há cerca de cem novos canteiros, o cuidado com a nova paisagem ficará por conta de cada Administração. O diretor acredita que dentro de 15 dias encerram as plantações de flores.



Com a baixa umidade do ar, o verde de Brasília dá lugar à vegetação ressequida que deve perdurar até o mês de setembro