

Defesa Civil inicia operação contra baixa umidade

ALÉSSIA BARROS

Com a baixa umidade do ar — a mínima registrada ontem pelo Instituto Nacional de Meteorologia (Inmetro) foi de 22% às 13h00 — são necessário os cuidados especiais com a saúde. O alerta é da Defesa Civil que começa a pôr em prática, com vários órgãos governamentais, o plano de estiagem para orientar a população sobre as medidas preventivas que o período de maio a setembro requer.

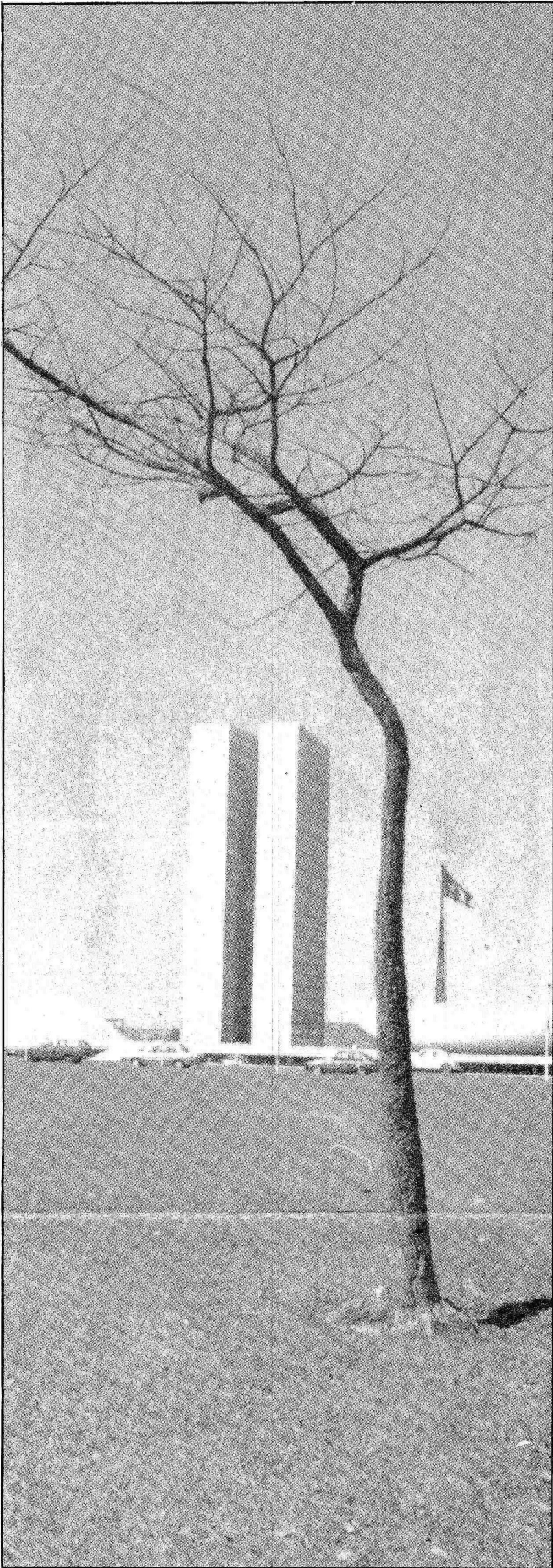
Segundo o coordenador da Defesa Civil, Adverse Baby, a baixa umidade relativa do ar no período eleva o índice de inflamabilidade que favorece a ocorrência de incêndios no cerrado. Além disso, ocorre brusca mudança de temperatura, exigindo uma adaptação da população ao tempo frio e seco, acrescentou. “Como a evaporação é maior no horário entre 11h00 e 16h00, é aconselhável não fazer atividades físicas desgastantes no período”, salientou.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), quando a umidade relativa do ar fica abaixo de 20% as instituições têm que orientar a comunidade. A Secretaria de Saúde, por exemplo, participará do plano através dos centros de saúde, promovendo atividades educativas, preventivas e orientadoras à população.

Uma das medidas para prevenir o aparecimento de doenças respiratórias e o ressecamento da pele é a ingestão de seis copos d'água e pingar soro fisiológico duas vezes por dia nas narinas. Em casa, o ambiente pode ser umidificado através de bacias de água ou toalha molhada.

Índice — Segundo os dados estatísticos da Defesa Civil, o mês do ano passado que apresentou o menor índice de umidade relativa do ar — 20% — foi agosto. No Hospital Regional da Asa Norte (HRAN), segundo o chefe de enfermagem do pronto-socorro, Wellington da Silva, houve um aumento de 30% no atendimento das doenças causadas pela seca (vide quadro). Para evitar o surgimento das doenças, Wellington aconselha banhos mornos, ao invés de quentes. Fazer refeições leves e usar roupas de algodão são outras recomendações de Wellington.

O adolescente Marcelo Tibério disse que uma vez por semana vai ao HRAN para fazer nebulização. “Tenho bronquite e nessa época do ano as crises ficam mais graves”, disse. Já o bebê Ismael Gonçalves de Oliveira, de sete meses, foi internado no setor de pediatria do hospital por estar desidratado. Ele permanece durante todo o dia em um leito para receber o soro. Sua mãe, Arlete Gonçalves, disse que ele não aceita o leite de vaca e vomitava constantemente.



Regina Santos

O ressecamento das plantas é um dos efeitos da baixa umidade

AS MOLÉSTIAS DA ESTIAGEM

Doenças	O que provoca	Prevenção e Cuidado
Gripe Refriado Pneumonia Infecções respiratórias agudas	Ressecamento das mucosas respiratórias, mais suscetíveis a captação do vírus presente em ar e em pessoas doentes	Maior ingestão (mínimo de 2 litros por dia) de água. Alimentação equilibrada, ambientes saudáveis e despoluídos. Aumentar a umidificação do ar (quarto de dormir). Usar soro fisiológico e não xaropes inibidores da tosse.
Desidratação	Maior proliferação de bactérias e moscas; saneamento básico; e alimentos mal conservados	Mesmos procedimentos do caso acima, mais uso do soro da Ceme ou caseiro. Despejar lixo em locais adequados, conservar bem alimentos e aleitamento materno
Dermatites	Ressecamento da pele favorece instalação de infecções	Ingestão maior de líquidos, uso de cremes hidratantes ou mesmo vaselina, que evita o ressecamento.

* Em qualquer caso a orientação médica é fundamental.
Procure a Unidade de Saúde mais próxima.

DOENÇAS MAIS COMUNS

Doença	Sintomas	Tratamento
Gripe	Coriza, irritabilidade nasal com início de sangramento e tosse.	Ingestão de líquido. remédio contra tosse e entupimento do nariz.
Bronquite aguda	Tosse com escarro amarelado, roncospo peito, febre e falta de ar.	Repouso e ingestão de líquido, remédios contra tosse e febre, e antibióticos se necessário.
Asma	Infecção dos brônquios que resulta na falta de ar e tosse com escarro claro.	Remédios que combatam a tosse e dilatam os brônquios, além de repouso.
Pneumonia	Infecção dos pulmões, febre com calafrios, dores no peito e nas costas que pioram com a respiração, tosse com escarro escuro.	Repouso e antibiótico. Por isso a necessidade de internação.
Sinusite	Dores acima dos olhos, congestão nasal, secreção nasal amarelo-esverdeada, acompanha uma gripe.	Antibióticos, anti-inflamatórios, lavagem da secreção com soro fisiológico.
Descamação da pele	Coeira e descamação da pele, principalmente cintura, pernas e braços	Banhos rápidos e mornos. reduzir o uso de sabonetes. Usar creme hidratante

ÍNDICES E MEDIDAS

Umidade Relativa do ar (%)	Medidas	Recomendação Organismo	Providências
30% a 20%	Aviso de Alerta	Organização Mundial de Meteorologia - OMM	— Envio de boletins especiais à imprensa e a órgãos do governo pelo Inmetro
20% a 12%	Preventivas	Organização Mundial de Saúde - OMS	— Amenizar práticas desportivas entre 11h e 16h, quando a ensolação e evaporação são maiores. — Consumir muito líquido. — Utilizar periodicamente lenço úmido sobre as narinas. — Colocar vasilhas com água natural no quarto. — Evitar se expor ao sol.
Abaixo de 12%	Emergências	Organização Internacional de proteção Civil	— Redução da jornada de trabalho — Alteração do horário escolar no período mais crítico do dia. — Redução da concentração de veículos nas vias para diminuir a concentração do monóxido de carbono.