

Escolas suspendem exercícios

A secretaria de Educação, Eurides Brito, também determinou ontem a suspensão das atividades escolares que demandam esforços físico em todas as escolas da rede pública do Distrito Federal. Ela informa que os alunos deverão comparecer às escolas, já que haverá aula normalmente. As aulas de educação física serão usadas para dar orientação aos estudantes sobre os cuidados que devem ser tomados durante os períodos críticos da seca. Nas escolinhas do Defer só vão funcionar as aulas de natação. Infecções respiratórias e diarréias são as doenças mais comuns na época de seca. Segundo a pediatra do Hospital Regional da Asa Sul (L2 Sul), Dária Garcia, além de uma

maior ingestão de líquidos para hidratar o organismo, é recomendado o uso de roupas leves e a moderação na prática de exercícios físicos. Banhos quentes muito demorados e uso abusivo de sabonete podem provocar irritação na pele e devem ser evitados.

Em caso de desidratação, a conhecida fórmula do soro caseiro é válida: a mistura de um litro de água com uma porção de sal e duas colheres de açúcar deve ser ingerida em pequenas quantidades em intervalos de meia hora. Este tipo de soro é indicado tanto para crianças como para adultos que apresentem os sintomas da desidratação. Para ficar mais úmido dentro de casa é recomendável colocar bacias com água.