

Carga horária já estava reduzida

Algumas escolas alteraram ontem os horários de aula por causa da baixa umidade. O Centro Educacional Setor Leste, na 611 Sul, iniciou o período vespertino às 14h30 ao invés das 13h30. Caso não fosse decidido a suspensão das aulas nas escolas, a direção do Setor Leste já havia resolvido reduzir a carga horária de cada aula na parte da manhã em dez minutos, encerrando uma hora mais cedo o período matutino.

O Centro Educacional Elefante Branco, 907 Sul, funcionava há 15 dias com horários adaptados à baixa umidade. De acordo com a direção da escola, a baixa umidade e o calor, associados aos problemas de ventilação das salas, aumentaram a incidência de tontura e dor de cabeça nos alunos, comuns nesta época de seca. Na parte da tarde, as aulas estavam começando às 15h00 e terminavam às 18h30, sem o intervalo de 15 minutos. "Mas os alunos têm total liberdade para sair da sala para tomar água e ir ao banheiro", disse a assistente pedagógica Silmara de Andrade.

Atividades físicas — A maioria das escolas particulares e da rede pública de ensino estava seguindo as recomendações da Defesa Civil de suspender as atividades físicas nas horas mais quentes do dia. Apesar dos exercícios físicos estarem suspensos, pela direção do colégio Minas Gerais, 906 Norte, desde o início do mês de agosto, as crianças ficam, na maioria do tempo, brincando nas piscinas. É comum até se refrescarem com banhos de mangueira. "Mas, mesmo nas piscinas, não é exigido esforço físico dos alunos", explicou o diretor-presidente do colégio, José Pio de Abreu, acrescentando que eles ficam bem à vontade para executar outras atividades sem as camisetas e os sapatos.

O colégio Imaculada Conceição, na 606 Sul, há mais de uma semana proíbe educação física depois das 10h00. Após este horário, os alunos que não querem ficar sem as atividades esportivas são levados para áreas fechadas, onde desenvolvem atividades que não exigem esforços físicos, como jogos de dominó.

RECOMENDAÇÕES

- Alimentação leve à base de frutas e verduras
- Tomar bastante líquido (de seis a oito copos d'água por dia)
- As roupas devem ser leves e de cor clara
- É aconselhável que se aumente a umidade do ambiente, principalmente nos quartos de dormir, com toalhas molhadas e bacias d'água
- A exposição aos raios solares no período de 10h00 às 16h00 deve ser evitada e também a realização de exercícios físicos durante este intervalo.