

Brasília poderá ficar 120 dias sem chuvas este ano

Kleber Sampaio
Da equipe do Correio

Brasília poderá ficar mais de 120 dias consecutivos sem chuvas, o que elevará os problemas causados pela baixa umidade relativa do ar que ontem chegou a 22%.

Não chove em Brasília há 90 dias, de acordo com dados da meteorologia.

O chefe do Centro de Previsão do Instituto Nacional de Meteorologia, Luiz Cavalcanti, disse ontem que, no último sábado, a umidade caiu para 20%.

Pelos registros oficiais da meteorologia, as últimas chuvas atingiram a capital da República no dia 16 de maio. De lá para cá, a seca vem aumentando e a tendência é de que, em setembro, a umidade caia ainda mais, chegando a 11%, recorde negativo na história da cidade registrado em setembro do ano passado.

Chuvas — Em setembro próximo, a partir da segunda quinzena, deverão surgir as primeiras chuvas do segundo semestre. Até lá, o calor, que ontem chegou a 29 graus, deverá se acentuar.

A reduzida umidade relativa do ar levou ontem a Defesa Civil a emitir um Alerta Preventivo. Assinado pelo coordenador executivo do Sistema de Defesa Civil da Secretaria de Segurança Pública, Adverse Luís Baby, o documento frisa que "as condições meteorológicas reinantes na região são favoráveis à manifestação de vários fenômenos".

Um deles é a elevação do "índice de inflamabilidade com possibilidade de ocorrer incêndios em matos". A Defesa Civil lembra que a queda da umidade relativa do ar pode provocar sérios riscos à saúde dos brasilienses e, para reduzir o impacto da estiagem, recomenda algumas medidas.

Sede — A principal delas é a ingestão de líquidos, pelo menos, seis copos (tamanho médio) de água por dia, mesmo que não se sinta sede. Os banhos prolongados com água quente e o uso excessivo de sabonete devem ser evitados para não prejudicar a oleosidade natural da pele.

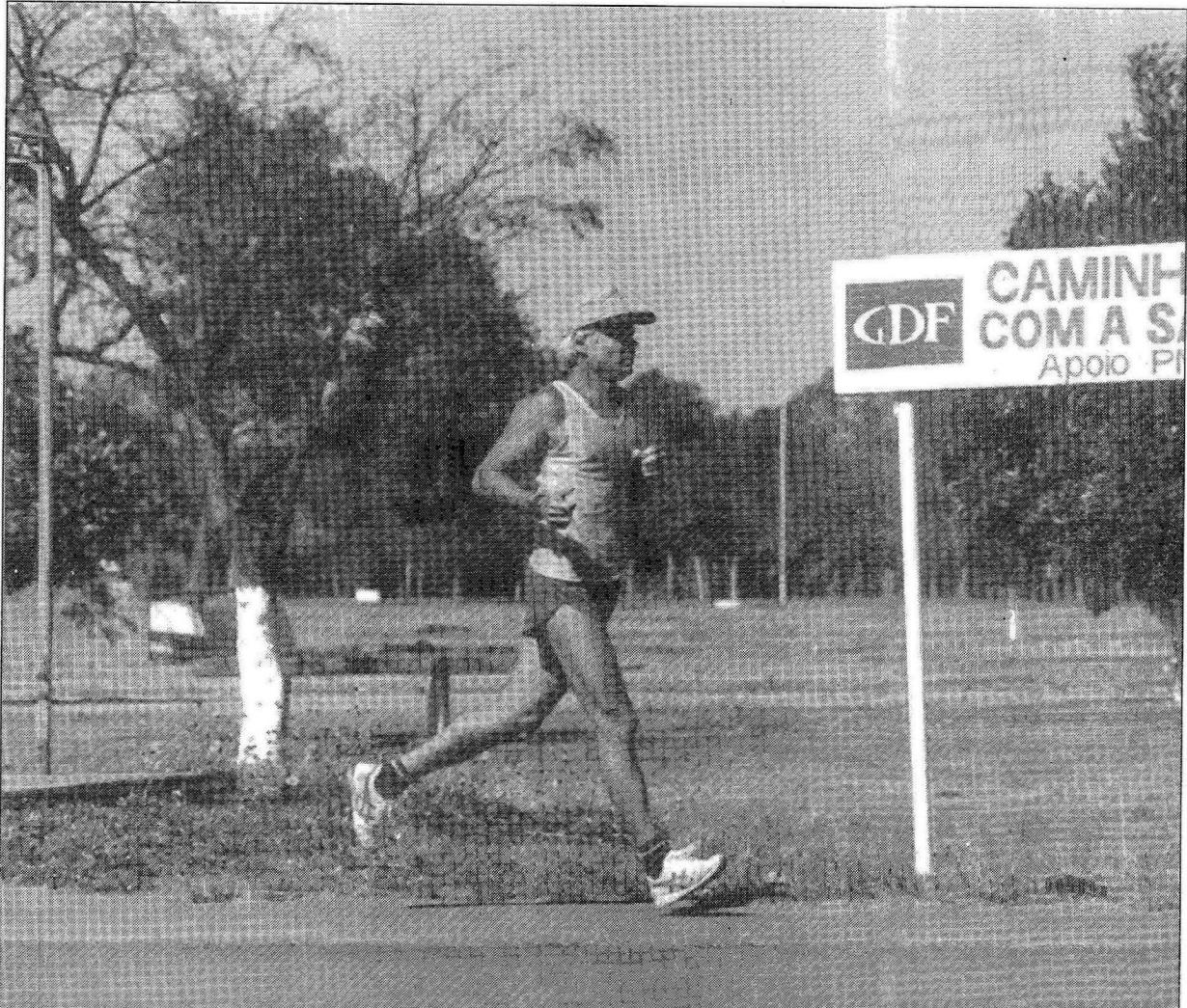
Para aliviar o ressecamento nasal e também reduzir a possibilidade de pequenos sangramentos, a Defesa Civil recomenda pingar duas gotas de soro fisiológico em cada uma das narinas até seis vezes ao dia.

O uso de aparelhos de ar-condicionado também deve ser evitado.

Tudo porque eles contribuem para a diminuição da umidade.

Aconselha-se, ainda, roupas e refeições leves e cremes hidratantes,

Fotos: Paulo de Araújo



Correr no Parque da Cidade e em outros locais exige cuidados especiais por causa da baixa umidade relativa do ar: 22%

Excesso deve ser evitado

O Parque da Cidade é o lugar eleito por grande parte da população como o ideal para a prática de esportes. Mas, com a umidade relativa do ar em 22%, não é bom exagerar.

O médico Carlos Henrique Borges, do Hospital Regional da Asa Norte, sugere que qualquer excesso seja evitado.

"Os usuários do parque devem fazer exercícios leves, apenas para manter a forma", ensina.

Benedito Rocha, militar da reserva, corre no parque e diz que procura ingerir muito líquido.

"Não bebo água no parque, mas quando chego em casa tomo suco de laranja com agrião", conta.

"A seca chegou com maior intensidade este ano", acredita Ângelo Portilho, arquiteto que corre e pedala no parque.

Água — Ele revela que procura ingerir muito líquido para evitar uma desidratação, mas reclama que o parque tem poucos bebedouros.

"Nesse caso é melhor levar água de casa", ensinou Carlos Henrique.

Ele orienta os esportistas para que usem roupas leves.

"Essa história de que pele bronzeada significa saúde nem sempre é correta", opinou Carlos Henrique.

Dolores de Mattos, que costuma andar uma hora por dia, sentiu-se mal ontem pela manhã.

"Estou com falta de ar", explicou.

Para evitar problemas como o de Dolores, o médico Carlos Henrique sugere o uso de chuveiros que existem em toda a área do parque. "É bom molhar o corpo constantemente", receita.

RECOMENDAÇÕES

- Evite práticas esportivas extenuantes.
- Reduza, ao máximo, a atividade física quando a umidade relativa do ar baixar de 20%.
- Pratique esportes somente no início da manhã ou no fim da tarde.
- Beba muito líquido, água e suco de frutas.
- Leve água quando for praticar esportes em locais onde não existam bebedouros.
- Evite usar roupas pesadas para fazer exercícios.