

Detran altera exame de aluno

O forte calor e baixa umidade levaram o Detran a fazer mudanças no atendimento da banca examinadora.

Antes, os candidatos chegavam todos no mesmo horário, às 7h30, para fazer o exame.

O último só era atendido depois das 10h. Como o exame é em local aberto, os candidatos ficavam no sol.

“Agora vamos diminuir esse incômodo”, explicou o gerente de Habilitação, João Marcos Ribeiro.

A rotina nas academias de ginástica também se alterou. Os alunos lotam as aulas antes das 10h e depois das 16h.

Ritmo — “Os que não podem trocar o horário da aula reduzem o ritmo dos exercícios, mas não perdem a aula”, afirmou a coordenador da Academia Boca, Chirlene Denzi.

A frequência com que os alunos param de fazer exercícios para beber água também aumentou. “Antes, eles paravam uma vez. Agora, são cinco, seis vezes”, garantiu a secretária geral da Academia Stadium Oito, Sônia Moura.

De acordo com Sônia, em agosto do ano passado a seca foi tão intensa — 11% de umidade relativa do ar — que muitos alunos sentiam vertigem durante os exercícios.

O coordenador da Defesa Civil, Adverse Baby, pede aos professores que fiquem atentos aos alunos.

“Cabe aos professores diminuir a intensidade dos exercícios”, disse.

CUIDADOS

Com a umidade do ar extremamente baixa, veja os cuidados que você deve tomar antes de praticar esportes ao ar livre:

Praticar esportes somente no início da manhã ou no final da tarde.



Evitar a exposição ao Sol a partir das 10h da manhã.

Beber muito líquido, sucos de frutas e alimentos leves.



Levar água quando for praticar esportes em locais onde não existam bebedouros.



Reduzir, ao máximo, a atividade física quando a umidade relativa do ar baixar de 20%.

Evitar práticas esportivas extenuantes. Fazer exercícios suaves.

Usar roupas leves para fazer exercícios.