

DF-Clima
Segundo o Instituto de Meteorologia, período de seca deve se estender até segunda quinzena de setembro

DOIS MESES SEM CHUVA

Luís Cláudio Cicci
Da equipe do **Correio**

Brasília completa hoje 60 dias sem chuva. Neste ano, a falta de chuvas deve incomodar aos moradores do Distrito Federal tanto quanto em 1994, quando a umidade relativa do ar chegou, por duas vezes, aos 11%, a marca mais baixa desde 1963. Por enquanto, o índice mínimo em 1998 foi 18%.

À exceção do ano passado, desde 1993 a umidade relativa do ar tem baixado até os 13% ou menos. Nessas situações, conforme recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS), nenhuma atividade exposta ao sol deve ser realizada. Os gráficos do Inmet mostram que, se as reclamações das dores de cabeça, dificuldade de respiração e os sangramentos no nariz têm aumentado, é porque Brasília está cada vez mais seca. "O problema está se acentuando talvez porque o desmatamento, a área asfaltada das cidades e número de carros estejam aumentando", supõe o chefe de Análise e Previsão do Inmet, Francisco de Assis Diniz. "Há necessidade de um estudo para comprovarmos essa hipótese", explica. Segundo dados do Departamento de Trânsito (Detran-DF), 830 mil veículos circulam por Brasília, número que aumenta em 10% a cada ano.

DEFESAS

Há quatro anos, durante 123 dias, nenhuma gota d'água caiu dos céus de Brasília. A Defesa Civil, atendendo à orientação da Organização Mundial da Saúde, recomendou a suspensão ou a mudança do horário das aulas e alertou para os riscos do trabalho sob o sol direto. Estudantes e trabalhadores da construção civil são os que mais sofrem com a baixa umidade relativa do ar.

"Se tivermos o mesmo problema de novo, vamos fazer diferente por-

que muitas mães reclamaram que seus filhos saíam da escola para ficar no meio da poeira da rua", explica o coordenador interino da Defesa Civil, Carlos Roberto Pereira. "Vamos também levar em conta a reposição de aulas por causa da greve e, por isso, nossa intenção é orientar os professores para oferecerem mais água aos alunos e até que eles levem as crianças para lugares mais frescos."

A precaução é o melhor remédio para evitar idas aos hospitais (veja quadro). O frio e a secura diminuem as defesas do organismo e aumentam o movimento no pronto-socorro do Hospital Regional da Asa Norte em 25%, segundo o diretor Carlos Saraiva. "Com os danos causados pelo clima, as pessoas ficam mais suscetíveis ao ataque dos vírus e bactérias", explica o médico.

A preocupação deve ser maior com os menores de 12 anos e os maiores de 60, as duas faixas etárias que são classificadas pelos médicos como população de risco. "Essas pessoas têm mais facilidade em se desidratar e por isso podem sofrer mais problemas", alerta Saraiva. O diretor faz um pedido: "A população deve procurar os centros de saúde a fim de evitar vindas desnecessárias ao hospital e aos pronto-socorros lotados"

RESPIRAÇÃO

Com dois anos e sete meses, a pequena Amanda

Florêncio passa grande parte terceira seca de sua vida chorando. "Ela dorme bem, mas amanhece cansada, com dificuldade para respirar", diz a mãe, a auxiliar de educação Sueli Vaz da Silva, de 32 anos. Dos seus cinco filhos, ela conta que três sofrem a cada vez que a umidade relativa do ar cai e aumenta a poeira em suspensão no ar. "Tudo por causa do tempo."

Amanda, que tem bronquite, foi internada três vezes desde abril. "Todos os anos, nessa época, ela fica assim, é só entrar a seca", explica Sueli. Uma paciente sem muita paciência deu trabalho à mãe para suportar os quinze minutos de nebulização depois de ter tomado uma injeção.

SERVIÇO

INSTITUTO NACIONAL DE METEOROLOGIA (INMET)
Fone: 344 3333. Endereço na Internet: www.inmet.gov.br. O site fornece informações atualizadas de hora em hora sobre a temperatura e a umidade relativa do ar.

Jorge Cardoso



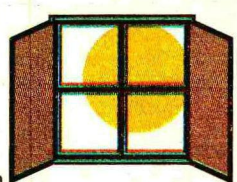
Amanda Florêncio, dois anos, foi três vezes ao hospital para fazer nebulização: efeitos da seca atingem principalmente menores de 12 e maiores de 60 anos

COMO CONVIVER COM A SECA

■ Um adulto, por dia, tem que tomar de 8 a 12 copos de líquido. Crianças e idosos devem receber oferta constante de água. O álcool, usado para combater o frio do inverno, colabora para a desidratação e deixa o corpo mais suscetível aos efeitos da seca.



■ Durante o dia, nas horas mais quentes, as janelas e portas devem ser abertas para permitir a ventilação do ambiente, a renovação do ar. Cômodos fechados colaboram para que a doença que incomoda a uma pessoa ataque todos ao redor.



■ Nas horas mais quentes do dia, a alta temperatura aumenta o poder danoso da secura. Por isso, as exposições prolongadas ao sol devem ser evitadas. Os melhores horários para os exercícios físicos são antes das 10h e depois das 16h.



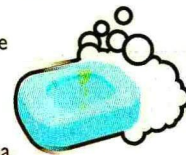
■ A alimentação, além de diversificada, deve também ser leve, de fácil digestão. Na época da seca, sucos, verduras e frutas são ainda mais necessários.



■ Para manter as vias respiratórias umedecidas, é recomendável ter sempre à mão soro fisiológico para molhar as

narinas. O uso de descongestionantes nasais é desaconselhável porque eles inibem a circulação do sangue e aumentam os danos da baixa umidade.

■ Banho com sabonete aliviar o calor, mas tira a oleosidade natural e expõe a pele aos danos da baixa umidade. A temperatura da água deve estar mais para fria que para quente, também para preservar as defesas naturais da epiderme.



■ Umidificar o ambiente com bacias e toalhas molhadas ajuda a amenizar os efeitos da secura, mas o uso de vaporizadores produz melhores resultados.



■ Roupas leves minimizam os efeitos do calor. Se preciso mais de um banho por dia, o ideal é a ducha, evitando o uso de sabonete. Na hora de escolher a marca do produto, o consumidor deve preferir o glicerinado, suave, sem preocupação com perfume.



■ Loções hidratantes trazem saúde para a pele e diminuem o sofrimento com a baixa umidade do ar. Na falta de cosméticos, azeite, óleo de cozinha e óleo mineral medicinal (pode ser encontrado em farmácias) funcionam como substitutos.

Fonte: Hospital Regional da Asa Norte