

Médico aconselha mais cuidado entre 10 e 16h

Inmet alerta que índice de 14% pode se repetir no próximo mês

Precaução começa com alimentação: muita água, suco e comida leve

Acostumada ao clima da região, a população do Planalto Central parece não se dar conta de estar vivendo sob condições climáticas, às vezes, similares às do deserto do Saara. São normais, portanto, os baixos índices de umidade relativa do ar e pluviométrico experimentados neste período. A diferença é que, com a influência do fenômeno El Niño, a situação se agravou e pede um pouco mais de atenção.

Todo ano, Brasília sofre com o problema. Talvez por isso, a população não dê tanta atenção ao fato. Há trinta anos, o Inmet (Instituto Nacional de Meteorologia) vem registrando as mesmas médias de índice pluviométrico e umidade relativa do ar.

É possível que o ser humano resista a essas condições, desde que tome uma série de precauções para evitar maiores impactos sob sua saúde. Essas precauções, entretanto, são, geralmente, ignoradas pela maioria da população.

As pessoas devem se precaver, principalmente, entre 10h00 e 16h00, adverte o médico Celso Rodrigues, alergista e pneumologista do Hospital de Base. Quem mais sofre com este clima, que prejudica, principalmente, o sistema respiratório e urinário, são as crianças

e os idosos. Celso Rodrigues calcula que nesta época a procura por atendimento nos hospitais, de pessoas com estes sintomas, aumenta em 50%.

Comida leve

Celso Rodrigues repete as recomendações já conhecidas e nem sempre seguidas pela população. Pede que as pessoas evitem prolongadas exposições ao sol, bebam muita água e sucos de fruta, usem roupas frescas e façam refeições leves. A feijoada e a buchada nesta época são uma ameaça.

Na hora de dormir, é bom colocar um vaporizador ou mesmo uma toalha molhada na cabeceira ou ao pé da cama. Medidas simples como essa podem evitar visitas de emergência ao hospital, ensina Adverse Baby, coordenador executivo do sistema de Defesa Civil do DF.

Enquanto a umidade relativa mínima do ar recomendável ao ser humano é de 30%, de acordo com a Organização Mundial de Meteorologia

(OMM) e de 20%, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), em Brasília as pessoas continuam levando sua rotina diária, independentemente dos riscos que possam estar correndo.

Este ano foi registrado, no último dia 23, um índice de umidade relativa do ar de 14%. Quando este índice é inferior ou igual a 13%, a Organização Mundial do Trabalho recomenda que se entre em estado de alerta e que as atividades sejam suspensas. Os técnicos do Inmet acreditam que a taxa registrada no dia 23 possa se repetir até final de setembro.

Na escola

Adverse Baby disse que em Brasília, pelo menos no que diz respeito à suspensão das aulas, essa recomendação não é atendida. Ele explicou que, caso a umidade baixe muito, a escola deve ter condições de manter os alunos na escola, sem que tenham a integridade física abalada.

A justificativa é que, liberando os alunos, eles podem

vir a passar mal na rua, o que seria pior que ter problemas na escola. A segunda justificativa, já que, dificilmente, os alunos vão direto para casa (esse fato já havia sido observado anteriormente), é que é melhor mantê-los em segurança na própria escola, evitando, assim, que seus pais passem mal de preocupação.

A natureza também sofre com a combinação da baixa umidade com o clima seco e vento. Prova disso é a facilidade com que são provocados os incêndios. Um toco de cigarro arremessado pela janela é mais que suficiente para iniciar uma queimada de grandes proporções como a que aconteceu no último sábado.

Adverse Baby pede às pessoas que moram próximas a áreas florestais que fiquem atentas a qualquer foco de incêndio. Com as condições propícias desta época, os focos podem se alastrar rapidamente.

MAURA CHARLOTTE VILELA

Repórter do Jornal de Brasília



UMA das formas mais eficientes de enfrentar a baixa umidade é ingerir bastante líquido