05 JUL 2000 JORNAL DE BRASÍLIA

Seca já tortura há três meses

DF - CLIMA

Os efeitos da baixa umidade atingem todos os brasilienses. E não há previsão de chuvas

VALÉRIA FEITOZA

Há três meses, o brasiliense não vê cair uma gota de chuva no DF. A seca deste ano, que promete ser uma das mais prolongadas da história de Brasília, já incomoda, e muito. No mês de junho, os índices de umidade permaneceram na média de 30% nas horas mais quentes do dia. No dia 27, ela alcançou seu nível mais baixo, chegando a 20%. Ontem, a temperatura ficou mais amena. A máxima chegou a 22 graus, quatro a menos do que a média do fim de semana. A umidade também subiu para 42%, dando uma trégua à população. Mesmo assim, o brasiliense já está se preparando para sofrer.

A analista de sistemas Deise Campos, 27 anos, chegou a Brasília há dois anos. Até hoje, não conseguiu se acostumar com os períodos prolongados de seca e sofre com crises constantes de asma e bronquite alérgica nesta época do ano. "Nebulizador e umidificador são itens obrigatórios na minha casa", revela. Quase todos os dias, ao anoitecer, quando a temperatura cai bruscamente, Deise tem crises de espirros e falta de ar.

Não bastassem os transtornos por causa da saúde, Deise ainda enfrenta um outro problema comum nesta época: o ressecamento da pele e dos cabelos. "Essa cidade parece um deserto, a gente tem que tomar um banho de água e sabão e outro de creme se não quiser ficar toda repuxada", brinca. Deise já aprendeu a se prevenir. Na bolsa, além da bombinha contra crises de asma, ela carrega um vidro com soro fisiológico e uma garrafa de água mineral. "Bebo água e pingo soro no nariz o tempo todo", conta.

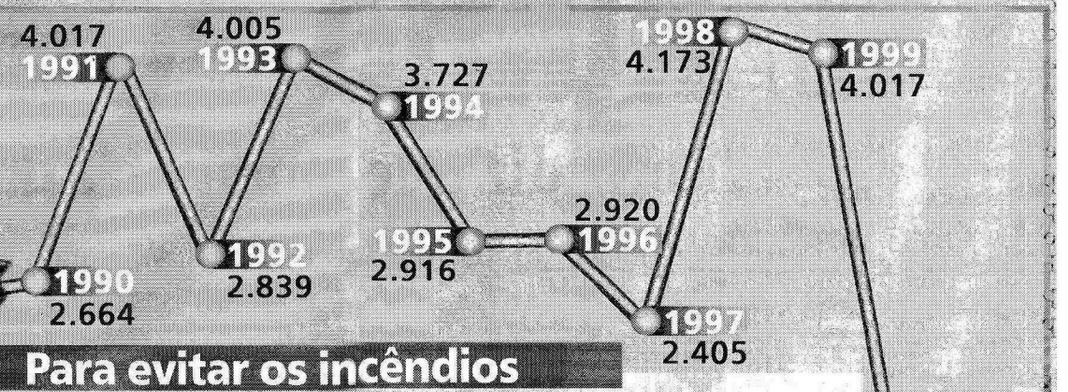
Em locais sem asfalto, a secura traz ainda um inconveniente mais grave: a poeira, causadora de inúmeros problemas alérgicos e respiratórios. Na invasão da Estrutural, por exemplo, caminhões-pipa circulam pelas ruas principais molhando a terra, mas não adianta muito. "Em menos de meia hora, a rua já está seca e levantando poeira de novo", diz Márcia Oliveira, 28 anos.

De acordo com o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), não há previsão de chuva para os próximos dias no Distrito Federal. A diminuição da temperatura foi graças a uma massa de ar polar que chegou à região Sul no fim de semana e vem avançando em direção ao DF. "Nas próximas 48 horas, ela deve chegar por aqui e baixar mais ainda a temperatura", afirma o meteorologista Luiz Cavalcanti.

Previna-se contra a secura

- Use roupas leves e claras
- Evite fazer exercícios físicos nos horários mais quentes do dia
- Beba, pelo menos, dois litros de líquido por dia
- Alimente-se com comidas mais leves nos dias de muito calor. Prefira saladas, sopas, frutas e sucos em lugar de carnes e massas
- Se possível, mantenha vaporizadores e umidificadores em casa, para amenizar a secura
- À noite, coloque toalhas molhadas na cabeceira da cama ou bacias com água no quarto, caso não tenha umidificadores
- Leve sempre com você um vidrinho com soro fisiológico para pingar no nariz. Ele ameniza o ardor provocado pela seca e previne os desagradáveis sangramentos sem agredir a mucosa nasal. Também pode ser usado para lavar os olhos
- Não tome banhos muito quentes e demorados quando estiver frio, pois eles podem acabar desidratando sua pele ao invés de protegê-la
- Nos dias frios, evite ligar o aquecedor do carro na potência máxima, pois você corre o risco de sofrer um choque térmico ao sair do veículo

A escalada dos focos



Para evitar os incêndios

- Quando estiver trafegando próximo a florestas e matagais, não atire pela janela do carro as pontas de cigarro acesas;
- Evite queimar lixo. Em vez disso, enterre a matéria orgânica e venda o lixo seco para empresas de reciclagem;
- Só faça queimadas controladas, com ajuda e orientação de técnicos do Ibama e do Corpo de Bombeiros;
- Não solte balões no período de seca. Se caírem em mata seca, eles provocam incêndios.

FONTE: CORPO DE BOMBEIROS DO DISTRITO FEDERAL

EDITORIA DE ARTE/VALDO