

Chegada de massa polar na sexta-feira vai provocar queda de temperatura. Umidade relativa sobe um pouco, mas médicos recomendam cuidados

Brasília abaixo de dez graus

Da Redação

Pode se preparar para tirar os casacos do armário. O Instituto de Meteorologia (Inmet) prevê temperaturas abaixo dos 10 graus centígrados no final da semana. Tudo por conta de uma massa de ar polar que chega ao Distrito Federal na madrugada de sexta-feira.

A massa de ar vai apertar todos os estados das regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste, devendo gear em São Paulo, Minas Gerais e Paraná. No DF não vai chegar a tanto. "Essa massa de ar se desloca lentamente, por isso o frio mais intenso continua, pelo menos, até domingo", diz o chefe do Centro de Previsão do Tempo, Francisco de Assis Diniz. A massa de ar polar deve ficar estacionada sobre o Brasil por cerca de dez dias.

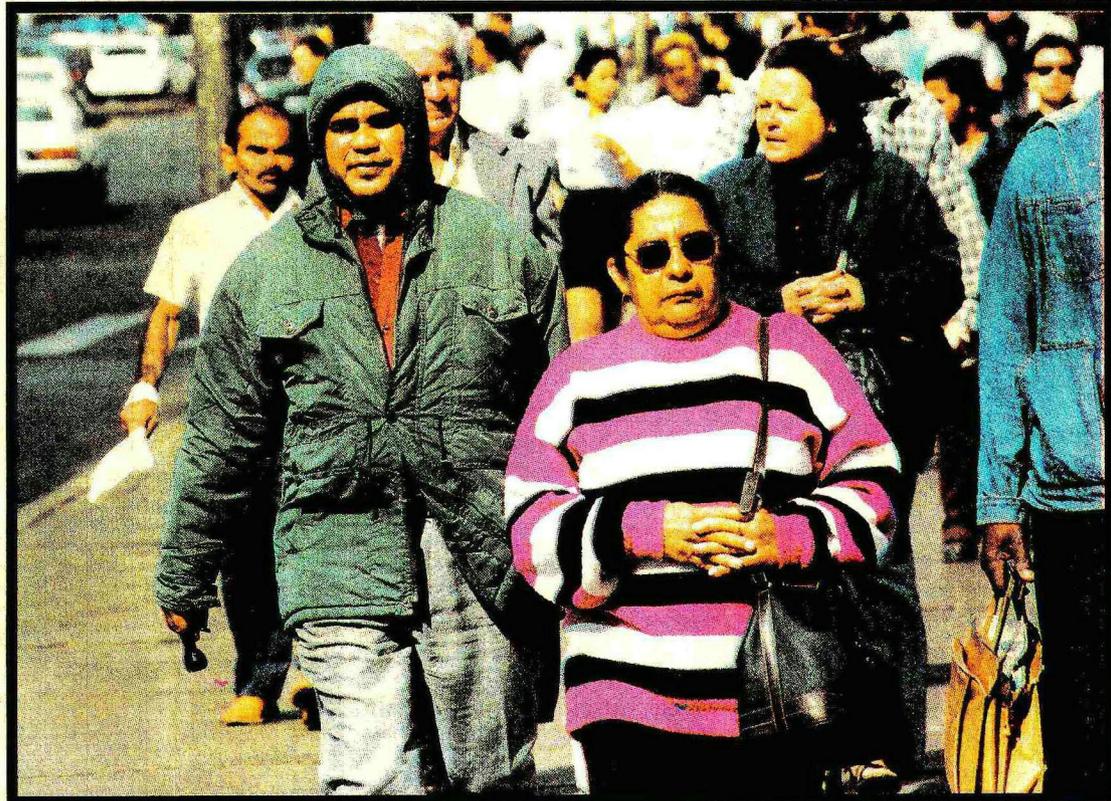
Segundo Assis, esse deslocamento é semelhante ao registrado em 1985 e 1975. Naqueles anos, porém, a queda de temperatura foi recorde: 3,2 graus centígrados em 1985 e inacreditáveis 1,6 graus dez anos antes. O meteorologista prevê, no entanto, que o clima desta semana deve ficar parecido com o registrado no ano passado, quando o dia mais frio, em agosto, marcou 9 graus.

UMIDADE RELATIVA

A massa de ar polar que provoca quedas de temperatura em todo o Centro-Sul do país traz, no entanto, uma boa notícia para os brasilienses: aumento na umidade relativa do ar. Por aqui, onde não chove há quase quatro meses — desde 19 de abril — a umidade relativa está oscilando entre 36 e 38%. A massa de ar frio deve aumentar o índice para mais de 40%.

Crianças e idosos são os que mais sofrem com a queda de temperatura na cidade. Um simples resfriado pode, se não for bem tratado, se transformar em pneumonia. Isso é especialmente grave para os pacientes mais debili-

Ronaldo de Oliveira 5.7.00



BRASILIENSES DEVEM SE PREPARAR PARA EVITAR CHOQUE TÉRMICO, COM GRANDE VARIAÇÃO DE TEMPERATURA

CUIDADOS COM O FRIO

- Não saia de casa sem levar um agasalho.
- Hidrate o corpo. A ingestão de líquidos (água e sucos naturais) ajuda a prevenir doenças respiratórias e evita o ressecamento da pele.
- Prefira alimentos leves. Abuse de frutas e verduras. Despreze enlatados, conservantes e frituras.
- Evite locais com aglomeração de pessoas. Os vírus se proliferam com mais facilidade em locais fechados ou abarrotados de gente. São os ambientes ideais para pegar gripe ou qualquer outra doença respiratória.
- Mantenha a casa arejada, sem poeira e fumaça.
- Para as crianças, recomendam-se banhos frios, atividades ao ar livre, dieta equilibrada. Natação, exercícios físicos e vestuário de acordo com a temperatura ambiente também são recomendados. Isso diminui as chances de ela se resfriar ou adoecer. Amamentar as menores de seis meses é fundamental para manter a criança saudável.
- Assim como as crianças, os idosos com mais de 60 anos são as principais vítimas de doenças respiratórias, gripes, viroses e resfriados. A vacinação antigripal diminui em até 70% os riscos de contaminação pelo vírus da gripe. Basta procurar um posto de saúde e vacinar-se.

tados. A melhor maneira de evitar a gripe continua sendo a prevenção. "Quem sai de casa à tarde tem que sair preparado para evitar choque térmico, porque as temperaturas caem muito à noite. As crianças e as pessoas mais velhas têm que proteger, especial-

mente, as extremidades, mãos, pés e pescoço", aconselha o pneumologista Celso Rodrigues.

Se a gripe pegar mesmo, o melhor é descansar e não fazer esforços físicos. O organismo precisa de toda a energia que tem para se recuperar. Também é impor-

tante beber muito líquido para amenizar a tosse e o ressecamento das mucosas. Usar compressas frias ajudam a reduzir a febre muito alta e a diminuir o mal-estar. Para aliviar a dor de garganta, a dica é gargarejar com água morna e uma pitada de sal.