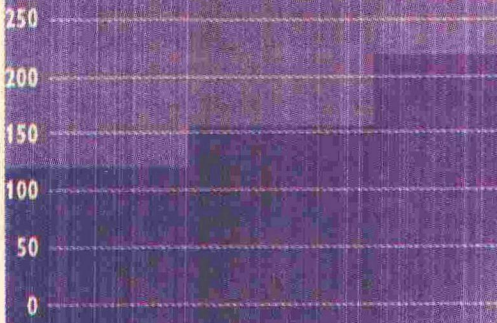
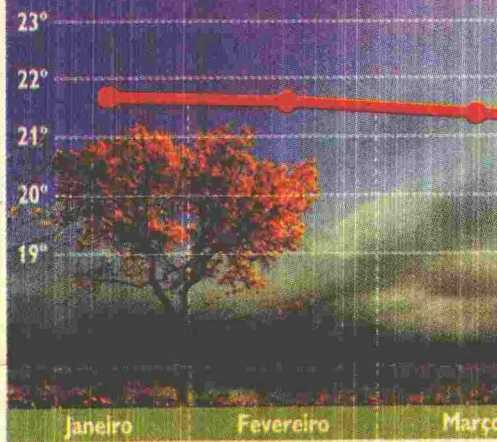


Quase um deserto

PRECIPITAÇÕES (Média de 2000/Em mm)



TEMPERATURA (Média de 2000)



SOL NA PELE

Sem vapor de água na atmosfera, não há formação de nuvens e, por isso, não chove. O céu limpo reduz as barreiras naturais contra a insolação e aumenta os riscos de danos provocados pela exposição ao sol.

COMO AS PLANTAS AJUDAM A COMBATER A SECA

Reflorestamento pode ajudar a aumentar a umidade

As plantas eliminam gotículas de água pelo processo de transpiração

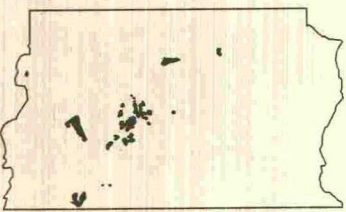
Essas gotículas são levadas pelo vento que as espalha pelo ar



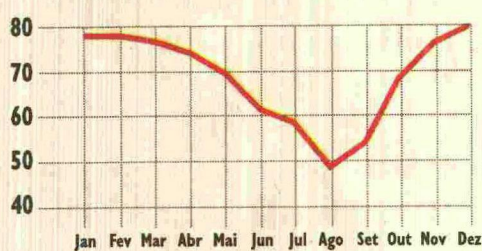
CONSEQUÊNCIAS DO DESMATAMENTO

A vegetação nativa foi removida para a construção das cidades do DF, o que fez com que o sistema natural de umidificação desaparecesse. Os valores médios dos períodos indicam uma queda na umidade no período em que a urbanização do Distrito Federal aumentou

O DF EM 1960



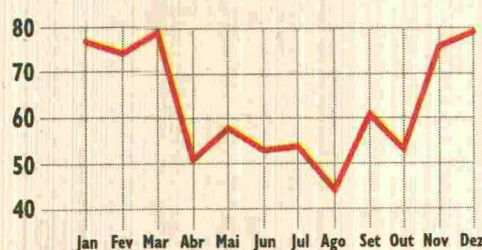
UMIDADE 1963-1987



O DF EM 2000



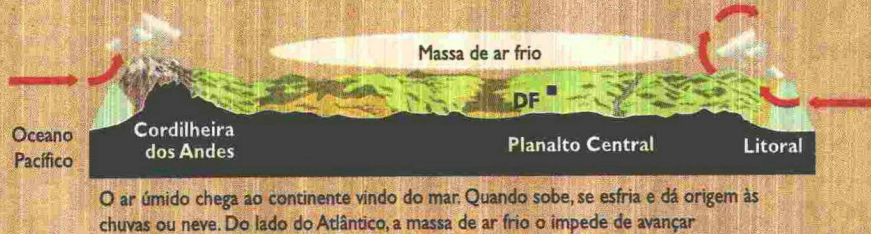
UMIDADE 2000



Fonte: Inmet
Infografia: Ary Moraes / Maurenilson / Rubens Paiva

INVERNO

Embora a seca tenha início em maio, o inverno oficial começou em 21 de junho, e terminará em 23 setembro. Durante este período, a região fica sob a influência de massas de ar frio e com pouca umidade, vindas do Pólo Sul, que impedem a aproximação das massas de ar quente e úmidas, vindas do litoral. Elas provocam a diminuição de temperatura — é bom lembrar também que há menos incidência de raios solares no Hemisfério Sul por causa da inclinação da terra. O inverno, então, é caracterizado pelo clima frio e pela estiagem

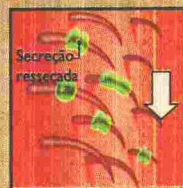


COMO A SECA AFETA A SAÚDE DAS PESSOAS

NARIZ E VIAS RESPIRATÓRIAS



Em condições normais
Com a mucosa nasal hidratada, os cílios retêm a secreção e as impurezas que entram com o ar, enviando-as para fora



Durante a seca
O ar frio e seco, carregado de poeira, além de irritar a mucosa nasal, impede o trabalho dos cílios, que deixam a secreção descer até os pulmões, provocando doenças

OLHOS

Ficam irritados, secos, ardem e lacrimejam, como se estivessem cheios de areia

LÁBIOS

Podem rachar e até sangrar por causa da baixa umidade e do frio

A PELE



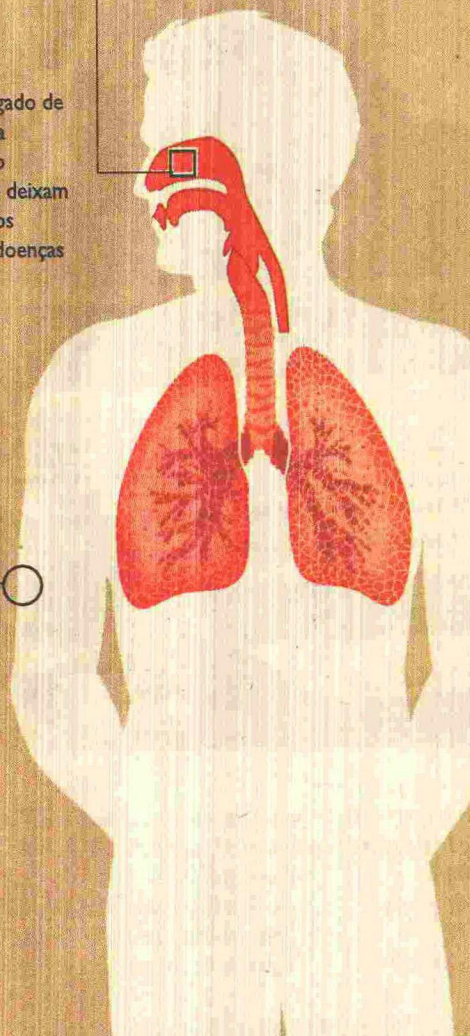
Na camada mais externa, a pele possui uma película protetora de gordura, que ajuda a mantê-la hidratada



Mudanças bruscas de temperatura, banhos quentes e excesso de sabonete removem essa proteção...



...Fazendo as células perderem água e deixando-as desalinhas, como escamas. Aí surgem manchas e infecções



DA REDAÇÃO

Há 38 dias não chove no Distrito Federal. Nenhuma gota. É o inverno seco que já chegou ao Centro-Oeste. E a previsão do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) é desanimadora. A estiagem castigará o Planalto Central até começo de setembro. Nos próximos quatro dias, a umidade chegará a 30%, nas horas mais quentes do dia, entre 14h e 16h. O pneumologista do Hospital de Base Paulo Feitosa explica que o mal-estar é sintoma comum nesses meses. Dor de cabeça, tontura, ressecamento nas narinas e sensação de falta de ar são frequentes. A poeira e o clima frio do inverno ajudam a complicar as doenças respiratórias, como a rinite que incomoda Erick, 9, filho de Eunice Batalha, 39. A moradora passa noites em claro, preocupada com o menino que dorme mal e precisou esta semana fazer nebulização do Hospital Regional da Asa Sul (HRAS).

Cuidados

- ✓ Beba bastante líquido. O ideal são dois litros por dia
- ✓ Lave o nariz várias vezes ao dia. Em caso de ressecamento excessivo, pode pingar soro fisiológico ou até mesmo usar hidratante próprio para o nariz. O produto pode ser encontrado em farmácias
- ✓ Mantenha os lábios hidratados com manteiga de cacau. Passe várias vezes ao dia
- ✓ Pratique esportes antes das 9h e depois das 17h.
- ✓ Dê preferência aos locais arborizados, onde a umidade é maior, para a prática de exercícios.
- ✓ Umidificadores e vaporizadores não tem eficácia comprovada. Além de aumentar o número de fungos e ácaros no ambiente, o aparelho não consegue umidificar o ambiente de forma uniforme.

Ressecamento da pele

- ✓ Evite tomar muitos banhos. A água tira a lubrificação natural da pele. O ideal é apenas um banho por dia. A temperatura deve ser a mais próxima possível da água no estado natural.
- ✓ Use sabonete apenas nas axilas, atrás dos joelhos e dobras dos braços.
- ✓ Procure usar cremes à base de uréia. Se a pele continuar ressecada, consulte um especialista.
- ✓ Se os pés e as mãos racharem, use vaselina salicilica (encontrada nas farmácias). O produto diminui a aspereza e lubrifica a região afetada.

Atenção com as crianças

- ✓ Devem tomar bastante líquido. No mínimo, de quatro a seis copos por dia.
- ✓ Evite deixar as crianças em locais fechados com grande número de pessoas. Elas podem pegar gripe mais facilmente.
- ✓ Evite que elas fiquem expostas ao sol entre 10h e 16h. E não esqueça de passar filtro solar. Fator 15 é o mínimo recomendado.