

# Dias cada vez mais secos em Brasília

RENATO ALVES

DA EQUIPE DO CORREIO

**A**credite, o clima no Distrito Federal ficará ainda pior. A partir de amanhã, a umidade relativa do ar deve baixar até 20% nas horas mais quentes. E a tendência é que diminua no fim de semana. A temperatura também cairá. A previsão nada otimista é do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet).

Desde a sexta-feira passada, os aparelhos do instituto registram umidade abaixo de 30% no DF, entre 14h e 16h. O índice é considerado alarmante pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Para a entidade, o ser humano tem que conviver com umidade acima dos 30%. No ano passado, na capital do país, a umidade chegou a 11% em agosto.

Apesar da previsão de umidade baixa, a Defesa Civil descarta interrupções de aulas e de serviços públicos e privados. "O índice alarmante é registrado aqui somente em uma parte do dia e não o dia inteiro, como no deserto do Saara (*Egito*)", pondera o subsecretário de Defesa Civil, Nilo de Abreu Lima.

Ele diz que a suspensão das atividades escolares e de atendimento em repartições públicas, por exemplo, causaria enormes transtornos para toda a população. "Temos que investir na auto-proteção do cidadão, explicar as medidas que ele deve tomar para minimizar os efeitos da seca", defende Nilo Lima.

Até agora, o último domingo foi o dia mais seco do ano. A umidade relativa do ar chegou aos

## PROTEJA-SE DOS MALES CAUSADOS PELA BAIXA UMIDADE RELATIVA DO AR

### PREVISÃO DO TEMPO

	Umidade	Temperatura
Hoje	70% a 25%	13 a 26 °C
Amanhã	70% a 20%	13 a 26 °C
Sexta	70% a 20%	13 a 26 °C

### CUIDADO COM OS OLHOS E O NARIZ



Use colírios lubrificantes, que imitam lágrimas



Pingue soro fisiológico no nariz, várias vezes ao dia, para diminuir o ressecamento

### CUIDADOS



Beba bastante líquido. O ideal são dois litros por dia



Mantenha os lábios hidratados com manteiga de cacau. Use à vontade



Umidificadores e vaporizadores não têm eficácia comprovada. Além de aumentar o número de fungos e ácaros no ambiente, o aparelho não consegue umidificar o ambiente de forma uniforme



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 é vendido em farmácias



Evite atividades físicas nos períodos de menor umidade. O ideal é praticar esportes antes das 9h e depois das 17h



Dê preferência aos locais arborizados, onde a umidade é maior, para a prática de exercícios

### RESSECAMENTO DA PELE



Evite tomar muitos banhos. A água tira a lubrificação natural da pele. O ideal é apenas um banho por dia. Não tome banhos quentes. A temperatura deve ser a mais próxima possível da água no estado natural



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 (vendida em farmácias). O produto diminui a aspereza e lubrifica a região afetada



Use sabonete apenas nas axilas, atrás dos joelhos e dobras dos braços

24% à tarde. Ontem, a umidade mais baixa foi de 25%. O mesmo índice está previsto para a tarde de hoje. Além da seca, que aumentará a partir de amanhã, segundo os técnicos do Inmet, os moradores do DF terão de conviver também com o frio.

A previsão é que a temperatura no DF varie entre 13 a 26 graus Celsius a partir de amanhã. Até ontem, a mínima da semana ficou em 14 ou 15 graus. "O clima mais ameno era garantido pela massa de ar frio que se deslocou

do Sul para o Sudeste", explica o meteorologista Mamedes Luiz Melo, do Inmet.

A massa de ar frio provocou chuvas no Sudeste e não deixou a umidade baixar tanto no DF. Mas a massa deve se deslocar hoje para o Oceano Atlântico. "Por isso a umidade tende a baixar mais no Centro-Oeste", conta o meteorologista.

### Fogo

A seca ameaça também a flora e a fauna do cerrado. Em quatro dias, houve duas queimadas re-

levantes no DF. A maior ocorreu na Chapada Imperial, em Brasília. Da manhã de sexta-feira à noite de sábado, o fogo consumiu metade dos 4,8 mil hectares da reserva ecológica, a maior do DF. Na segunda-feira, o fogo destruiu o equivalente a um campo de futebol no Parque Nacional de Brasília, mais conhecido como Água Mineral.

No Parque Nacional, o fogo foi apagado por funcionários do Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e Recursos Renováveis (Iba-

ma). Os bombeiros chegaram ao local dez minutos após o incêndio ter sido controlado por causa do grande número de ocorrências naquele dia. Só na segunda-feira, a corporação registrou 18 incêndios. Mas não foi o pior dia do ano. Na semana passada, os bombeiros chegaram a apagar 34 queimadas em 24 horas.

O número de incêndios em 2004 segue a média do ano passado, de acordo com o chefe da Comunicação Social do Corpo de Bombeiros, major Rogério

### ATENÇÃO COM AS CRIANÇAS

■ Devem tomar bastante líquido. No mínimo, de quatro a seis copos por dia. A água serve para fluidificar as secreções, que ficam ressecadas nesta época do ano, e umidificar a mucosa das vias aéreas

■ Pingue soro fisiológico no nariz das crianças. São 20 gotas em cada narina, seis vezes por dia

■ Evite deixar as crianças em locais fechados com grande número de pessoas. Elas podem pegar gripe mais facilmente

■ Evite que as crianças fiquem expostas ao sol entre 10h e 16h. E não esqueça de passar filtro solar. Fator 15 é o mínimo recomendado

■ Mantenha a pele da garotada hidratada com creme ou óleo mineral. Passe três vezes por dia, pelo menos. Banho, só com sabonete com hidratante

■ Na hora de enxugar, faça-o com uma toalha macia e não esfregue a pele. Dê toques suaves

■ Dê preferência às roupas de algodão, que não causam irritação na pele

Arte: Rubens Paiva

