

O dia mais seco do ano

Umidade desceu a 19% às 16h de ontem. *Dr. Clima* Previsão é de que caia ainda mais

Brasília teve ontem o dia mais seco do ano. Às 16h, a umidade chegou a marcar 19%, um ponto abaixo do que previa o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet). De acordo com o Inmet, os brasilienses devem se preparar para sofrer com umidades ainda mais baixas neste inverno.

Quem já estava sentindo a pele seca, o nariz ardendo e dificuldades ao respirar terá que ficar atento para não sofrer mais com a variação da umidade. Os 19% registrados às 16h de ontem, subiram para 21% às 17h.

Segundo o Inmet, a umidade não é linear e, por isso, o brasiliense não deve esperar que nos próximos dias ela baixe ainda mais. São picos de umidade que variam e fazem com que no mesmo dia ela registre índices diferentes.

Apesar da baixa umidade, de acordo com a climatologia para a Região Centro-Oeste, já ocorreram em anos anteriores, nos meses de agosto e setembro, índices de umidade de até 10%. Índice que este ano deverá se repetir.

Segundo o meteorologista Manoel Rangel, uma dica infalível para perceber quando o dia terá baixa umidade é observar o pôr-do-sol. "Quan-

to mais bonito estiver o pôr-do-sol, pode ter certeza que mais seco será o dia seguinte. O que a meteorologia chama de névoa seca nada mais é do que pó em suspensão na atmosfera, que refrata e provoca a coloração bela do anoitecer", explica.

Manoel alerta à população para os cuidados com a saúde. "Quem mora na cidade há muito tempo, já está acostumado com esse clima louco. Mas é sempre bom, mesmo estando acostumado, cuidar da saúde. Evite ficar exposto ao Sol, beba muito líquido e utilize creme hidratante para evitar feridas na pele na hora de se coçar", completa.

Os cuidados com as crianças nesta época devem ser maiores. Para alunos do turno da tarde, algumas precauções devem ser tomadas, como manter as salas

de aula ventiladas; permitir que as crianças saiam da sala para beber água; e evitar que os alunos se exercitem em excesso.

Para Sara Lustosa, 26 anos, mãe de Arthur Henrique, 6 anos, aluno do jardim de infância II do Colégio Santo Antônio, a baixa umidade é um problema para as mães que têm filhos pequenos estudando no período da tarde.

"Quanto mais bonito estiver o pôr-do-sol, pode ter certeza que mais seco será o dia seguinte"

Manoel Rangel,
técnico do Instituto Nacional
de Meteorologia (Inmet)

Cuidados com a baixa umidade

- Beba muito líquido, principalmente água, no mínimo oito copos por dia
- Use roupas leves
- Coma comidas leves, pobres em gorduras
- Não fique exposto ao sol forte nem faça atividades físicas entre 10h e 16h
- Coloque bacias com água, toalhas molhadas e umidificadores dentro de casa durante o dia e à noite
- Use soro fisiológico e descongestionantes nasais para que se possa respirar melhor.
- Praticar exercícios em época de temperaturas altas e baixa umidade requer muita atenção e a companhia inseparável de um bebedouro
- Diminua o tempo do banho e use sabonetes com fórmulas mais suaves, menos alcalinas, para preservar a proteção natural da pele
- Aplique o creme hidratante na pele até 15 minutos depois do banho



Editoria de Arte/Cícero

"Como Arthur estuda à tarde e pratica muitas atividades, sei que o meu cuidado deve ser maior. Fiz questão de seguir todos os passos para manter a saúde dele, como usar bermuda em vez de calça, utilizar creme hidratante

na pele todos os dias após o banho e diminuir a temperatura e a quantidade de banhos", diz.

A meteorologia prevê para hoje que a umidade relativa do ar estará variando entre 60% a 20%.