# Umidade chega a 20% hoje

**ALINE ADOLPHS**
DA EQUIPE DO **CORREIO**

Os moradores do Distrito Federal começam a sentir os efeitos da seca para valer hoje. A previsão é que esta segunda-feira seja o dia de menor umidade do ano, segundo dados do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet). A umidade relativa do ar deverá chegar a 20%. Até então, a mínima tinha sido de 26%, no dia 6 de julho.

Já são mais de 30 dias sem chuva no DF. E com a umidade baixa, aumenta o risco de fogo no cerrado. No mês passado, foram registrados mais de 800 focos de incêndio. Só nos últimos cinco dias, o Corpo de Bombeiros registrou mais de 130 casos. Um deles ocorreu em área residencial, no Sudoeste (*leia matéria abaixo*).

Em outros anos, nesse período, a umidade mínima registrada chegou a 12%, o que pode voltar a ocorrer nos últimos dias de agosto, de acordo com o meteorologista Amilton Carvalho, do Inmet. Diante disso, a Defesa Civil lançou, semana passada, a campanha Alerta Preventivo – Período da Seca, que segue até setembro.

O alerta é realizado por uma rede de proteção comunitária distribuída em 76 núcleos e 29 comissões da Defesa Civil. Cerca de 1.250 voluntários ajudam a divulgar nas suas comunidades medidas preventivas especiais. Entre elas, evitar ligar aparelhos de ar condicionado e banhos prolongados e o básico: beber muita água, pelo menos seis copos por dia.

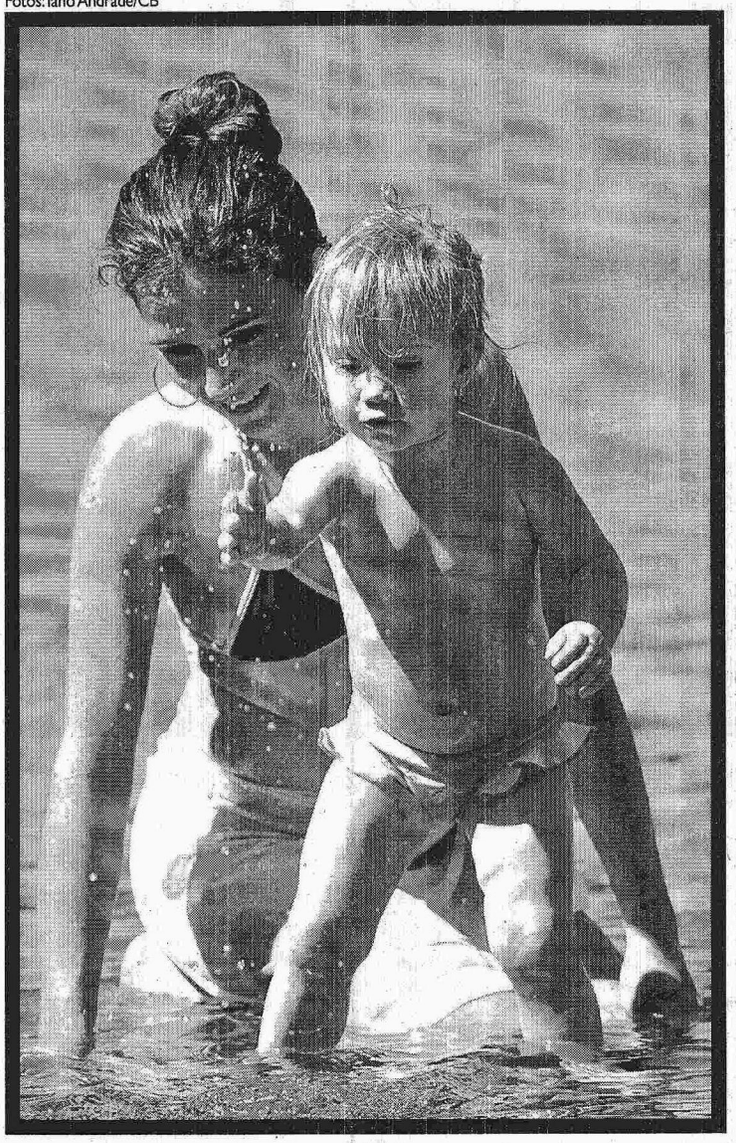
## Vírus e bactérias

O médico pediatra Carlos Alberto Tayar, mestrando em Saúde Pública, explica que, com a baixa umidade, o ar fica mais leve. Isso proporciona que vírus e bactérias sobrevivam por mais tempo e se espalhem com maior velocidade. Por isso, segundo o especialista, há mais incidência de doenças cujo contágio ocorre pelo ar, como a gripe, a rubéola e o sarampo. "Na época da seca, a nossa 'árvore' respiratória também sofre. As vias do nariz até os pulmões ficam ressecadas e são suscetíveis a instalação de fungos, vírus e bactérias que causam as doenças respiratórias", completa. Tayar afirma, ainda, que as crianças de até três anos são as mais prejudicadas durante o período da seca. "O sistema imunológico delas ainda está em formação e também não concluíram todas as vacinas, por isso ficam mais propensas às doenças", ressalta. "Os pais devem se preocupar em dar líquido às crianças e evitar que estas peguem muito sol", recomenda. Além disso é importante uma boa alimentação, rica em proteínas (encontradas, por exemplo, no feijão, leite, lentilha), que são anti-corpos naturais.

A técnica em contabilidade, Glaucia Cardoso, 29 anos, achou uma forma de minimizar os efeitos da seca na filha Maria Luiza, de dois anos. As duas passaram o sábado (que atingiu mínima de 39% de umidade) nas piscinas do Parque Nacional de Brasília, a Água Mineral. "Nesse período eu sempre procuro um ambiente com água, como o parque e cachoeiras próximas de Brasília", conta. Glaucia diz que a filha sofre de problemas respiratórios durante o inverno. "Ela tem sinusite. Com a diminuição da umidade, os problemas aumentam. Ela tem muita tosse e já começou a tomar xarope."

O bancário Sidinei de Aquino Ochoa, 44, e a filha Amanda, de cinco anos, também estiveram na Água Mineral, sábado. Eles, que vieram de Curitiba (PR), há cerca de três anos, ainda sentem a diferença do clima no DF. "No início foi complicado, mas agora já estou me adaptando", diz Ochoa. Amanda ainda não teve nenhuma doença grave por conta da baixa umidade do ar, apenas uma gripe leve. Como medidas de precaução, Ochoa espalha toalhas úmidas nos quartos e baldes d'água pela casa.

Fotos: Iano Andrade/CB



GLAUCIA CARDOSO LEVOU A FILHA DE DOIS ANOS À ÁGUA MINERAL

## Precauções

Para prevenir os efeitos da seca, a Defesa Civil recomenda, ainda, que as pessoas optem por roupas leves e se possível, de algodão; mantenham a casa arejada; evitem exercícios físicos no período de 11h às 16 h; usem creme hidratante ou óleo vegetal em abundância, para que a pele não fique ressecada; e que pinguem duas gotas de soro fisiológico em cada narina pelo menos seis vezes ao dia para evitar sangramento. Bacias e baldes com água também são boas medidas, menos para quem tem filhos pequenos. "É preciso ter cuidado, pois as crianças podem cair no recipiente e se afogarem", alerta Carlos Alberto Tayar. Nesses casos, pode-se optar por salpicar água no chão ou passar panos úmidos ao retirar o pó de casa.

## PREVENÇÃO

*Recomendações da Defesa Civil para evitar problemas com a seca:*

- Aumente a ingestão diária de líquidos, independente de apresentar sede ou não. É recomendado beber pelo menos seis copos de água por dia;
- Evite os banhos prolongados com água quente e o uso excessivo de sabonete para não ressecar a pele;
- Evite ligar os aparelhos de ar-condicionado, pois eles diminuem a umidade do ambiente;
- Coloque toalhas molhadas e bacias com água nos quartos durante todo o dia, isto manterá o ambiente mais úmido;
- No calor, use roupas leves e se possível de algodão;
- Faça refeições leves, incluindo frutas e verduras sempre que possível;
- Evite exercícios físicos no período das 11h às 16h;
- Use creme hidratante ou óleo vegetal em abundância, para evitar o ressecamento da pele;
- Pingue duas gotas de soro fisiológico em cada narina, pelo menos seis vezes ao dia, para evitar o ressecamento nasal e diminuir a ocorrência de sangramento.