

# Seca só acaba em setembro

Umidade de 17%, às 16 horas de ontem, foi a mais baixa do ano até agora

**A** massa de ar quente e seca que está sob o DF fez a umidade do ar cair mais que o previsto. Ontem, o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) registrou às 16h o percentual de umidade considerado o mais baixo do ano, 17%.

Estima-se, no Inmet, que a massa de ar seco deixe o Distrito Federal somente em setembro. O meteorologista Luiz Cavalcanti disse que a média de umidade deste fim de semana deve ser 20% e a temperatura pode variar entre 15 e 30 graus C.

A queda de 7% na umidade do ar, de quinta-feira para ontem, foi sentida pelos brasilienses. O auxiliar administrativo Juscelino Cerqueira, 28 anos, que correu até a parada para não perder o ônibus sentiu essa diferença. "A garganta e os lábios ficam secos. Tenho vontade de beber água todo tempo".

Durante este mês, a população do DF deve sofrer com o tempo seco, característico da época. A última chuva foi no dia 19 de junho. A costureira Teresinha Farias, 60, disse que passa a dormir em uma rede

quando o tempo está seco. "Prefiro a rede porque posso me balançar e refrescar", conta a costureira. Ela também não dispensa o balde de água no quarto.

O dermatologista Ricardo Fenelon ressalta que a variação da temperatura entre a noite e o dia, e a baixa umidade afetam diretamente a pele nesta época. Ele dá conselhos simples, mas eficazes para as pessoas enfrentarem a seca:

— Evite tomar mais de um banho por dia. A água deve ser entre morna e fria.

— O uso de sabonetes deve

ser restrito às axilas, região genital e pés.

— Não esfregue o corpo e dispense o uso de buchas e outros materiais que provoquem atrito com a pele. Eles removem o hidratante natural produzido pelo próprio corpo, deixando-o com um aspecto cinzento.

— Beba muito líquido durante o dia. Isso é fundamental para o bem-estar. A prioridade deve ser água e sucos naturais. Cerca de 2,5 a três litros de água por dia equilibram o organismo e ajudam na hidratação da pele.