

Chuvas, só no final do mês

ISABEL FLECK

DA EQUIPE DO CORREIO

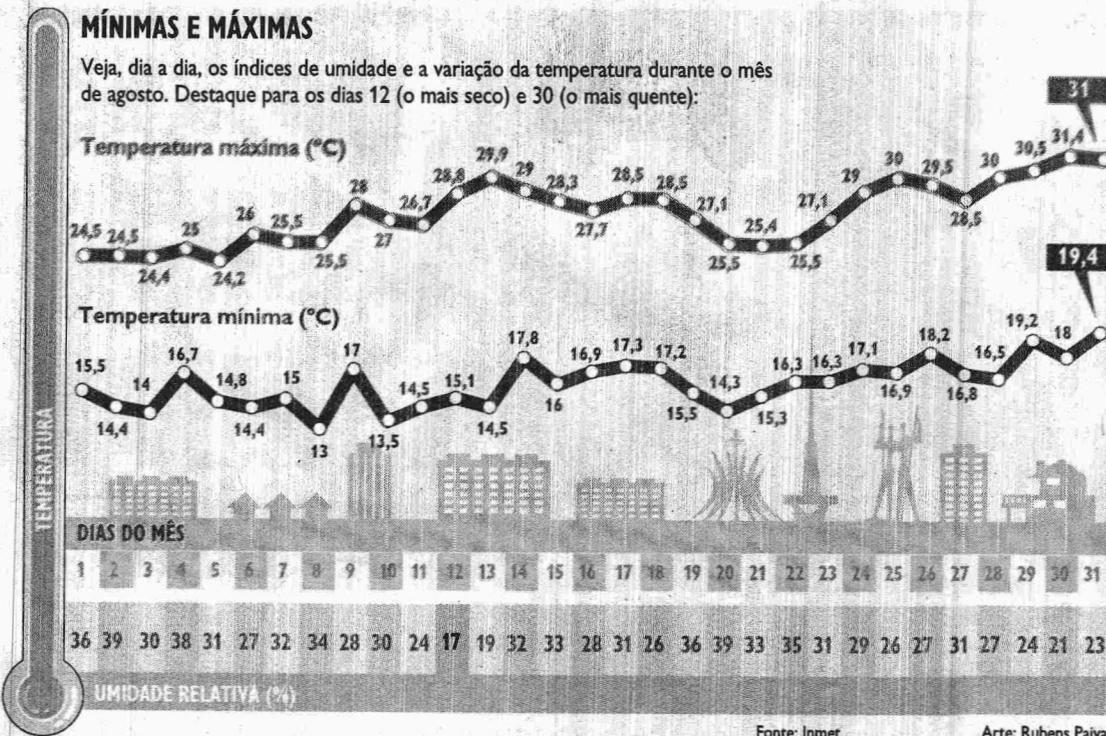
O calor intenso incomodou os moradores de Brasília até o último dia de agosto. A temperatura chegou a 31° ontem, mas ainda foi menor que na terça-feira, quando atingiu 31,4° – a mais alta registrada no mês. A umidade do ar ficou em 23%. Para aliviar o mal-estar causado pelo tempo quente e seco, vale tudo: desde andar com garrafinhas de água a tiracolo até instalar umidificadores em escritórios e salas de aula. As chuvas são esperadas só para o fim de setembro e até lá a umidade do ar pode chegar a menos de 20%, segundo informação do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet).

A Defesa Civil do Distrito Federal emitiu ontem um alerta à população. As recomendações vão de ingerir pelo menos seis copos de água por dia, até colocar baldes de água e toalhas molhadas nos quartos, para melhorar a umidade no local (veja quadro). Roupas e refeições leves também são essenciais nesse período. “As pessoas devem beber bastante água e evitar ficar no sol entre

10h e 17h. É preciso ainda ter um cuidado especial com as crianças e os idosos, que são os mais atingidos pelo tempo quente e seco”, explica Rodrigo Pereira, assistente técnico do Centro Nacional de Gerenciamento de Riscos e Desastres do Ministério da Integração Nacional.

Nas escolas, o cuidado deve ser redobrado. O Colégio Marista João Paulo II instalou umidificadores nos corredores e em todas as 42 salas de aula. A água borrifada garante um clima agradável no ambiente e muita disposição entre as crianças. “A gente vê logo a diferença. Antes, os alunos ficavam muito sonolentos durante a aula. Tínhamos que ir para o pátio, porque o calor era insuportável dentro da sala”, lembra a professora Juliana Couchik.

Para aliviar ainda mais o calor, os alunos do ensino infantil até a 4ª série também participam de atividades com água duas vezes por semana, nas aulas de educação física. A brincadeira com mangueira e balde é aguardada com ansiedade pelos alunos. “É a aula mais gostosa. Gosto muito das brincadeiras e de poder me refrescar”, afirma Júlia



Prado, de 8 anos. Ela confessa que a parte mais divertida é molhar os colegas.

De acordo com a coordenadora do ensino infantil da escola, Daniela Melazo, os alunos também são incentivados a levar um cantil com água para o colégio e

podem substituir o tênis por sandálias durante o período quente e seco. As medidas adotadas correspondem às orientações dadas aos centros de ensino do DF pela Defesa Civil, que também recomenda o aumento do número de bebedouros e a suspensão dos

exercícios físicos ao sol.

Para o meteorologista Francisco Alves, a explicação pode ser dada pela presença de uma massa de ar quente e seca que vem dos trópicos. “Nesse período, a umidade pode chegar a 20%”, explica Alves.

PROTEJA-SE

- ✔ Aumente a ingestão de líquidos
- ✔ Evite exercícios físicos entre 10h e 16h
- ✔ Use roupas leves e, se possível, de algodão
- ✔ Evite banhos prolongados com água quente e o uso excessivo de sabonete
- ✔ Faça refeições leves, incluindo frutas e verduras
- ✔ Evite ligar os aparelhos de ar condicionado, que retiram a umidade do ambiente
- ✔ Coloque toalhas molhadas e bacias com água nos quartos
- ✔ Use creme hidratante em abundância, para evitar ressecamento da pele