

# Hoje pode ser o dia mais quente do ano

DF. Clima

**INSTITUTO NACIONAL DE METEOROLOGIA PREVÊ QUE A TEMPERATURA DEVERÁ CHEGAR A 34°, A SEGUNDA MAIS ALTA DA HISTÓRIA DA CAPITAL DESDE OUTUBRO DE 1963, QUANDO OS TERMÔMETROS MARCARAM 34,5°**

**Luciana Moretti**

**S**e confirmada a previsão do Instituto Nacional de Meteorologia, hoje será o dia mais quente deste ano, com os termômetros marcando 34°. Será também o segundo dia com a temperatura mais elevada na história do DF. O recorde foi em outubro de 1963, quando foram registrados 34,5°. A mais alta este ano foi de 33,4°, no dia 20 de setembro.

Calor e seca formam uma dupla cruel para o brasileiro, principalmente no período da tarde, quando a temperatura fica mais elevada. Meteorologistas e médicos alertam que é preciso tomar alguns cuidados para evitar que essa combinação perversa - baixa umidade do ar e calor - cause sérios danos à saúde, principalmente entre 14h e 16h, quando o calor é mais intenso. Ontem, a umidade relativa do ar foi de 17%. E não há previsão de chuva para os próximos dias.

"O atraso da chuva se deve à alteração na superfície dos oceanos atlânticos norte e sul, o que interfere na circulação das massas de ar, que influi no regime das chuvas em algumas regiões,



**Alta da temperatura eleva o lucro de ambulantes**

entre as quais Norte, Centro-Oeste e Sudeste", explica o chefe de Análise e Previsão do Tempo do Inmet, Luiz Cavalcanti.

Enquanto não sopram bons ventos nos mares, a população reclama. "Esse tempo está péssimo, não estou agüentando. Minha família quase toda está ficando doente", diz o estudante de administração Leandro Silva, 19 anos.

Para evitar doenças próprias desse período, o meteorologista Rodrigo Pereira, da Secretaria Nacional da Defesa Civil e assistente do Departamento de Res-

postas aos Desastres e Reconstrução, faz algumas recomendações. Entre elas, a de que as pessoas evitem a prática de exercícios físicos, entre 14h e 16h, quando se registram os menores índices de umidade. "O que se deve fazer para a prevenção de um mal-estar é a ingestão de muito líquido, como água e sucos naturais. O cuidado deve ser maior ainda com as crianças e com os idosos, já que são mais sensíveis", alerta Rodrigo.

**Prevenção** - A dermatologista Márcia Montenegro também sugere algumas medidas pre-

ventivas, sobretudo, por conta do sol forte. "Após as 10h e antes das 15h, as pessoas não devem se expor ao sol, a não ser a regimes curtos e com uso de protetores solar. Geralmente, as peles mais claras são mais secas e as negras mais oleosas. Por isso, as pessoas morenas devem usar protetor, com fator 15 ou mais, se expostas ao sol por uma hora. As pessoas brancas devem usar fator de proteção entre 45 e 50 no mesmo tempo de exposição", explica a médica.

Para as pessoas que costumam tomar sol somente nos finais de semana a orientação é outra. "A dica é redobrar os cuidados em relação à exposição ao sol e também quanto ao uso da água, pois ela resseca a pele. Além do filtro solar, é bom usar sabonete hidratante adequado ao tipo de pele, que é diferente daquela do surfista ou pescador que já está curtida pelo sol. Ambos correm sério risco de ter doença de pele exatamente por essa exposição excessiva aos raios solares", diz a médica, acrescentando que as pessoas devem usar o filtro solar até quando o tempo não está ensolarado.

**Ficar muito tempo debaixo d'água resseca a pele**