

Calor fica até novembro

PABLO REBELLO

DA EQUIPE DO CORREIO

O Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) informou que a temperatura no Distrito Federal continuará variando de normal a muito quente, no final de outubro e princípio de novembro. Mas o calor não deve ultrapassar a marca de 33,8° atingida na última segunda-feira, que foi o dia mais quente desde 12 de outubro de 1963. Apesar do tempo parcialmente nublado, Brasília teve ontem mais um dia de muito calor, com máxima de 31,4°.

O Inmet explica que o calor atípico é causado pela intensificação da massa de ar quente e seco sobre a região, decorrente da aproximação de uma frente fria vinda do Sul. A previsão é de que a temporada de chuvas comece no fim de outubro ou princípio de novembro. "Este ano as chuvas atrasaram porque os ventos das camadas mais altas não tiveram as condições climáticas necessárias para trazer a umidade da região amazônica", revela o meteorologista Ricardo Lauze Reinke. A causa disso foi um aumento na temperatura das águas do Atlântico Equatorial Norte, que provocou a mudança climática responsável pela seca na Amazônia. Mesmo assim, o Inmet espera que o período de chuvas fique dentro da média histórica da cidade.

O calor e a seca causam diversos problemas à saúde, como rinite, faringite, viroses intestinais e respiratórias, ressecamento e sangramento nasais. Nesta época, especialistas recomendam o uso de roupas leves e ingestão de muito líquido. Além disso, não se deve praticar exercícios físicos das 10h às 16h e ficar em ambientes fechados, com pouca ventilação e muito ar-condicionado.

Escolas

Como as crianças estão entre os grupos mais afetados pelo calor, as escolas da cidade tomam medidas especiais para evitar possíveis problemas. O colégio Dom Bosco utiliza quadras cobertas para realização de atividades físicas durante os dias mais quentes e coloca ventiladores nas salas de aula.

Carlos Moura/CB



INGERIR MUITO LÍQUIDO E USAR ROUPAS LEVES: CUIDADOS IMPORTANTES PARA ENFRENTAR O CALOR SEM FICAR DOENTE

No Galois, as salas são equipadas com umidificadores e ar-condicionado. "Isso faz com que tenhamos mais problemas com o frescor do que com o calor", conta a coordenadora pedagógica Maria Cecília Migliaccio. Além disso, atividades esportivas são realizadas em locais cobertos, academias conveniadas ou na fazenda do colégio, e ficam suspensas quando a Secretária de Educação avisa que a umidade do ar está muito baixa.

Aluna do Galois, Nayara Vieira, 15 anos, diz que o calor não a incomoda. "Fico muito tempo na sala de aula, com o ar-condicionado ligado", explica. A colega Taís Almeida, 15 anos, também não tem muitas reclamações, mas afirma que uma amiga dela desmaiou porque ficou muito tempo no sol. No entanto, o calor incomoda adultos como Moema Morgado, 26, estudante de geologia na UnB. "Durmo com a janela aberta. Ontem,

quase dormi na varanda", confessa. Paula Costa, 21, estudante de Biologia da UnB, procura se adaptar ao clima como pode. "Quando preciso, uso protetor labial, para impedir que o lábio rache, e um hidratante para que a pele não resseque". Para Aline de Souza Lemos, 23, estudante de geologia da UnB, o calor excessivo tem seu lado positivo. "Tenho aproveitado o calor e a greve dos professores para nadar mais em clubes e cachoeiras".