

DF - Clima

DF tem o dia mais quente do ano

Os termômetros do Distrito Federal registraram 34° C, ontem, às 16h, a temperatura mais alta deste ano, de acordo com o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet). A umidade mais baixa do dia foi 23%, que não chegou a bater o recorde, 15%, registrado no dia 17 passado. Conforme publicou, ontem, o **Jornal de Brasília**, este é o outubro mais quente e seco desde 1963. Enquanto o período chuvoso não chega, devido a uma grande massa de ar seco instalada na Região Centro-Oeste, o brasiliense deve tomar cuidados para manter uma boa saúde durante o calor intenso.

A época é favorável para o aparecimento de catapora, infecções gastrointestinais (o rotavírus, por exemplo), sangramento nasal e ressecamento da pele.

Ao contrário do que muita gente pensa, a incidência de doenças respiratórias, entre as quais, asma, rinite alérgica,

gripe e resfriado, não aumentam no período de seca e calor, mas, sim, com a chuva. "Criou-se um mito em relação à seca e doenças que atacam as vias aéreas", afirma a médica especialista em alergia e imunologia Marta Guidacci. Ela coordena também o Programa de Atendimento ao Paciente Asmático da Secretaria de Saúde e explica que o clima seco não facilita a proliferação de ácaros, poeira e mofo. "É justamente a umidade que leva essas partículas a se espalharem pelo ar. Por isso, não recomendamos o uso de umidificadores", diz.

SORO - O correto, segundo a médica, é umidificar o nariz e os olhos somente com soro fisiológico; a pele com creme hidratante; e beber bastante líquido. Sabonete em excesso e banhos demorados são prejudiciais. O surgimento de doenças infecciosas das vias respiratórias pode ocorrer pe-

las mudanças bruscas na temperatura, durante o dia. Quem chega da rua, com calor, e entra numa sala fria, com ar condicionado, por exemplo, corre o risco de sofrer um choque térmico.

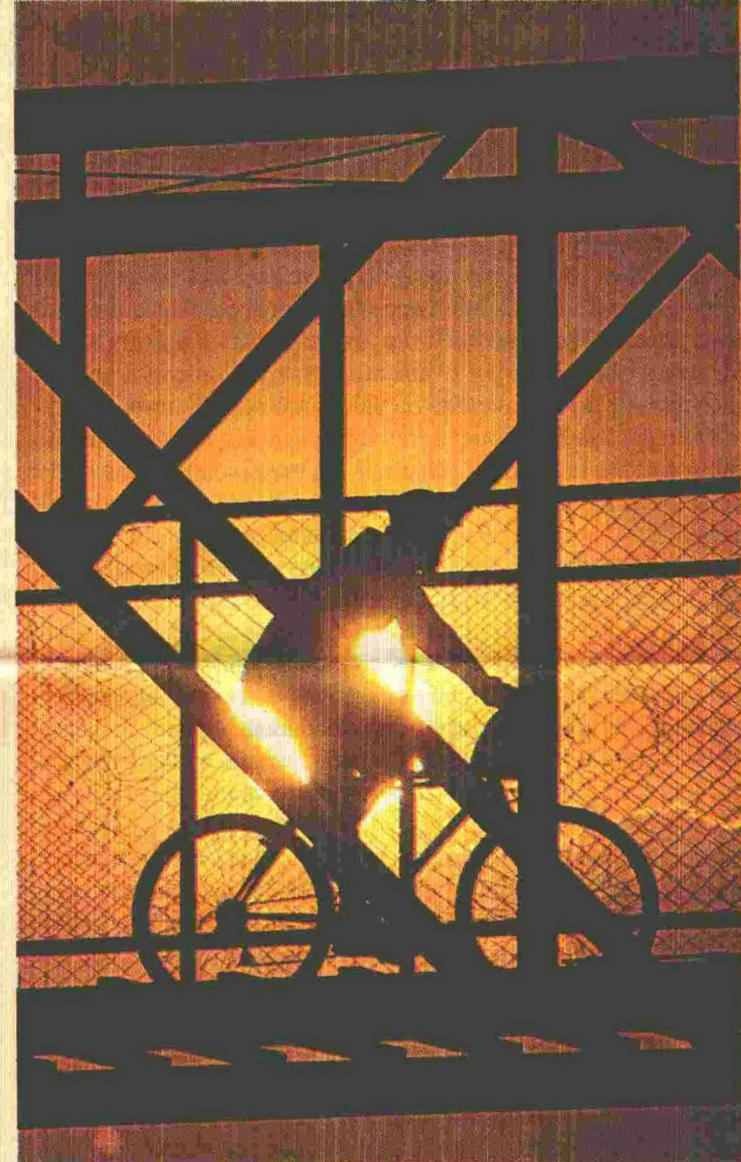
Um outro problema detectado nesta época é a utilização incorreta do ar condicionado. "Se ele estiver com poeira acumulada, pode provocar alergias. O mesmo ocorre em relação ao ventilador", observa a médica.

ALIMENTAÇÃO - De acordo com a presidente da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia, a médica Marli Otero, a secura agride a mucosa nasal e desencadeia dificuldades na respiração, podendo provocar rinites. Entretanto, segundo ela, o período de chuva é o campeão de ocorrências das doenças respiratórias.

Além dos cuidados com as formas de se hidratar e com a

poeira, manter uma alimentação leve também é importante. Os nutricionistas aconselham a ingestão de muita água, frutas em geral, água de coco, chá gelado e não deixar de lado os alimentos básicos: arroz, feijão e carne, de preferência, branca. "Devemos evitar frituras, comidas gordurosas, doces e carnes vermelhas, que dificultam a digestão", aconselha o nutricionista José Paulo Gonçalves.

Ao praticar exercícios, a atenção deve ser redobrada. A Defesa Civil alerta para o perigo da exposição ao sol, que não deve ser exagerada. No Parque da Cidade, os vendedores de coco comemoram o calor. "O horário de verão nos dá ainda mais lucro", dizem. A estudante Carla Janaína da Cunha, 21 anos, é frequentadora assídua do parque. "Gosto de correr e pedalar no sol, mas o calor desanima um pouco. A nossa resistência fica menor", lamenta.



Apesar da temperatura alta, a umidade ficou em 23%