

Calor de derreter

CRISTIANO MARIZ

O brasileiro enfrentou, ontem, o dia mais quente do ano. Às 15h, os termômetros registraram 32,7°C e a mais baixa umidade do ar foi de 24%. Apesar do "sofrimento", o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) considera o clima normal para a época. E a meteorologista Maria das Dores de Azevedo tranqüiliza os moradores do DF. "Há previsão de pancadas de chuva para hoje, amanhã e quinta-feira".

Conforme explica Maria das Dores, o tempo está mais quente porque as frentes frias não conseguem avançar sobre o Centro-Oeste. "Com a chegada da primavera (no próximo dia 23), o sol se aproxima ainda mais do Hemisfério Sul", ressalta ela. A meteorologista esclarece que, em outubro, as médias de umidade tendem a aumentar, mas a seca continuará até a chegada da temporada de chuvas, em novembro. "Teremos mais dias quentes, secos e claros".

Com o calor de ontem, o pequeno Antony Vieira Laval, de 6 anos, se esbaldou em uma mangueira no Parque da Cidade, enquanto assistia a um treino de vôlei de praia. O pai de Antony, o comerciante Márcio Wellington, 28 anos, contou que o garoto adora ver a mãe, Ângela Vieira Laval, jogar. "Ele se distrai, apesar do calor", disse. Márcio lembrou que Antony sofreu quando acabaram as chuvas. "Ele ficava com o nariz e a boca secos. Tinha que passar soro toda hora".

■ Crianças sofrem

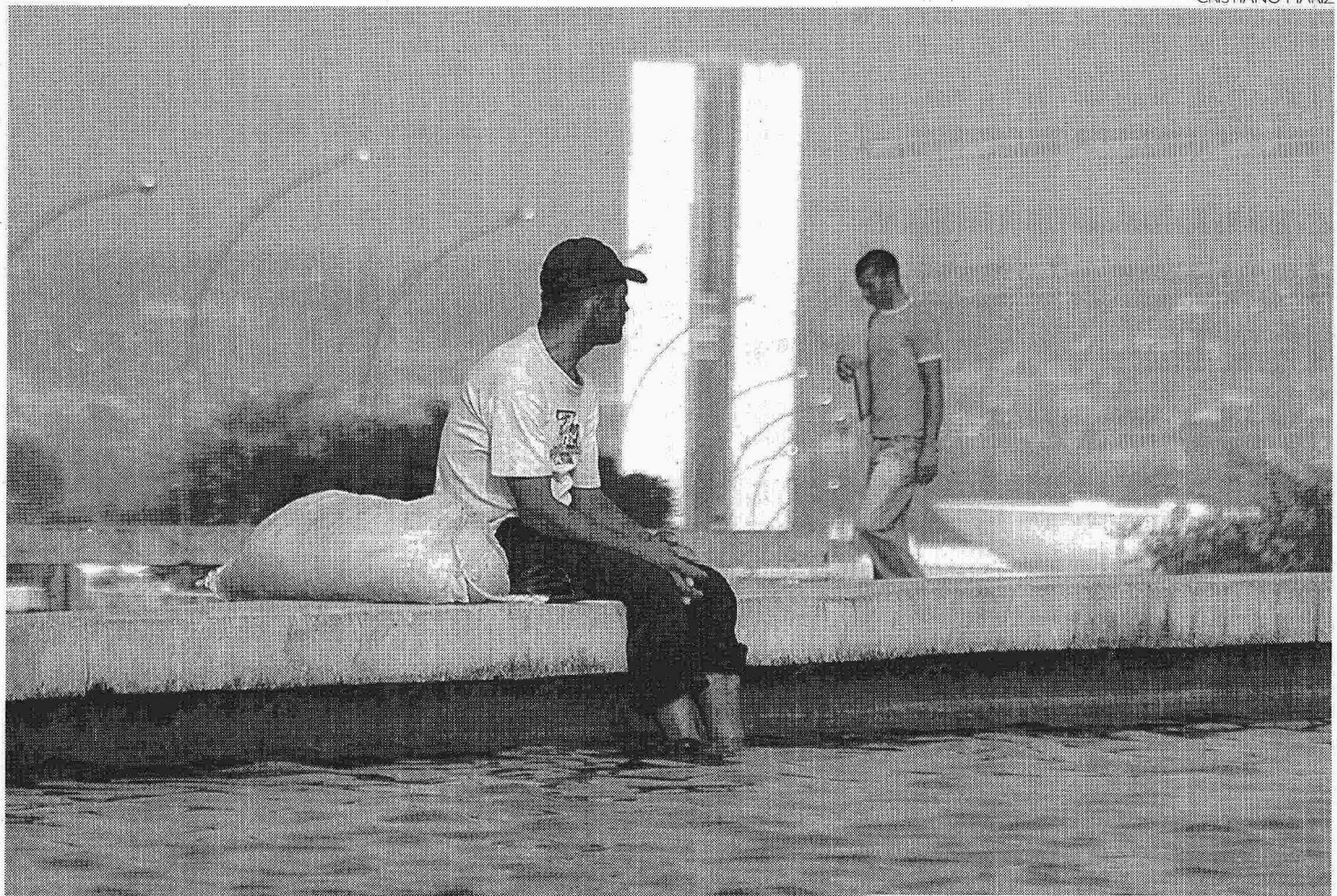
A médica Milene Dantas, do Hospital de Base, destaca que são as crianças e os idosos que

mais sofrem nessa época do ano. "Os pequenos têm uma porcentagem maior de água no corpo em relação aos adultos. Com isso, as exigências fisiológicas aumentam", explica. O melhor a se fazer, segundo ela, é oferecer bastante líquido, mesmo que eles não sintam sede.

O professor Leopoldo Luiz dos Santos Neto, da Universidade de Brasília (UnB), reitera a dica da colega. E completa: "É preciso que adultos evitem bebidas alcoólicas, pois elas facilitam a desidratação, e o cafezinho, que deve ser consumido em menor quantidade". O professor, que dá aula de clínica médica, alerta, ainda, para o consumo do cigarro. A fumaça, de acordo com ele, afeta os fumantes e não-fumantes e é mais um fator que estimula a desidratação. Os médicos orientam também que os brasileiros evitem exercícios físicos das 10h às 17h e que usem protetor solar (veja quadro).

Proteção que o copeiro Francisco Jean Souza, 20 anos, não costuma aplicar. "Já falei para ele que pode fazer mal esse sol todo, mas ele é teimoso", contou a namorada de Francisco, a também copeira Cida Moreira, 38. O casal sai do trabalho às 15h e gosta de curtir a tarde no chafariz que fica em frente à Torre de TV. "Só que a fonte deveria estar jorrando", reclamou Francisco.

O servidor público Fábio Moreira de Araújo, 44 anos, se exercita três vezes por semana, no Parque da Cidade, por volta das 15h30. "É bem difícil, mas eu me cuido. Tomo bastante água e uma ducha", garantiu.



■ COM O CALOR ESCALDANTE, ATÉ MESMO A FONTE DE ÁGUA NA TORRE DE TEVÉ, QUE ESTAVA DESLIGADA, VIROU REFRESCO

VEJA AS DICAS

- Evitar exercícios físicos entre 10h e 17h
- Ingerir bastante líquido, principalmente água
- Evitar alimentos pesados e muito quentes
- Usar roupas leves, que permitam a transpiração
- Usar bloqueador solar com fator de proteção mínimo de 15
- Evitar banhos muito quentes e uso excessivo de sabonete, pois ele elimina a gordura natural da pele
- Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, cigarro e cafeína
- Usar umidificadores de ar ou uma toalha úmida em ambientes fechados
- Usar soro fisiológico nas narinas, para evitar sangramentos