

CLIMA DE DESERTO

SUBSECRETARIA DE DEFESA CIVIL RECOMENDA BEBER MUITO LÍQUIDO E EVITAR EXPOSIÇÃO AO SOL. AULAS SÃO MANTIDAS, MAS SOB CUIDADOS ESPECIAIS

O dia mais seco do ano

Júnia Gama

A seca está castigando o brasileiro. O Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) registrou, ontem, apenas 13% de umidade relativa do ar, no dia mais seco do ano. No domingo, já havia caído para 14%. Com esse clima de deserto, beber muita água, ficar longe do sol e usar filtro solar estão entre os cuidados indispensáveis para preservar a saúde.

A situação deve ser encarada com cuidados especiais, principalmente para as crianças. A Subsecretaria de Defesa Civil do DF não recomendou a suspensão das aulas, já que, segundo afirma, se não vão à escola, elas provavelmente estarão nas ruas expostas ao sol, o que seria mais prejudicial para a saúde.

A idéia de manter os alunos em classe tem também outro objetivo: aproveitar esse momento para trazer às crianças mais informações sobre o período de estiagem sistemático no DF, para que possam acostumar-se à nova rotina particular desta época do ano, que vai de maio até setembro.

■ **Alerta preventivo**

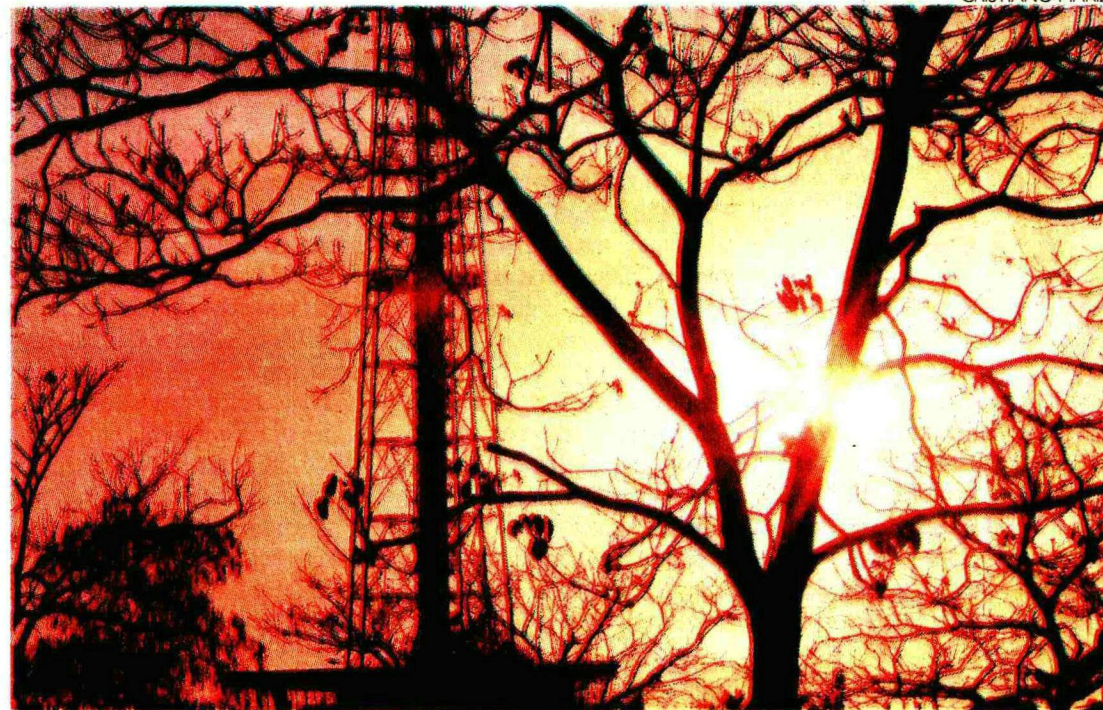
A Subsecretaria já enviou um alerta preventivo sobre o período da seca para a Secretaria de Educação, indicando ações destinadas à preparação dos ambientes escolares para receber os alunos sem maiores problemas.

O coronel Luiz Carlos Ribeiro, subsecretário da Defesa Civil do DF, recomenda que não haja prática de atividades físicas sob o sol e que os professores

incentivem as crianças a beber água a cada 20 minutos. Normalmente, a baixa umidade costuma enganar a sensação de sede, apesar de ser elevada a quantidade de água que perdemos para o ambiente por meio do suor e da respiração. O melhor é se obrigar e beber líquidos em intervalos regulares.

Usar roupas leves, manter uma alimentação frugal e evitar ao máximo a exposição ao sol, entre as 10h e as 17h, são outros cuidados essenciais para passar pelo período de seca sem grandes contratempos.

O início da época das chuvas está previsto, segundo o coronel Ribeiro, para a segunda quinzena de setembro. Até lá, a máxima é hidratar-se. *Para saber mais detalhes sobre os cuidados, observe o quadro ao lado.*



CRISTIANO MARIZ

■ **BRASILIENSE DEVE HIDRATAR O CORPO NESTA ÉPOCA DO ANO, MARCADA POR SOL FORTE E BAIXA UMIDADE**