

## TEMPO SECO

Não há previsão de nenhum pingo d'água caindo sobre Brasília nos próximos dias. Só resta ao brasiliense resistir ao clima de quase deserto

Aduato Cruz/CB



ALUNOS DA ESCOLA POLIVALENTE TROCAM A ATIVIDADE FÍSICA SOB O SOL PELA SOMBRA DE UM VELHO ABACATEIRO E POR JOGOS DE XADREZ, DAMAS E BOTÃO

# Chuva só no fim do mês

AFONSO MORAIS

DA EQUIPE DO CORREIO

O tempo quente e seco continua a castigar o Distrito Federal. Mesmo acostumado aos dias escaldantes e às noites frias, o brasiliense tem sentido os efeitos rigorosos da baixa umidade do ar. Com a variação da temperatura, as doenças respiratórias, alergias, diarreias e outros incômodos causados pela seca surgem com mais frequência nesta época do ano. Em alguns hospitais da rede pública, a quantidade de pacientes com esses sinais é 30% maior do que no restante do ano. E a previsão do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) para os próximos dias não é animadora. As primeiras chuvas só devem chegar no final do mês. A temperatura máxima registrada ontem foi de 31°C e a umidade mais baixa ficou em 24%. A expectativa para hoje é de que a umidade deve variar de 50% a 20%, e a temperatura oscilar de 20°C a 32°C.

Para sobreviver ao clima desértico, é preciso tomar alguns cuidados (ver quadro). A coordenadora do Programa de Asma da Secretaria de Saúde e alergista, Marta de Fátima Guidacci, recomenda uma alimentação leve, a ingestão de líquidos – que não inclui refrigerantes e bebidas alcoólicas – e a hidratação da pele com cremes e protetor solar. E ressalta: “O uso de umidificadores neste período é contra-indicado porque esses aparelhos ajudam a proliferar ácaros e fungos. É preciso hidratar o interior do corpo e não o ambiente externo”. As principais complicações respiratórias são: a rinite alérgica, bronquite, crise asmática, sinusite, gripe e viroses.

Todos os anos no período de estiagem, o estudante do Ensino

Fundamental do Marista de Taguatinga, Leandro Guimarães, 14 anos, sofre com os sangramentos no nariz e irritação nos olhos. Como estuda no período da tarde, os efeitos do calor e da baixa umidade são mais intensos. “Muitas vezes acontece quando estou na sala de aula. Preciso sempre carregar lenços de papel e colírio comigo”, reclama. A alergista sugere o uso de compressas geladas de soro fisiológico ou de água filtrada nos olhos e algumas gotas no nariz para aliviar o incômodo. “Usar óculos escuros com lentes que ofereçam proteção aos raios ultravioleta também é muito importante.”

## Ao ar livre

Na Escola Polivalente, na 913 Sul, o professor de Educação Física Luís Nelson utiliza métodos de aulas diferentes quando as salas ficam muito abafadas. Já que os termômetros e a umidade relativa do ar apontam que atividade

física sob o sol é um perigo à saúde, o jeito é escolher o melhor lugar na sombra do abacateiro e começar a brincadeira. A aula sai das quadras e ganha os tabuleiros de damas, xadrez, futebol de botão. A maioria dos jogos é fabricada pelos próprios alunos. Kelly Queiroz, 12, gosta de vôlei mas quer distância da quadra poliesportiva, que até as 17h está pegando fogo. “Já passei mal com o tempo seco e o calor”, diz a menina, enquanto mexe uma das peças de xadrez. Ana Paula Frazão, 12, concorda com a companheira de tabuleiro, mas sente falta de correr e pular sem restrições.

Enquanto o clima não ficar mais ameno, é recomendável que atividades físicas sejam evitadas. A Defesa Civil continua alertando a população e recomendando as escolas para evitar atividades físicas nos horários das 10h às 16h. Os professores também devem ficar atentos e orientar os alunos a

beber muita água. “Apesar do forte calor, as aulas só serão suspensas quando a umidade do ar atingir os 13%”, afirma o subsecretário do Sistema de Defesa Civil interino, coronel Teixeira.

Moda e cardápio também mudam com o tempo rigoroso. “Os alunos estavam acostumados a usar duas camisetas, uma embaixo da outra. Pedimos para que usem apenas uma e passem bastante protetor solar”, diz a coordenadora pedagógica da Escola Polivalente, Ângela Brito. O colégio também incentiva os alunos a criarem o hábito de carregar uma garrafa de plástico. “Quando a esquentam em casa, pedimos que saiam da sala para o bebedor várias vezes”, complementa. Sobre a alimentação, a aposta é nos lanches leves. Macarrão com molho de tomate, servido morno, sucos e pão são as melhores pedidas em tempos de muito suor e ventiladores ligados em potência máxima.

## Catapora

A médica Marta Guidacci alerta ainda para o aumento dos casos da catapora já que a transição entre o inverno e a primavera é o período de proliferação do vírus. “Do ano passado até agora foram registrados 92 casos. É preciso que as pessoas tomem a vacina para prevenir a doença”, diz. O rotavírus é outra ameaça do período.

Embora a transmissão não tenha a ver com o clima, a Secretaria de Saúde intensificou a vacinação contra rubéola. Este ano, já foram registrados 79 casos. Outros 400 são suspeitos. Os sintomas das doenças são: febre baixa, manchas avermelhadas pelo corpo, gânglios inflamados no pescoço e dores no corpo. A imunização está disponível em todas as 98 salas de vacinação da rede pública.

## MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA

● Use roupas leves e de algodão

● Evite atividades físicas ao ar livre e exposição ao sol entre as 10h e as 17h, especialmente entre as 14h e as 16h, período do dia em que a umidade fica mais baixa

● Beba bastante líquido

● Evite choque térmico (sair de ambientes com ar condicionado para lugares quentes e vice-versa é um deles)

● Não tome banhos com

água muito quente e diminua o uso de sabonete para evitar o ressecamento da pele

● Mantenha a higiene doméstica, evitando o acúmulo de poeira, que desencadeia diversos problemas alérgicos

● A Defesa Civil recomenda que os professores estimulem os alunos a beber água a cada meia hora e pede que fiquem atentos aos estudantes com ânimo abatido