

Um dia inteiro sob o sol forte ²⁰

Permanecer protegido do sol durante o período de seca não é, para muitos trabalhadores, uma opção. Nesse caso, é preciso redobrar alguns cuidados na tentativa de evitar os efeitos do clima. Jardineiro da Companhia Urbanizadora da Nova Capital (Novacap), Valdivino Guimarães, de 47 anos, trabalha há 20 em canteiros do Distrito Federal. Ele foi um dos funcionários que plantaram as primeiras flores em balões do DF.

Desde o início, o jardineiro permanece em locais descobertos das 8h às 17h. Caso seja pego debaixo da sombra pela fiscalização, o alívio do calor pode custar-lhe o emprego. "Duas vezes por dia passa um encarregado aqui. Não dá pra ficar fora do canteiro não", conta. Para não queimar a pele no sol, ele usa um boné especial. Além de proteger o rosto, o chapéu cobre o pescoço e as orelhas. Outro cuidado de Valdivino é encher uma garrafa de dois litros d'água a cada turno do dia, evitando sofrer desidratação. "Já me acostumei com o calor. Mas essa é a pior época do ano para trabalhar. Fico muito mais cansado", relata.

■ Quem ganha

Enquanto alguns trabalhadores sofrem por causa da elevada temperatura e da baixa umidade, outros faturam alto com os efeitos da seca. É o caso do vendedor de coco Jean Carlos Sousa.

Ex-comerciante de móveis artesanais, ele decidiu, há uma semana, substituir sua mercadoria, na busca de maior custo-benefício. "Como está muito quente, percebi que podia ganhar mais vendendo coco em sinais. Assim também evito o problema de cheques sem fundo, porque, aqui, todo mundo tem que pagar em dinheiro", afirma.

Por dia, Jean chega a vender 200 cocos, faturando, com isso, R\$ 300. Para se proteger do sol,

nem chapéu nem boné. O comerciante comprou de um amigo uma pequena sombrinha, que se encaixa na cabeça por meio de um elástico. "Assim consigo proteger até os ombros. Mas também tomo o cuidado de beber muita água e passar protetor solar", afirma.

Quem também investiu na venda de bebidas foi o comerciante Carlos Alberto da Silva, 37 anos. Durante as outras épocas do ano, ele vende bóias e

piscinas infláveis pelas ruas de Brasília. Agora, em razão da seca, diz faturar mais comercializando água e refrigerante no trânsito. "Não me incomodo de trabalhar sob o sol. Faço isso há 12 anos e nunca passei mal. Além disso, sou do Ceará, estou acostumado", garante.

Cuidados indispensáveis

- Beber muita água é fundamental. O ideal é a ingestão de dois a três litros de água por dia, para hidratar o corpo
- Os sucos de frutas e chás são alternativas de líquidos que podem ser mais atrativos e ajudar na ingestão de líquidos
- A água de coco é uma ótima opção de líquido. Além de ser hidratante, ajuda a eliminar o muco dos pulmões e narinas, muito freqüente nesta época do ano
- Lavar os olhos e o nariz com soro fisiológico de três a quatro vezes por dia ajuda a hidratação das mucosas ressecadas
- Reduzir o número de banhos a, no máximo, um por dia
- Os banhos devem ser mais rápidos nesta época, com a água mais para fria, pois se estiver muito quente, acaba provocando ressecamento da pele
- Não utilize buchas e esponjas de banho, pois elas retiram a oleosidade natural da pele
- O uso contínuo e diário de filtro solar deve ser mantido, mesmo com temperaturas mais baixas no inverno
- Use roupas leves
- Coma comidas leves, pobres em gorduras
- Não fique exposto ao sol forte nem faça atividades físicas entre 11h e 16h

Hidratantes

- Os cremes hidratantes devem ser utilizados obrigatoriamente após o banho e, se possível, mais vezes ao dia
- Use preferencialmente hidratantes à base de uréia, que podem ser encontrados em supermercados e farmácias
- Substâncias caseiras como óleo de amêndoas, glicerina ou vaselina são soluções que podem substituir cremes e loções industrializadas

