

CLIMA DE DESERTO

DF - Clima

Todo cuidado é pouco com a baixa umidade

Rotina nas escolas é alterada por causa de clima seco e falta de chuvas no DF

ALAN COSTA

O período da seca já castiga a capital e com ele, enfermarias lotadas. O aumento do número de pacientes nos consultórios gira em torno de 25% a 35%. Entre os sintomas causados pela escassez de chuvas, as narinas e os lábios ressecam e a necessidade de sombra e água fresca é cada vez maior. As crianças são os que mais sofrem com as intempéries do tempo. Ações de prevenção devem ser desenvolvidas e, como passam parte do dia na escola, o ideal é que em sala de aula os alunos aprendam a lidar com a mudança climática. Qualquer tipo de incentivo é bem-vindo, desde dicas como ingestão de água a hidratação da pele, fazem a diferença e diminuem as reações negativas que o período oferece. A estação é caracterizada pelos baixos índices de umidade relativa do ar e a concentração de névoa seca.

Devido a baixa considerável da umidade e a chegada do frio, as "ites" - renite, sinusite, faringite, bronquite, otite, - além da asma, tomam conta da população e atingem em cheio as crianças. O otorrinolaringologista Cláudio Máximo, faz várias recomendações que devem ser seguidas nessa época: as atividades físicas devem ser evitadas no período entre às 11h e às 16h.

Os pais e professores devem ficar atentos aos cuidados básicos com as crianças, como beber pelo menos dois litros de água por dia, pingar soro fisiológico nas narinas e não deixar crianças com febre (a partir de 37º graus) e com secreção nas narinas, irem à escola para evitar o contato com outros alunos. "É lembrar os velhos cuidados da vovó para não sofrer com os males causados pela instabilidade do tempo. Você sai de casa e estão fazendo 11º, no meio do dia chega a 28º e à noite cai novamente para menos de 17º", comentou.



Beber mais líquidos nessa época do ano evita problemas causados pela baixa umidade

Os resfriados devem ser bem cuidados para que não se agravem e se transformem em pneumonia. Nas casas e ambientes fechados, o umidificador deve ser usado apenas quando a umidade estiver mais baixa. Em relação às condições dos ambientes em que os alunos ficam também há uma série de fatores a serem observados. Um deles é a limpeza dos dutos do ar condicionado, evitando a proliferação de fungos, a higienização dentro das salas de aula, carteiras, quadros e ambiente em geral utilizando sempre água e sabão. O uso de materiais com cheiros ativos devem ser evitados, para não causar alergias.

Para o dermatologista Adriano de Melo, a principal dica para aliviar a secura é a hidratação. O ressecamento da pele e as doenças respiratórias podem ser combatidos quando tomados os devidos cuidados. "É muito importante que incentive a criança a beber água, sucos naturais e água de coco, evitando a desidratação e mantendo a temperatura do corpo equilibrada", explica. "Tomando os devidos cuidados, esses problemas podem ser evitados. Caso sintomas como a tosse ou febre alta apareçam deve-se procurar ajuda médica em hospitais ou postos de saúde", esclarece.