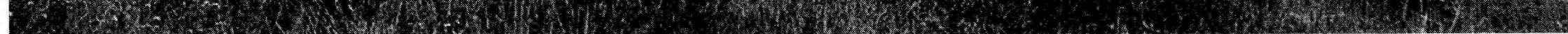


RECORDE ONTEM FOI O DIA MAIS QUENTE DA HISTÓRIA DE BRASÍLIA. INMET REGISTROU 35,8°

CACAU ARAÚJO

Brasília ferve

CORPO DE BOMBEIROS REGISTROU 23 FOCOS DE INCÊNDIOS ONTEM. UM DELES FOI NA ÁREA DO JARDIM BOTÂNICO, QUE FOI CONTROLADO POR VOLTA DAS 20H



Carlos Carone

Nem sombra e muito menos água fresca. Nada aplacou o calor que o brasiliense precisou enfrentar, ontem, ao longo de todo o dia. Os termômetros marcaram a mais alta temperatura já registrada desde a construção da capital da República. Foram 35,8°C cravados no termômetro do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), que ajudaram a ferver a cidade, entre 15h e 16h. O calor bateu a marca histórica registrada em 12 de outubro de 1963, quando foram computados 34,5°C.

A umidade relativa do ar também castigou quem precisou tra-

balhar sob o sol escaldante. O Inmet informou que, no mesmo período do dia em que o DF registrou a temperatura mais alta de sua história, a umidade baixou a 13%. A segunda-feira já havia sido considerada o segundo dia mais quente do ano, perdendo apenas para 17 de outubro último, quando foram registrados 34°C. A mais baixa umidade foi neste mesmo dia – 12%.

No entanto, o Inmet apostou que, hoje, deve chover em áreas isoladas do DF. Segundo o meteorologista Luiz Cavalcante, a temperatura de ontem pode ser considerada totalmente fora do comum. "Estávamos esperando uma elevação de temperatura, mas nada que fosse parecido

com o calor de hoje (ontem). O clima ficou deste jeito em razão de picos de temperaturas ocorridas este ano", explica.

■ Balanço

Cavalcante fez um balanço das temperaturas mais altas já registradas no DF, todas a partir de 33°C. Os recordes ocorreram sempre no mês de outubro. Em 1994, no dia 3, a marca foi de 33,7 °C. Em 2005, dia 27, o calor alcançou 33,8°C. E a segunda mais alta registrada na história tinha sido em 17 de outubro do ano passado, quando os termômetros marcaram 34,3°C.

Nos dias quentes e secos como o de ontem, a orientação

dos médicos é que se tome cuidados para evitar quadros de desidratação e doenças alérgicas e respiratórias, como asma e bronquite. A médica Luci Ishii, clínica geral e oncologista, recomenda beber muita água, chás e sucos de frutas, em dias muito quentes. "É muito importante manter o corpo hidratado com muitas bebidas ricas em sais minerais. A ingestão de isotônicos também ajuda", ensina.

Ela lembrou, também, que é necessário evitar a prática de atividades físicas ou a exposição ao sol, principalmente de 9h às 17h, devido ao horário de verão. "As pessoas acham que se exercitando nestes dias estão fazendo bem à saúde e queimando

uma quantidade maior de calorias. No entanto, elas estão muito enganadas. Só perdem líquidos importantes para o corpo e correm risco de ter uma insolação", alerta a médica, que recomenda descanso aos atletas nestes dias mais quentes.

■ Umidificadores

A médica ainda ressaltou a importância de manter todos os ambientes umidificados, seja com umidificadores, borrafadores ou toalhas molhadas. "É importante evitar cigarros e, sempre que possível, fazer alimentações leves ao longo do dia", afirmou, orientando que, em dias de altas temperaturas, a saúde fica vulnerável e podem

surgir doenças como conjuntivite, faringite, rinite alérgica e sangramento no nariz.

Ontem à tarde, no Parque da Cidade, algumas pessoas desafiaram o sol escaldante para praticar exercícios ao ar livre. Mesmo com o calor, alguns corredores se arriscaram na pista de cooper. O funcionário público Marcos Antônio Castro, 29 anos, disse que a única hora possível em sua agenda para praticar exercícios é justamente quando o sol está mais quente. "Além de me hidratar muito antes de correr, uso boné e tomo muito isotônico, durante e depois da corrida. Esse é o procedimento ideal para correr sob o sol forte", ressaltou.