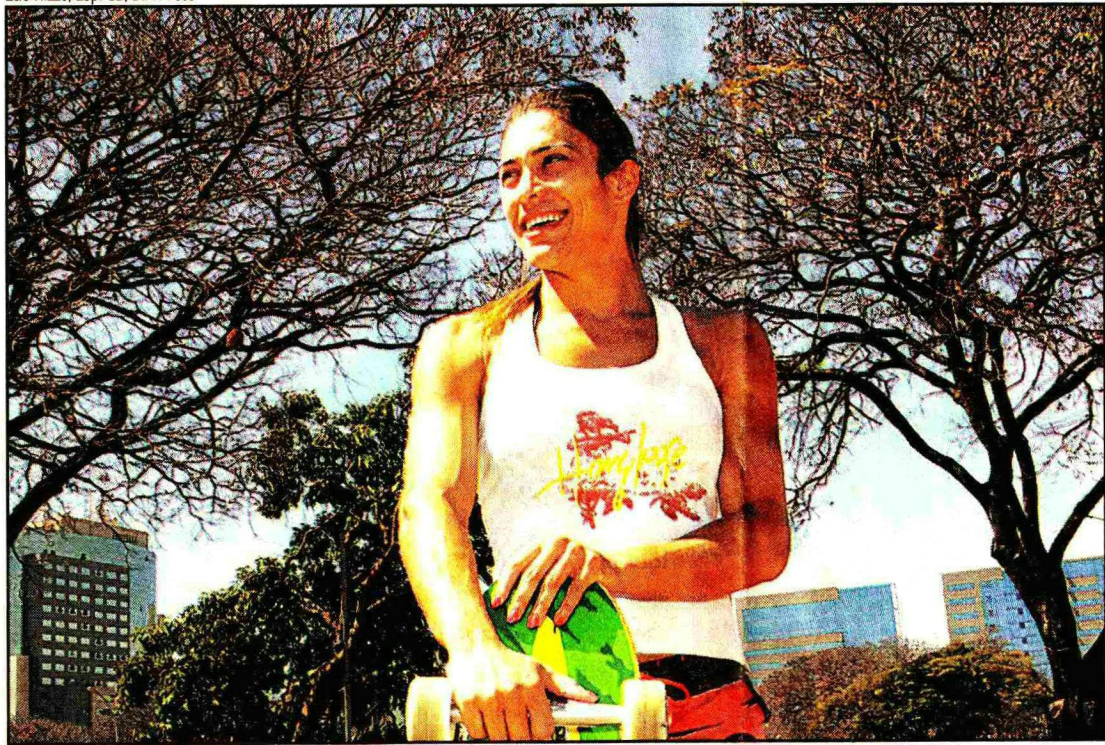


**CLIMA /** Estiagem deste ano, segundo avaliação de brasilienses, está mais severa. A constatação faz médicos reforçarem precauções para ninguém ter a saúde comprometida

# O castigo anual da estação seca

Elio Rizzo/Esp. CB/D.A Press



Alexandra se exercita semanalmente no Parque da Cidade: "Temos que encarar o calor e beber muito líquido"

A assessora parlamentar Alexandra Monte, 29 anos, sente, a cada ano, os efeitos da seca. A brasiliense faz exercícios físicos toda semana e gosta de andar de skate no Parque da Cidade. Ela conta que nesta época do ano sofre mais com os problemas respiratórios. "Tenho rinite e sinusite e com essa poeira da seca piora muito. Utilizo o umidificador em casa para aliviar o problema, mas na rua não tem jeito. Temos que encarar o calor e beber muito líquido", diz a skatista. Além de pele ressecada, lábios secos, crises alérgicas e muita sede são alguns dos sintomas que surgem nesse período.

Segundo dados do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), foi registrado em junho o menor índice de umidade relativa do ar deste ano: 15%. Dado recorde em relação a julho do ano passado, quando a umidade chegou a 18%. As temperaturas também saíram das médias programadas pelo Inmet. Enquanto a temperatura máxima esperada era por volta de 28°, o registrado foi de cerca de 30°. Já a mínima, que deveria ser em torno de 16°, acabou sendo de 14°. De acordo com o Corpo de Bombeiros, foram registrados, em julho, 717 focos de incêndio na cidade devido à seca — número inferior ao mesmo período do ano passado, quando se verificaram cerca de 850 ocorrências de incêndio.

Neste período do ano, as pessoas que residem ou que passam pela cidade sentem a diferença em relação ao clima, caracterizado pelos dias muito secos e as noites mais frias. Guilherme Mirreay, 29 anos, corre duas vezes por semana no Parque da Cidade e procura se proteger dos efeitos da seca e do sol. "Esse ano está bem seco. Estou sentindo o ar seco e a poeira enquanto respiro. Procuro me proteger ao máximo do sol usando boné e óculos escuros. Além disso, bebo bastante água e uso protetor solar, senão a pele não aguenta", conta, enquanto aproveita a pausa da corrida para beber água.

Natasha, amiga da skatista Alexandra, incentivou a prática do esporte. Elas começaram a se exercitar ontem no parque. "Quer andar sempre aqui, tomara que o tempo ajude. O calor e a seca atrapalham, mas os brasilienses não têm muita opção. Não podemos parar de fazer tudo por conta do clima", disse, enquanto exibia o seu novo skate com design moderno e com uma bandeira do Brasil adesivada.

Muitos atletas e pessoas que praticam algum tipo de esporte ou exercício físico no parque procuram se refrescar enquanto estão no local, hidratando-se com água nos bebedouros espalhados pelo local ou até mesmo tomando uma ducha

## A baixa umidade relativa do ar pode causar:

» Pequenas hemorragias nasais

» Diarreia e vômitos

» Disfunção das atividades orgânicas

» Perda de grandes quantidades de líquido, facilitando a formação de cálculos renais e desidratação.

## Medidas de autoproteção

» Aumentar a ingestão diária de líquidos, mesmo sem sede

» Pingar duas gotas de soro fisiológico em cada narina algumas vezes durante o dia

» Evitar ligar os aparelhos de ar-condicionado, pois eles retiram ainda mais a umidade do ambiente

» Trajar roupas adequadas às condições do tempo. No calor, usar roupas leves e se possível de algodão

» Fazer refeições leves, incluindo frutas e verduras sempre que possível

» Evitar exercícios físicos das 10h às 16h. Nesse período, a insolação e a evaporação atingem índices máximos

» Usar creme hidratante ou óleo vegetal em abundância para evitar o ressecamento da pele

## Cuidados fundamentais

» Não jogue pontas de cigarro pela janela do veículo e não fume em locais onde exista vegetação densa

» Em acampamentos, evite fazer fogueiras, mas, se for realmente necessário, deixe sempre alguém vigiando e apague totalmente antes de se afastar do local

» Oriente e monitore as crianças para não brincarem com isqueiros e fósforos, principalmente próximo a vegetações

» Se necessitar fazer queimadas de plantio ou de lixo, entre em contato com o Corpo de Bombeiros e com o Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama) para obter orientações

» Não deixe garrafas ou pedaços de vidro próximo a vegetações.

Fonte: Defesa Civil DF

717

Número de queimadas registradas no DF neste ano, devido à seca

no chuveiro perto do quiosque dos atletas.

## Cuidados básicos

A médica Marta Guidacci, coordenadora do Programa de Asma do DF, faz um alerta para quem quiser sofrer menos durante a seca: "É recomendável ingerir bastante líquido, como água e sucos naturais, o que não inclui o uso de bebidas alcoólicas e gasosas. Também é importante evitar fast-foods, ou seja, deve-se ingerir alimentos mais saudáveis, como frutas e legumes".

Mesmo durante um simples banho, é preciso ter cuidado com a pele. Segundo a doutora, a tempe-

ratura da água deve variar de manhã para fria. "Evitar também o uso excessivo do sabonete, pois geralmente eles tiram a oleosidade da pele, e abusar de protetores solares, para evitar que a pele fique superexposta", enumera. Em casa ou no trabalho, a recomendação da médica é não utilizar aparelhos umidificadores, pois muitos microorganismos ficam no ar e na água do equipamento, o que permite um ciclo desses vírus. A prática de esportes é aconselhável, desde que nos primeiros horários da manhã ou à noite. É importante tomar cuidado com a desidratação. Crianças e idosos precisam ser mais cautelosos, porque são mais sensíveis à mudança de clima.