

DF - Clima

TEMPO

Índice se aproxima do menor registrado em 2012. As próximas chuvas devem começar em setembro, segundo previsão do Inmet

Seca chega com 33% de umidade

» CECILIA PINTO COELHO

Os ipês florescem e os dias de céu azul e sem nuvens se sucedem. É o início do período de estiagem da Região Centro-Oeste, quando os brasilienses começam a sentir os primeiros efeitos da seca. Ontem, segundo dados do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), foi registrado, pela manhã, 69% de índice de umidade relativa do ar. Mas o percentual caiu para 44% na hora do almoço e alcançou 33% às 15h. O índice ficou próximo do menor registrado em 2012, de 30%, em 30 de junho.

O meteorologista do Inmet Manoel Rangel explica que a queda na temperatura mínima a partir de junho coincide com a sensação de secura. "Em julho, contam-se com temperaturas mais amenas de madrugada, que podem variar entre 11°C e 13°C. Também começa a haver diminuições nos índices de umidade relativa do ar, que chegam a 20%, 30%", explica.

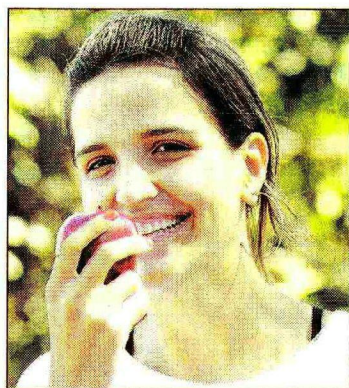
Outro fenômeno comum no período de estiagem, sobretudo a partir da segunda quinzena do mês, são os pés de vento, os ciclos

de alta pressão que giram em sentido anti-horário e que ocorrem em locais abertos e descobertos. "Em agosto, os índices ficam inferiores a 20% e podem chegar a 10%. A vegetação sofre queimadas espontâneas ou causadas pelo homem, e a fuligem piora a qualidade do ar. Em setembro, espera-se que as chuvas comecem fracas, lá pela segunda quinzena", conclui.

Nesta época, áreas de lazer como o Parque da Cidade atraem milhares de pessoas, principalmente nos fins de semana. A estudante Raquel Torres, 17 anos, veio de Natal para visitar uma amiga e conhecer a capital federal. "Estou levando bem esse clima por enquanto, mas percebi algumas diferenças em relação aonde eu moro. Senti a respiração, o nariz e estou com muita sede. Toda hora bebo água, não estou muito acostumada com isso", contou a jovem, que buscou refresco nos umidificadores do local.

A publicitária Manuella Morena, 26 anos, aproveitou o bom tempo para praticar exercícios. A cada dois dias, a brasiliense vai ao parque e corre cerca de 10km. "Chega essa época e eu já sinto a

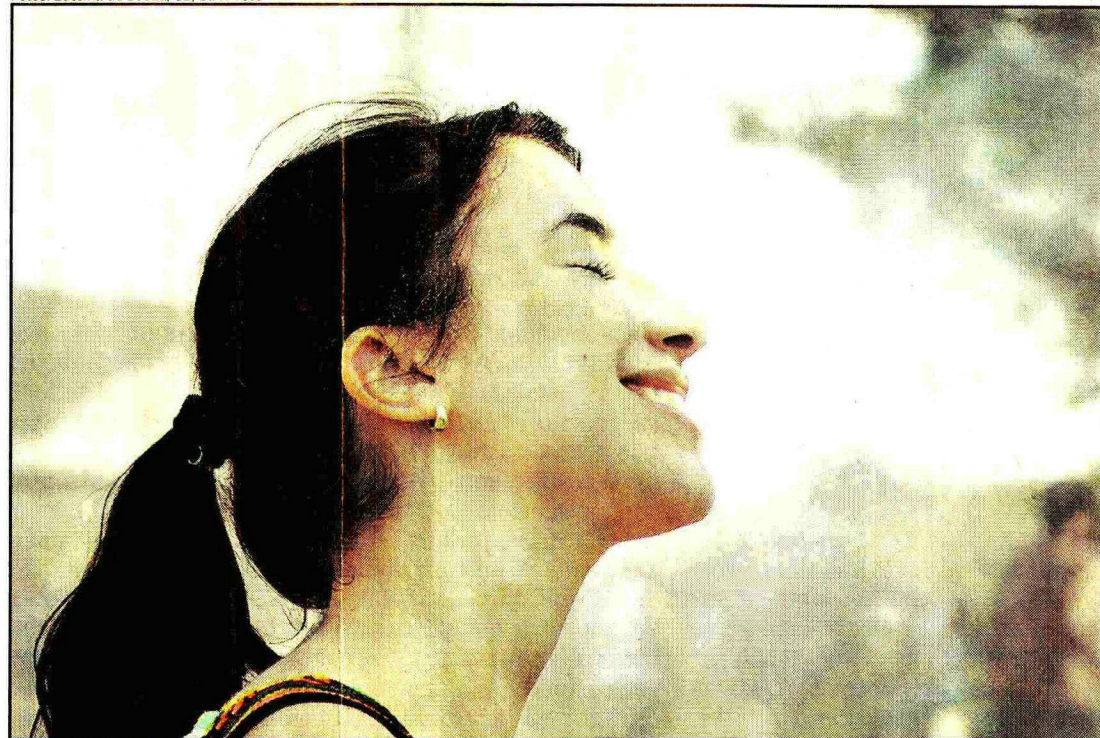
» Eu acho...



"Para mim, a época da seca é boa porque é melhor fazer um treinamento ao ar livre, é gostoso. Acho que Brasília fica mais bonita nos dias mais claros. Oferecem mais ânimo para fazer as coisas do que quando está chovendo. Mesmo assim, eu já sinto alguns efeitos, como a garganta e o nariz mais secos. Tomo alguns cuidado. Procuro beber mais água, comer frutas e diminuir as porções. Também evito refeições muito pesadas, como a feijoada."

Nara Zugno,
23 anos, secretária

Fotos: Zuleika de Souza/CB/D.A Press



Raquel Torres, estudante: "Senti a respiração, o nariz e estou com muita sede. Toda hora bebo água"

boca e o nariz mais secos. Evito correr no horário do almoço e procuro me hidratar, beber uns três litros de água", afirmou. Para o amigo de Manuella e companheiro de corridas, o empresário João Carlos Padilha, 44 anos, o período sem chuvas não faz tanta diferença, apesar de se manter sempre hidratado.

Cuidados

Desde abril, o professor de educação física Anderson Dornelas, 22 anos, dá aulas de treinamento funcional e de corrida nas proximidades do Quiosque do Atleta, das 9h às 10h. Nos meses em que a falta de umidade é grande, ele aconselha a tomar alguns cuidados para um bom desempenho atlético. "É importante se reidratar, mas muita gente só bebe água

e, com isso, não repõe elementos como o sódio e o potássio. Por isso, essas bebidas esportivas também são recomendadas. Beber água demais também pode diminuir o desempenho. É preciso tomar de forma graduada", ensina.

Outra dica do professor é o consumo de frutas ricas em água, para facilitar a reidratação e repor as taxas de glicose. Melancia, abacaxi e morango são algumas sugestões. Dornelas também sugere fazer o esporte acompanhado de um profissional.

Para o contador Anderson de Souza Gomes, 34 anos, a seca é um período que requer maiores precauções, principalmente com o filho, Marcos Vinícius, 4, que sofre de bronquite. "Eu evito levá-lo a lugares mais expostos, como parques de diversões, e ele toma muita água", conta.

Censo na Vila Buritizinho

Teve início na manhã de ontem, em Sobradinho 2, a primeira etapa da campanha de mobilização que levantará o perfil dos moradores da Vila Buritizinho, a antiga Vila Rabelo. A ação faz parte do projeto Cidade Saudável, idealizado pela administração regional da cidade. Cerca de 800 famílias puderam aproveitar serviços médicos e nutricionais gratuitos, além de corte de cabelo e aconselhamento social. A segunda etapa começa na segunda-feira, quando uma equipe de agentes sociais e enfermeiros levantará dados relacionados à documentação dos moradores, à violência doméstica, à dependência de drogas, ao grau de escolaridade e à infraestrutura da região.