

**CLIMA /** O dia de ontem foi o mais quente do ano, com 31°C no período da tarde. A umidade do ar, novamente, ficou em 16%. Hoje, a previsão é de alento para os brasilienses

# Calor bate recorde

» ISABELA DE OLIVEIRA  
» SHEILA OLIVEIRA

Há 79 dias sem chuva, o Distrito Federal sofre com a forte seca que ontem, pelo segundo dia consecutivo, fez a umidade relativa do ar chegar a 16%. A temperatura foi a mais alta do ano: 31°C, superando os 30,9°C registrados no domingo. Hoje, o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) espera um alento, com umidade alcançando máxima de 60% e mínima de 30%. Porém, se permanecer abaixo de 20%, a Defesa Civil decretará estado de alerta e atividades vespertinas podem ser proibidas em escolas públicas, assim como o expediente externo de servidores do GDF no mesmo período. O aumento da umidade previsto se deve a uma massa de ar úmida vinda do Oceano Atlântico, que, no entanto, deve ir embora a partir de quinta-feira.

Muitos brasilienses driblam os efeitos da estiagem com estratégias baratas e criativas. É o que faz a dona de casa Marlúcia Pereira, 45 anos. Mesmo sem qualquer sinal de chuva, ela tirou do armário um guarda-chuva aposentado. "Ninguém aguenta esse sol quente na cabeça. Ele me ajuda a proteger a pele", justifica ela. Mãe de duas crianças, de 7 e 10 anos, Marlúcia não tem umidificador de ar em casa. Para amenizar o castigo que a baixa umidade impõe, a mãe entende, diariamente, toalhas molhadas na cabeceira da cama dos pequenos. "As crianças são as que mais sofrem porque o nariz e os lábios sangram com facilidade. Elas não conseguem dormir por conta do calor insuportável."

O dermatologista Gilvan Alves explica que não há como escapar da seca. "Nosso organismo é composto de água. Quando respiramos ar seco, ele retira a umidade do corpo, que passa a apresentar mal-estar causado pela desidratação." Ainda que sejam implacáveis, os efeitos da estiagem podem ser suavizados. "As pessoas devem beber pelo menos dois litros de água diariamente e tomar apenas um banho por dia, com água fria", aconselha. Segundo Alves, os banhos ensaboados sob água quente desidratam e retiram a proteção natural da pele. "Além disso, o organismo perde eletrólitos, sódio e potássio."

## Problemas respiratórios

Segundo a Secretaria de Saúde do Distrito Federal, de janeiro a junho deste ano, 8.930 pessoas foram internadas com problemas respiratórios nas unidades públicas de saúde. Os casos de pneumonia representam 44% desse total. De acordo com o Plano Nacional de Combate às Doenças Crônicas, lançado no último ano pelo Ministério da Saúde, as doenças respiratórias crônicas atingem todas as camadas sociais, mas principalmente as mais vulneráveis, como idosos e população de baixa escolaridade e renda. Hoje, essas enfermidades são responsáveis por 8% das mortes no Brasil.

Segundo o otorrinolaringologista Fabrizio Romano, a poluição é a pior inimiga da população durante a seca. "A chuva limpa esses

## Efeitos

### Olhos

A desidratação faz com que os olhos ardam e fiquem avermelhados. O ideal é usar um soro fisiológico ou um lubrificante específico antes e durante os treinos.

### Pele

A secura diminui a camada adiposa da pele, o que causa rachaduras e ressecamentos. O ideal é que a hidratação seja feita duas vezes ao dia e que se evite banhos quentes.

### Rins

A desidratação e a baixa quantidade de água ingerida fazem com que a urina fique mais concentrada, o que pode levar ao desenvolvimento de cálculos renais.

### Nariz

A combinação de ar seco e poluído sobrecarrega o sistema respiratório. O monóxido de carbono, liberado pelas queimadas e pelos carros, pode irritar desde a mucosa do nariz até o pulmão. O ideal é usar um soro fisiológico duas vezes ao dia.

### Coração

A perda de minerais faz com que o coração trabalhe sobrecarregado. Se a ingestão de água for baixa, pode haver queda de pressão, mal-estar, sonolências e, em casos extremos, convulsões.

\*Fontes: Dr. Osório Rangel e Dra. Marly da Rocha

## Como prevenir



Tome bastante líquido - pelo menos três litros por dia. Vale água, suco natural de frutas, vitaminas, água de coco. Se possível, resista ao refrigerante. Açúcar ou adoçante em excesso não faz bem à saúde. Para verificar se o organismo está hidratado, analise a cor da urina. Quanto mais clarinha, melhor.



Mantenha uma alimentação saudável. Na época da seca, é normal sentir fadiga na hora de trabalhar, estudar, se exercitar. Por isso, o organismo precisa mais do que nunca dos nutrientes. Sanduíche não tem carboidrato e quantidade de proteína suficientes para amenizar o cansaço.



Hidrate a pele. Às vezes, a falta de um simples hidratante é tão grande que a pele chega a coçar. Ou surgem manchas brancas, confundidas com micose, mas que não passam de ressecamento. O creme ideal, para homens e mulheres, contém uréia, eficiente na função de reter a água na pele.



Abuse do soro fisiológico. Pingue a solução no nariz pelo menos seis vezes ao dia. Além de evitar o sangramento nasal, ajuda a respirar melhor. Use o soro também para lavar os olhos, que insistem em ficar vermelhos durante a seca. Quem tiver mais paciência pode fazer compressas. Basta encharcar um paninho com a solução gelada e deixar sobre os olhos por cinco minutos.

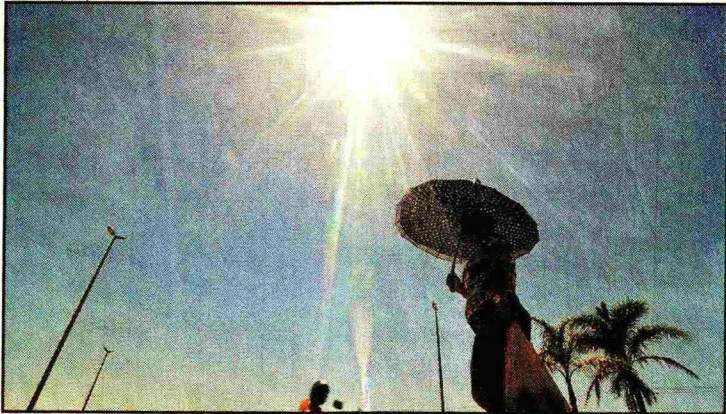


Pratique exercícios até as 10h e depois das 16h, para fugir dos períodos críticos de baixa umidade, sempre com uma garrafinha de água por perto. Se possível, exercite-se em locais fechados. Para quem faz questão de estar ao ar livre, não esquecer o boné e o filtro solar.

Fonte: Marta Guidacci, alergista e coordenadora do Programa de Combate à Asma da Secretaria de Saúde do Distrito Federal

Editoria de Arte/CB/D.A Press

Ed Alves/CB/D.A Press



Em Ceilândia, mulher caminha sob o sol protegida por uma sombrinha

resíduos que ficam suspensos no ar. Como não vemos chuva há muito tempo, continuamos respirando essa sujeira. As queimadas contribuem bastante", avalia o médico. Dados do Instituto Brasília Ambiental (Ibram) indicam que, embora a qualidade do ar de Brasília seja boa, há locais que me-

recem atenção, como o centro de Taguatinga e a Rodoviária do Plano Piloto, nos quais circula grande número de veículos. A região com ar mais poluído é a Fercal, onde estão as fábricas de cimento.

Raimunda Soares, 64 anos, diz que a pele e mucosas são as mais afetadas pela seca. "Lá em casa,

não tem um dia que alguém não sofra com sangramento nasal", afirma. Romano explica que isso faz parte do processo de ressecamento do corpo durante a estiagem. "Quando o muco resseca, aparece mais crosta na área nasal e os vasos sanguíneos se rompem", explica. O médico recomenda que as população faça lavagem do nariz com soro fisiológico e umidifique o ambiente. "Basta esquentar uma bacia de água e deixar evaporando no quarto."

As estratégias devem ser seguidas à risca, pois o Lago Paranoá, o maior umidificador da cidade, será rebaixado três centímetros diariamente, até atingir a cota mínima de 999,5 metros. A iniciativa, que ocorrerá entre 12 e 15 de setembro, permitirá que as margens e o fundo do lago sejam limpos. Atualmente, o volume de água do reservatório é de 1.000,34m. Até o fim do mês, o Paranoá deverá ter o nível restabelecido.