Sensação térmica foi de 10ºC na manhã de ontem. De acordo com o Inmet, a previsão é de que as temperaturas comecem a cair no DF a partir deste mês. Hoje, a mínima será de 15°C e a máxima de 25°C. Chegou a hora de tirar o casaco do guarda-roupa

Ed Alves/CB/D.A Press

Com o vento, sensação térmica é de ainda mais frio nas primeiras horas do dia

FRIO surpreende brasiliense

» ANA MARIA DA SILVA

Quem precisar sair de casa terá de se agasalhar nos próximos dias. Hoje, a temperatura deve variar entre 15°C e 25°C, de acordo com o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet). Ontem, os ventos chegaram a 50km/h, e a sensação térmica foi de 10ºC nas primeiras horas do dia. Para alegria de uns e tristeza de outros, chegou a hora de tirar o casaco do guarda-roupa.

A previsão do Inmet é de que as temperaturas comecem a cair no Distrito Federal a partir deste mês. "Apesar de ainda ser um mês que chove, em média 133,4mm, temos algumas características do verão, com dias quentes e úmidos com chuvas, e alguns dias com características de inverno, mais secos e frios. Então, é comum começar a ver um pouco dessas características ainda este mês", ressalta o meteorologista do Inmet Olívio Bahia.

De acordo com Olívio, o frio deve aparecer com força somente em maio. "A partir daí, sim, devemos ter dias mais secos, com umidade relativa baixa, e por vezes frios", garante. Segundo o meteorologista, as características do outono deverão aparecer com mais força durante o próximo mês, uma vez que as chuvas diminuem e as temperaturas tendem a cair mais. "Começam a entrar as massas mais frescas ou frias sobre o continente", acrescenta.

A sensação térmica de 10ºC registrada, ontem, no DF ocorreu em decorrência dos ventos e da umidade relativa do ar, conforme explica a meteorologista do Inmet Andrea Ramos. "O vento está de fraco a moderado, e em alguns momentos até com rajadas, que são aqueles ventos com valores acima de 40km por hora. A umidade está alta. Nos nossos registros, vemos que chegou a 100% em alguns pontos. Já a mínima fica em torno de 50%. Esses dois parâmetros, quando combinados, causam a sensação térmica de mais frio", explica.

A estabilidade climática também causa chuvas, como se tem visto nos últimos dias. A comunicadora Rebeca Guimarães, 22 anos, moradora de Ceilândia, conta que percebeu a mudança do clima nos últimos dias. "Mês passado começou quente, e acredito que a chuva veio justamente por esse motivo. Agora, o frio me surpreendeu positivamente, já que eu gosto bastante. O calor parece que deixa a gente mole, sem querer fazer as coisas. Esse clima mais fresco e com vento dá um ânimo maior", conta.

Previsão do tempo

Hoje
» Encoberto com nevoeiro
» **Temperatura:** 15°C a 25°C
» **Umidade:** 95% a 50%
» **Vento:** fraco a moderado com rajadas

Proteção no frio

» Evite choque térmico. A mudança de temperatura reduz a capacidade de proteção dos micro cílios na cavidade nasal. Por isso, ambientes com temperatura constante tendem a ter menos processos alérgicos e infecciosos.

» Evitar exposição ao final do dia — momento em que há queda da temperatura. É uma importante medida para reduzir a chance de processos alérgicos e infecciosos. Quando exposto a este período, utilize agasalhos para evitar o choque térmico.

*Otorrinolaringologista Larissa Macedo de Camargo, do Hospital Santa Lúcia

Rebeca redobra os cuidados com a saúde com a chegada do frio. "A umidade de Brasília é baixa, e minha pele costuma ser bem sensível, já que eu tenho alergia atópica. Então, hidrato os lábios e a pele. Aqui em casa também cuidamos bastante da limpeza, já que eu e meu irmão temos rinite, e nesse tempo é algo que surge com mais facilidade", pontua. Ao sair, a comunicadora não deixa de levar o necessário. "Se estiver ventando muito, me agasalho melhor, mas em casa não deixo de vestir uma blusa e calçar uma meia. Evito passar frio", garante. "Tem que lembrar que o clima de Brasília é uma loucura. Nunca subestime e ande sempre com um guarda-chuva e uma blusa de frio", complementa.

Cuidados

De acordo com a otorrinolaringologista Larissa Macedo de Camargo, do Hospital Santa Lúcia, com a redução da umidade e das chuvas durante este período do ano, observa-se o aumento da concentração de poeira, vírus e bactérias. "Com isso, há aumento da ocorrência de doenças de via aérea superior, como rinites, faringites, otites, amigdalites e faringites, bem como de via aérea inferior, como pneumonias, asmas e bronquites", pontua.

Segundo a especialista, a porta de entrada para as infecções e processos alérgicos são as mucosas: olhos, nariz e cavidade oral. "Portanto, a lavagem frequente das mãos e uso de álcool em gel reduzem a chance de posicionarmos as mãos contaminadas na face, bem como a lavagem nasal, que limpa e reduz impurezas nas cavidades nasais", garante. O uso de lubrificantes oculares também melhora a hidratação em pacientes que se queixam de olhos ressecados. "A hidratação oral aumenta a umidade nas mucosas e facilita a ação do sistema imune quando em contato com agentes externos", acrescenta.

Larissa ressalta a importância de se evitar locais fechados, principalmente para evitar riscos de contágio da covid-19. "As medidas de controle difundidas contra o novo coronavírus tendem a repercutir positivamente nos cuidados contra outras doenças. Evitar aglomerações e sempre dar preferência para ambientes arejados e abertos são medidas importantes para controle da doença. Sempre ressaltando a presença de máscara em quaisquer ambientes fora do domicílio", complementa a otorrinolaringologista.

MEIO AMBIENTE

Raridade na Chapada dos Veadeiros

» CAROLINE CINTRA

O pato-mergulhão é uma ave quase em extinção no mundo. Especialistas estimam que existam menos de 250 indivíduos da espécie espalhados pela Terra. No Brasil, eles podem ser encontrados em somente três lugares: Chapada dos Veadeiros (GO), Serra da Canastra (MG) e Jalapão (TO). Quem os encontra não perde tempo e registra a passagem do animal pelos rios. Conhecidos pela personalidade arisca, eles gostam de água limpa e cristalina. Nelas, encontram o alimento diário, os peixes. Para evitar que esses pássaros sumam da natureza, projetos ambientais trabalham no monitoramento e proteção deles.

Dono da Chácara Mundo dos Pássaros, na Chapada dos Veadeiros (GO), o servidor público Fernando Alencastro, 57 anos, teve o privilégio de encontrar um casal de patos-mergulhão enquanto passeava pelo local, em 2 de abril. Os animais estavam no Rio São Miguel, que passa pela propriedade de Fernando. Embora seja comum ver as aves no município goiano, essa foi uma das poucas vezes que indivíduos da espécie foram vistas nesse rio. "Isso me trouxe um sentimento de felicidade e esperança, porque, como estão em extinção e precisam de um rio saudável, significa que esse rio da chapada está oxigenado e vivo. Os patos são os mensageiros dessa boa notícia", afirma.

Morador da Asa Sul, Fernando tem a casa de campo na Chapada dos Veadeiros há 20 anos. A ideia era ter um local para descansar e desligar-se da correria da cidade. Com o passar do tempo, ele identificou diversas espécies de aves na região e viu que muitas pessoas iam para localidades próximas observar os pássaros. Então, decidiu transformar o imóvel no primeiro observatório de aves da cidade e o denominou de Chácara Mundo dos Pássaros. Hoje, Fernando disponibiliza uma estrutura para a hospedagem dos observadores e abriu trilhas para viabilizar o acesso à mata de forma mais fácil.

Na semana passada, ao passar um período na chácara, o Fernando viu as aves no rio e mandou fotos para o Projeto Pato-mergulhão Chapada dos Veadeiros. "Logo, a equipe foi para lá e se hospedou. Passaram um fim de semana acompanhando e monitorando as aves", conta o servidor público.

Monitoramento

Coordenadora do Projeto Pato-mergulhão Chapada dos Veadeiros, Gislaine Disconzi estima que na região existam entre 20 e 30 indivíduos da espécie. "Quando achamos dois assim, juntos, é uma festa. Por se tratar de aves monogâmicas, elas vivem sempre em casais. Para nós é ótimo", comemora a bióloga.

André Dib/Divulgação

Monogâmico, encontrar um casal de patos-mergulhão é motivo de comemoração

Por meio do projeto, são compilados dados esporádicos sobre o pato-mergulhão e, nos últimos dois anos, o grupo conseguiu levantar informações importantes. "Andamos pelos rios da chapada e encontramos vários indivíduos. Mapeamos nove territórios, e todos eles ocupados por casais. Eles procuram locais para criar seus ninhos e reproduzirem", explica Gislaine.

O grupo faz o anilhamento das aves, que é um método de marcação da ave, para acompanhar os locais onde habitam, as rotas por onde flutuam, entre outros dados, a fim de elaborar políticas de conservação e proteção do animal. O equipamento não pode ultrapassar 5% do peso do pato-mergulhão, para não atrapalhar seu mergulho, sua reprodução e sua movimentação. O aparelho é a prova d'água, e a bateria dura em torno de três meses.

Especializado em fotografia da natureza, André Dib faz parte do projeto. Embora esteja acostumado a fotografar animais, chegar até o pato-mergulhão não é tarefa fácil. "Precisamos estar integrados à natureza. Temos que ficar meio invisíveis, porque é uma ave muito arisca, que gosta de lugares com pouca movimentação de humanos. Mas conseguimos capturar boas imagens. Esse trabalho é importante para sensibilizar as pessoas por meio da beleza, ainda mais se tratando de uma ave ameaçada", finaliza o fotógrafo.

Habitat

Onde encontrar pato-mergulhão no Brasil:
» Chapada dos Veadeiros (GO)
» Serra da Canastra (MG)
» Jalapão (TO)

Saiba mais

10 anos extinto

O pato-mergulhão é uma espécie especialista em rios, considerada uma das aves mais ameaçadas das Américas e uma das mais raras do mundo, inclusive tendo sido considerada extinta entre 1940 e 1950. É conhecida no Brasil, na Argentina e na Paraguai, sendo que em território nacional há registros confirmados em três bacias hidrográficas: São Francisco, Tocantins e Paraná. No Paraguai e na Argentina, a espécie não é encontrada há mais de 10 anos.

*Fonte: Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio)