

CLIMA

Especialistas recomendam hidratação e cuidados com o nariz para enfrentar a estação de baixa umidade nesta época do ano

Seca aumenta riscos à saúde

» RENATA NAGASHIMA,
» LORENA RODRIGUES

Com a chegada do inverno e da baixa umidade no Distrito Federal, doenças respiratórias como gripe, sinusite, rinite, resfriados e até pneumonia se tornam mais comuns. Nas últimas semanas, a umidade relativa do ar chegou a 18%, abrindo o período de seca em Brasília. Segundo especialistas, a tendência é de que os números caiam ainda mais ao longo do mês de junho. Neste momento, é preciso ter cuidado redobrado com a saúde.

A comunicadora Jane Rocha, 46 anos, saiu depois do expediente para dar uma volta no Parque da Cidade com o cachorro. Ela conta que sofre mais com o clima seco durante o mês de setembro, mas ressalta que não deixa de tomar os devidos cuidados durante as caminhadas com o pet. "Evito andar com ele no asfalto quente, porque queima as patinhas, então vou pela sombra e também trago um kit com água para ele beber." Além disso, Jane explica que durante o clima seco costuma colocar junto da água do animalzinho, cubos de gelo, para refrescar a bebida do seu animal de estimação.

A mineira Estefânia Lavorato, 47, resolveu levar a amiga e a filha dela, que vieram de Rondônia, para conhecerem o Parque da Cidade. A vendedora relata que mudou de Porto Velho para Brasília há sete meses e ainda está em processo de adaptação com o clima local. Ela conta que tem adotado alguns hábitos para amenizar as problemáticas que o tempo seco gera. "Eu sempre procurei me hidratar muito. Eu durmo toda noite com o umidificador e sempre procuro hidratar minha pele, porque eu to sentindo muito ressecada", declara.

Em relação aos cuidados com a pequena filha de sua amiga, Estefânia afirma que a criança chegou em Brasília apresentando alguns problemas respiratórios, como congestionamento nasal, mas logo se adaptou ao clima local. Mesmo assim, a vendedora ressalta que todos os cuidados estão sendo devidamente tomados. "Ela está fazendo bastante nebulização, mas até que está se adaptando bem ao clima seco", completa.

A médica otorrinolaringologista Manuela Dowsley, da Otorrino DF alerta que o ar seco traz essas doenças por conta da presença de partículas poluentes no ar, favorecendo as doenças respiratórias e alergias. "Nessa época do ano, as vias nasais ficam mais sensíveis e os sangramentos são mais comuns. Para evitar esse tipo de problema é aconselhável fazer a hidratação do nariz, lavagem com soro e uso de soro em gel", orienta.

O farmacêutico Francisco Danilo Melo de Souza, 26, estava fazendo um passeio no parque no final da tarde para respirar um pouco de ar puro. Com o clima seco, ele sofre com sangramento nasal. "Para aliviar, eu uso um soro, que ajuda a hidratar e beber bastante água também. São cuidados simples, mas importantes", destaca.

Além dos cuidados com o nariz, a principal recomendação da especialista é a ingestão de líquido para evitar quadros mais graves de desidratação, principalmente em crianças e idosos. "Beber bastante água ao longo do dia, evitar atividades físicas intensas entre 10h e 16h, período mais crítico do dia, e em casa umidificadores de ar ajudam a aliviar também, caso não tenha umidificador, pode colocar toalhas molhadas pela casa ou baldes com água", completa Manuela Dowsley.

Nas farmácias do DF a procura por umidificadores de ar aumentou. Gerente de um estabelecimento que vende o produto, Isabela da Costa Amorim, 29, afirma que a procura aumentou cerca de 30% com a seca antecipada. "Esse ainda é um número baixo, porque não é um produto que a pessoa compra todo ano. Só quem ainda não tem", ressalta. Entretanto, medicamentos para o nariz e soros tiveram uma alta de 60%, segundo a gerente. "Esse ano começou antes do tempo.

Fotos: Minervino Júnior/CB/D.A.Press



A previsão é que a baixa umidade continue nos próximos dias, de acordo com o Inmet

Proteja-se

As principais orientações para amenizar os efeitos negativos da seca:

- Ingerir bastante líquido;
- Evitar carpetes, cortinas, roupas, cobertores que acumulem poeira;
- Manter a casa sempre limpa e arejada;
- Evitar se expor ao sol entre 10h e 15h.

Principais sintomas provocados pela seca:

- Sangramento nasal
- Ressecamento de boca
- Olhos secos

Para saber mais

Dia mais crítico da história do DF

Em 4 de setembro de 2019, Brasília registrava a menor umidade relativa do ar de sua história: 8%, de acordo com o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet). A segunda menor taxa registrada foi de 9%, em 21 de setembro de 2007. Em 7 de agosto de 2002, o Inmet registrava mínima de 10%.



Jane Rocha coloca gelo na água do cachorro quando a temperatura sobe



Marcela Teixeira, Estefânia e a pequena Marina: sofrendo com a seca



Farmacêutico Francisco Danilo se hidrata bastante para combater a seca

Nem as pessoas, nem nós estávamos preparados e tivemos que repor os estoques com urgência."

Previsão

Prepare-se que os próximos dias serão de seca! As temperaturas continuam subindo e a umidade caindo no DF. Segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), as temperaturas do dia podem chegar a 26°C, a mínima 11°C. A umidade deve ficar entre

35% e 90%, mas para a semana, a média é de 25%, acendendo alerta aos brasilienses.

Segundo o meteorologista do instituto Olívio Bahia, esse será o padrão dos próximos dias e mesmo sem a umidade atingir níveis críticos, é importante ficar atento aos cuidados. "A gente está há vários dias com a umidade assim, mesmo sem estar muito baixa, a atmosfera vai secando mesmo não chegando a níveis críticos, tem que se prevenir", completa.

Especial
Taguatinga 64
anos

O **Correio Braziliense** traz no domingo, um caderno especial sobre os **64 anos de Taguatinga**, a cidade da qualidade de vida. Confira matérias e curiosidades sobre os moradores, os polos de cultura e a força do comércio local.

AMANHÃ, 05 DE JUNHO
no site e redes sociais do Correio

www.correio braziliense.com.br

Patrocínio: **Fecomércio DF** • **Sesc** • **Senac** • Instituto **Sistema Comércio**

Realização: **CORREIO BRAZILIENSE**