



## Crônica da Cidade

MARIANA NIEDERAUER | mariananiederauer.df@dabr.com.br

### A fumaça que nos sufoca

Andar por Brasília ontem parecia um sonho. Era como se não tivéssemos acordado. Os olhos não podiam crer no que viam. Algo encobria o céu. E não era a poeira comum no período de seca ou a névoa a que estamos acostumados

no frio. Claramente alguma coisa diferente tomava conta do ar que respirávamos. Por mais que tentássemos, havia uma impossibilidade real de enxergar poucos metros à frente. O planeta queima, arde em chamas, e nós por aqui sofremos as consequências de escolhas que são responsabilidade global.

Quando percebi que se tratava de fumaça de incêndios, logo pensei em queimadas no Parque Nacional, tristemente comuns nesta época do ano. Foi difícil acreditar que se tratava, na verdade, de reflexos do fogo na Amazônia, no Pantanal e na Bolívia. A natureza nos

mostra todos os dias o quanto somos frágeis, e quanto mais ignoramos os sinais de alerta, mais avisos ela manda.

Seguimos a vida, muitas vezes, como se aquecimento global e tragédias climáticas não andassem juntos e como se pudéssemos nos esquivar da responsabilidade. A questão é urgente e, não à toa, está entre uma das pautas centrais da campanha para a escolha da próxima reitora da Universidade de Brasília (UnB). Mesmo chapas concorrentes entendem a importância e incluem em suas propostas temáticas ligadas ao meio ambiente e à sustentabilidade.

No fim da tarde de domingo, se ainda restasse alguma dúvida, a fuligem começou a cair do céu. Sobre o gramado, em cima dos carros estacionados na rua. Tal qual pena de pássaro. Leve e melancólica. Cobrindo os rastros da nossa negligência. A cena chocante poderia tranquilamente compor um filme sobre o fim do mundo. A virada para um futuro distópico que tanto nos atrai às telonas. Mas nós éramos os personagens principais. E ainda seremos, pois o fenômeno certamente repercutirá por bastante tempo.

Testemunhamos o Pantanal arder

em chamas de novo, e de novo, e de novo. O sofrimento em casa e em países vizinhos, ou do outro lado do oceano, na agonia de portugueses que viram suas casas ameaçadas pelo fogo. Em vez de estarmos a dois passos do paraíso estamos caminhando cada vez para mais longe dele. É dever dos Estados-nação conscientizar suas populações, investir em soluções sustentáveis e se unir em prol de políticas que de fato resultem em impactos positivos para o meio ambiente. A fumaça nos sufoca e o descaso precisa dar lugar ao ar puro e renovado da mudança.

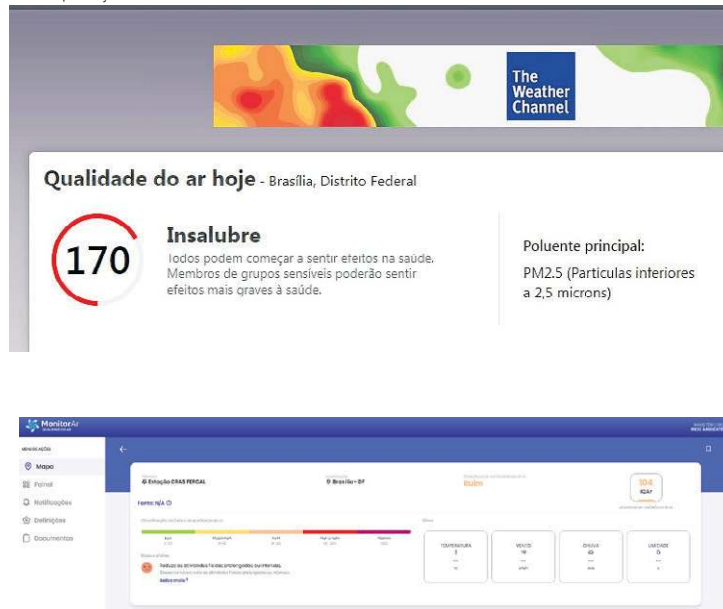
### SAÚDE / Especialistas falam ao Correio sobre os riscos associados à inalação dos poluentes que tomaram o ar da capital

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Hidratação é essencial para evitar problemas de saúde na seca

TWC/Reprodução



Minervino Júnior/CB/D.A.Press



A família de Sara Feitosa (boné) buscou ar livre, apesar da fumaça

# Todo cuidado na hora de respirar

» AILIM CABRAL

"Quando eu acordei, percebi que estava difícil de respirar, o que foi agravado pelo meu desvio de septo. A garganta arranha", comentou o empresário Juliano Ribeiro, 45 anos, enquanto passeava ontem pela manhã, com a mãe e as tias. Em casa, ele aumentou a ingestão de água e manteve o umidificador ligado o tempo inteiro. Na rua, o grupo familiar buscou refúgio na fonte da Torre de TV e na água de coco geladina.

Os sintomas e os cuidados declarados por Juliano são reflexo do fenômeno vivenciado pelos brasilienses no domingo, quando a cidade foi invadida por uma fumaça que encobriu totalmente o céu ao longo do dia. A exposição à poluição provocada por incêndios pode trazer riscos significativos para a saúde respiratória como agravamento de condições pré-existentes como asma e rinites e aumento do risco de doenças cardiovasculares.

De acordo com a Secretaria de Saúde (SES-DF), que emitiu ontem um alerta sobre os riscos elevados à saúde devido a incêndios e fumaça, "as partículas finas e os poluentes presentes na fumaça podem penetrar nos pulmões, afetando o bem-estar geral". A pasta destaca, ainda, que a população deve manter-se hidratada, utilizar umidificadores devido a baixa umidade do ar, manter-se informada sobre as condições da qualidade do ar e buscar ajuda médica.

Preocupada com o filho de 6 anos e com a sobrinha de 5, Sara de Araújo Feitosa, 34, resolveu levá-los para passear ao ar livre, no Eixão do Lazer. Mesmo com a seca e o calor, ela

foi com as crianças para um espaço aberto, onde ficaram debaixo da sombra das árvores. "A gente amanheceu com bastante dificuldade para respirar, mas estamos bebendo bastante líquido. Viemos praticar atividade ao ar livre e estamos comendo frutas e usando roupas leves", conta Sara.

Pessoas com condições crônicas como sinusite e rinite, além dos mais alérgicos, ficam mais vulneráveis a alterações e crises das doenças. Crianças e idosos também estão mais expostos aos riscos. Quem tem condições cardiovasculares também pode experimentar um maior desconforto. O pneumologista Eduardo Cartaxo explica que a fumaça tem alta concentração de monóxido de carbono e partículas de fuligem, que são os componentes responsáveis pelas alterações no sistema respiratório, o que aumentou os sinais de alerta em Brasília.

"O ideal, neste momento, é ficar em casa, com as portas e janelas fechadas para impedir a entrada da fumaça e apositar no uso de ventiladores e ar-condicionado para driblar o calor. E o mais importante: ligar o umidificador. Se estiver com a limpeza em dia e adequada, o umidificador é o que vai ajudar bastante neste momento", comenta o médico. Outras medidas para aumentar a umidade relativa do ar são o uso de baldes com água no ambiente, além de toalhas úmidas perto ou até mesmo sobre o corpo. Caso tenha que sair de casa, Eduardo destaca a importância de usar máscara.

Segundo o pneumologista Alfredo Santana, os principais sintomas que podem aparecer são obstrução nasal, tosse intensa, sensação de falta de ar, boca

O Índice Qualidade do Ar do DF estava "ruim" ontem

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Nessas condições, é recomendável que se evite a prática de exercícios físicos externos

#### Cuide-se

- Evite qualquer exposição a fumaça tóxica
- Aumente a hidratação (tomar muita água, cerca de 60ml por kg de peso ao dia)
- Mantenha a casa limpa, fechada e umidificada. A umidificação pode ser com vaporizadores/umidificadores, bacias com água espalhada pela casa ou toalhas úmidas
- Evite sair de casa enquanto houver fumaça tóxica na atmosfera local
- Se for necessário sair, use máscara de proteção
- Lave as cavidades nasais com solução fisiológica várias vezes ao dia
- Evite a prática de exercícios físicos aeróbicos após as 10h e antes das 16h
- Evite aglomerações
- Opte por uma dieta saudável rica em frutas e vegetais

Fonte: Marcela Suman, otorrinolaringologista

seca, peito chiando e taquicardia. "O atendimento médico deve ser procurado imediatamente se esses sintomas se intensificarem, especialmente se houver um aumento na tosse, no chiado ou na sensação de falta de ar. Esses sinais podem indicar um agravamento das condições respiratórias", alerta o médico.

Os médicos recomendam a lavagem das narinas com soro fisiológico, alimentação leve e equilibrada e ingestão intensa de água, e alerta ainda que o ideal é praticar atividades físicas apenas antes das 10h e depois das 16h. Para Marcela Suman, otorrinolaringologista, os riscos também estão relacionados à mucosa da boca e olhos. "A toxicidade da fumaça ocasiona um processo inflamatório sistêmico", destacou. "Os sintomas podem ser leves, moderados e até graves e variam de acordo com o nível de poluentes tóxicos da fumaça, o tempo e a proximidade da exposição. Obstrução nasal, irritação com coceira ou ardência nos olhos, nariz e boca, espirros em crises, tosse seca intensa (reflexo do organismo em tentar expulsar o que lhe é tóxico), sensação de falta de ar, chiado no peito e taquicardia", enumerou.

Segundo o Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF), os cidadãos devem evitar atividade física quando houver baixa umidade e comprometimento do ar atmosférico, além da hidratação contínua ao longo do dia.

#### Insalubridade

Uma das maneiras de avaliar os níveis e os efeitos da poluição é o Índice de Qualidade do Ar (IQA). A escala varia entre 0 e 500 e quanto maior o número, maior a quantidade e

densidade de poluentes no ar. Os valores da escala são os seguintes: 0 a 40: boa; 41 a 80: moderada; 81 a 120: ruim e 121 a 200: muito ruim.

De acordo com o Guia Técnico para o Monitoramento e Avaliação da Qualidade do Ar, criado pelo Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima (MMA), os valores de concentração que classificam a qualidade do ar como "boa" são os recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como sendo os mais seguros à saúde humana para exposição de curto prazo, conforme a publicação Air Quality Guidelines Global Update 2005.

No aplicativo MonitorAr, criado pelo MMA para que as pessoas tenham acesso aos dados coletados pelas estações de monitoramento da qualidade do ar, a estação do DF localizada na Fercal mostra o IQAr de 104, classificado como ruim.

Já de acordo com o site The Weather Channel, que traz informações em tempo real sobre o tempo e as condições climáticas e do ar, a qualidade do ar em Brasília era, na tarde de ontem, considerada insalubre, com um IQAr de 170, considerado "muito ruim".

Nessa classificação, de acordo com a plataforma, todos podem começar a sentir efeitos na saúde e membros de grupos de risco poderão sentir efeitos mais graves.

### Aulas normais na rede pública

Hoje, não haverá mudança na rotina dos mais de 500 mil estudantes da rede pública do Distrito Federal. Após conversa entre a secretária de Educação, Hélivia Paranaçuá, e o subsecretário do Sistema de Defesa Civil, Evandro Tomaz de Aquino, e o comandante do CBMDF, coronel Sandro, o nível de alerta está na cor laranja, permitindo a continuidade das atividades escolares. Em nota, a secretária explicou que, apesar do desconforto respiratório causado pela fumaça, a situação não exige a suspensão das aulas. "A recomendação é que as atividades continuem normalmente, mas com monitoramento constante. Se o alerta passar a ser vermelho, suspenderemos as aulas de imediato e comunicaremos à população do Distrito Federal," afirmou Hélivia.

De acordo com a secretária, a decisão de seguir com as atividades presenciais é baseada em análises locais das condições atmosféricas, sempre priorizando a saúde dos alunos. Em situações extremas, as escolas têm autonomia para adaptar suas rotinas. "Estamos trabalhando juntos para garantir um ambiente seguro para nossos alunos", reforçou Hélivia Paranaçuá.

Entre as recomendações da SEDEF, está a manutenção dos bebedouros em boas condições de funcionamento, com atenção à higiene e à qualidade da água oferecida, o incentivo ao consumo regular de água pelos alunos durante o período escolar e a orientação aos estudantes a levarem para as unidades escolares sua garrafinha de água, sem compartilhar com colegas, evitando assim a propagação de gripes e resfriados. A equipe pedagógica também deve evitar a realização de atividades físicas ao ar livre entre 10h e 16h, enquanto a direção deve assegurar que as salas de aula estejam sempre bem ventiladas e reforçar as medidas de higiene em todos os ambientes escolares, incluindo pátios, sanitários e salas de aula.

"A Secretaria de Educação do DF segue monitorando a situação e permanece em comunicação constante com as escolas e autoridades competentes. A comunidade escolar será informada imediatamente sobre qualquer alteração nas condições que exija mudanças no funcionamento das unidades. Enquanto isso, o foco continua sendo a segurança e o bem-estar de alunos e profissionais", finaliza o texto da nota.