

CALOR / Com o aumento das temperaturas e queda na umidade, brasilienses procuraram frescor no Parque da Cidade. Dermatologista alerta para hidratação, uso de protetor solar e roupas leves em dias secos e de calor

O MAIS QUENTE DIA DO ANO

Fotos: Matheus Oliveira/Esp/CB/D.A Press



O calor escaldante enlouqueceu até os termômetros do Parque da Cidade



Jorge Mateus levou a esposa o filho e a irmã para o parque



Isabele e a amiga Larissa mantêm as garafas d'água cheias



Kamila Vieira não abre mão do protetor solar

» LUIZ FELLIPE ALVES

Com os termômetros na estação meteorológica da Ponte Alta, no Gama batendo 35,1°C — a maior temperatura registrada no Distrito Federal em 2026, até o momento — os brasilienses procuraram lugares frescos para fugir da onda de calor. Um desses locais, o Parque da Cidade, ficou lotado de gente procurando um pouco de frescor em meio às árvores. Além das altas temperaturas, o DF também registrou umidade relativa do ar de 24%. Devido à baixa umidade, o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), emitiu alerta laranja de perigo.

O alerta não foi suficiente para espantar a família de Jorge Mateus, de 32 anos, que chegou ao parque às 8h. Acompanhado da namorada, da irmã e do filho, ele conta que antes de sair de casa, todos se protegeram. “Passamos protetor solar e todo mundo está com garrafinhas”, disse.

Mateus disse que, durante o passeio, a família ficou atenta à temperatura e umidade do ar para se proteger

ainda mais. “Olhando aqui na previsão, vimos que ontem foi o dia mais quente do ano e hoje o DF estaria com uma secura parecida com o deserto do Saara”, comentou Mateus. Para evitar danos à saúde, a família evitou fazer atividades físicas pesadas após o horário de almoço. “Quando chegamos, andamos de bicicleta e corremos um pouquinho, mas resolvemos pegar mais leve depois do almoço por conta do calor”, acrescentou.

Enquanto esperavam um evento de psicologia na lagoa, as amigas Isabele Ribeiro, 28, e Larissa Gabriele, 32, resolveram passear nas pistas do Parque da Cidade. Larissa comentou que está reabastecendo a garrafinha d'água a todo momento. “É bom estarmos sempre nos hidratando e mantendo a garrafinha sempre cheia”, disse Larissa. Para a amiga, mesmo com o Sol rachando, o parque é um bom ambiente para frequentar durante o calor. “Aqui há muitas árvores, então, fica um ambiente bem fresco para passear e aproveitar”, pontuou Isabele.

Kamila Ribeiro, 23, focou no protetor solar e nas roupas mais leves

para enfrentar as altas temperaturas. “Não tem como aguentar esse Sol sem o protetor e uma garrafa d'água”, ressaltou.

Ela ainda disse que sabe que é melhor sair ao ar livre pela manhã, entretanto, como não conseguiu, adaptou seus planos para a tarde. “De manhã é mais fresco e menos perigoso. Mas como não consegui vir em um horário mais cedo, vim pela tarde”, disse. Para não sofrer tanto com o calor, ela priorizou atividades mais leves. “Se eu tivesse vindo pela manhã teria corrido, me exercitado mais. Como vim pela tarde, resolvi ficar somente na caminhada”, completou.

Cuidados

A pele é uma das partes mais atingidas pelos raios solares. Com a alta exposição, o órgão pode sofrer diversos problemas. A médica dermatologista Regina Buffman afirmou que as altas temperaturas e a baixa umidade provocam uma série de fatores que prejudicam a pele. “Isso pode favorecer queimaduras solares, irritações, brotoejas, dermatites e também

o surgimento ou agravamento da acne”, explicou.

Regina comenta que o principal aliado para o cuidado com a pele é o uso diário de protetor solar de amplo espectro, com FPS 30 ou superior. Ela também disse que, apesar do dia estar nublado, é necessário fazer uso do produto. “Quando houver exposição prolongada ao ar livre, o produto deve ser reaplicado aproximadamente a cada duas horas e também após transpiração intensa ou contato com a água”, aconselhou. Além disso, a médica também recomendou o uso de chapéus, óculos de sol, roupas leves e a procura por locais com sombra complementam essa proteção.

Uma boa combinação de hidratação, uso de protetor solar e uma pele limpa são essenciais para enfrentar o calor. “Para minimizar esses efeitos, é importante manter uma boa hidratação do organismo, a pele hidratada e limpa, sem exageros. O ideal é utilizar produtos adequados ao tipo de pele, dando preferência a hidratantes mais leves e não comedogênicos para peles oleosas”, disse.

Temperaturas máximas nos últimos 15 dias

INFORMAÇÕES DA ESTAÇÃO DO INMET DA PONTE ALTA, NO GAMA

15/8:	32,4°C	14%
16/8:	31,6°C	20%
17/8:	29,7°C	24%
18/8:	30,7°C	21%
19/8:	31,7°C	14%
20/8:	32,9°C	12%
21/8:	31,9°C	17%
22/8:	32,8°C	21%
23/8:	33,5°C	17%
24/8:	32,7°C	20%
25/8:	32,8°C	21%
26/8:	33,5°C	20%
27/8:	31,1°C	27%
28/8:	33,2°C	21%
29/8:	34,6°C	29%
30/8:	35,1°C	24%

Carnaval da Aruc

O azul tomou conta das ruas do Cruzeiro ontem. A Associação Recreativa Cultural Unidos do Cruzeiro (Aruc) realizou o Desfile Oficial de 2026, com o tema “Todos os Azuis do Azul”. A concentração começou às 16h, reunindo integrantes e foliões da escola. Às 17h, o cortejo ganhou as

ruas ao som de música e muita animação. Vestidos de azul, os participantes defenderam a tradicional agremiação. Famílias e amigos acompanharam o desfile ao lado da comunidade. O encontro transformou o entorno do centro comercial do Cruzeiro em um

grande ponto de celebração. A festa seguiu após o cortejo, com pagode ao vivo do Grupo Deu Vibe. A apresentação ocorreu no Complexo Kiosque Jeito Carioca, na Aruc. Entre samba, música e tradição, o Cruzeiro celebrou mais um capítulo da história da escola.

Ed Alves/CB/D.A Press



Crônica da Cidade

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

A vida exige movimento

A vida exige movimento. De todo tipo, mesmo aquele cíclico de uma rotina repetitiva. Descobri o poder do movimento nos primeiros anos das minhas filhas (que ainda estão em curso, diga-se de passagem). O pior erro com um bebê é ficar parado. Quanto mais atividades, passeios e invenções incluir na rotina, maior é o gasto de energia e também

as chances de uma noite bem dormida. Com os recém-nascidos, não há muito para onde fugir, mas pouco depois já dá para incluir pequenas missões na rotina que façam a infância ter mais mobilidade, por assim dizer.

O equilíbrio é sempre o desafio, pois uma criança cansada além da conta é uma bomba sempre na iminência de explodir. Se ultrapassamos esse limite, o risco é grande, e retomar ao ponto de tranquilidade pode ser mais difícil do que se forçar a imprimir movimento. Sempre que uma das meninas começava a ficar irritada, tratávamos de sair para qualquer

canto, e quase sempre funcionou.

O mesmo vai valer para toda a idade. Precisamos de músculos para nos sustentar até o fim da vida — e eles não surgem, muito menos se mantêm, por conta própria em quem vive sentado diante das telas. É preciso se render à musculação, à caminhada ou a algum esporte na carga correta.

Foi o que fiz na última semana. Resolvi recuperar meus músculos e me movimentar. Apenas o suficiente para não passar o resto da vida sentindo dor. O objetivo ainda é insuficiente, mas é preciso um ponto de partida. Uma relagada, necessária de tempos em tempos.

Espero ter energia e resiliência para combinar a rotina com um pouco mais do que só exercício para os músculos. Quem sabe daqui uns dias estarei pedalando, nadando e caminhando, num estilo de triatlo particular. Invejados dirão que não conseguirei, mas o corpo são, como diz o sábio ditado popular, é o melhor caminho para incentivar uma mente sã.

Muito do que nos move está relacionado ao que colocamos à mesa a cada refeição também. Algo que sempre parece banal, mas qualquer um que pare para observar pode sentir o impacto da alimentação. Há os que passam fome, os que fazem dieta, os que

precisam aumentar a ingestão de calorias, os que enfrentam alergias e intolerância alimentares, os que defendem um modo diverso de consumir e de produzir a comida. Os nossos movimentos estão todos atrelados à forma como organizamos a nossa alimentação.

É nesse ponto que valorizo cada dia mais quem nos serve. Quem prepara os alimentos em nossas casas — mesmo que sejamos nós mesmos —, quem serve nos restaurantes e nas festas, quem milita por uma agricultura e pecuária mais sustentáveis. Essas pessoas merecem nosso respeito, porque, na essência, nos mantêm em movimento.