

Fotos: Davi Cruz/CB/D.A Press

O bombeiro militar Felipe Augusto pratica atividade cinco vezes por semana

Helena vai ao parque cedo para aproveitar melhor o clima

Tadeu Gonzaga, 83, contou que a primavera também traz beleza para cidade

Primavera

renova rotina de brasilienses

» DAVI CRUZ

Após meses de céu aberto, baixa umidade e calor intenso, a chegada da primavera traz aos brasilienses a expectativa de uma mudança na rotina. A estação começa às 21h05 de hoje, e o clima mais úmido deve devolver aos parques e áreas verdes ao Distrito Federal a presença de quem aproveita as condições mais agradáveis para correr, pedalar, caminhar e praticar exercícios ao ar livre.

A nova estação marca a transição entre a seca e as chuvas no planalto central, com aumento gradual da umidade e temperaturas que, apesar de ainda elevadas, tendem a proporcionar condições mais confortáveis para atividades externas. Neste ano, porém, a estação deve fugir um pouco do padrão. Segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), a previsão aponta temperaturas pelo menos 1°C acima da média, entre 23°C e 24°C, e um acumulado de chuva cerca de 100 milímetros abaixo do esperado para o trimestre, de 500 milímetros.

No entanto, isso não significa que o brasileiro ficará sem precipitações. A previsão é de períodos mais prolongados de tempo seco intercalados por episódios de chuva mais intensa. “Este ano está indicando que vai ser com menos acumulados, mas pode ter mais eventos de tempestade, eventos onde um único dia de chuva é o representante de quase todo o mês”, explicou o meteorologista do Inmet, Leydson Dantas.

A melhora na umidade é uma das razões para essa mudança. Segundo Leydson Dantas, do Inmet, entre outubro e novembro, a umidade tende a começar a subir, reduzindo gradualmente a sensação de seca que marcou os últimos meses. “Estamos em um período onde vai ser melhor para praticar atividade física, a temperatura vai melhorar, a umidade vai estar ideal para condições laborais, condições de trabalho em forma externa”, explicou.

Na estação das flores, moradores do DF retomam corridas, pedaladas e exercícios ao ar livre com mais disposição. Para o período entre a seca e o início das chuvas, a previsão é de temperaturas mais altas e chuva abaixo da média

Mudanças

A característica atípica da estação, portanto, não impede que ela seja esperada por quem já começa a adaptar os horários e retomar atividades. Como é o caso de Felipe Augusto Campos Soares, 35 anos. O bombeiro militar frequenta o Parque da Cidade cerca de cinco vezes por semana e divide os treinos entre corrida, bicicleta e exercícios de musculação nas barras.

Durante a seca, Felipe disse que precisou adaptar a atividade física às condições do dia. “Tem sido realmente um período difícil de praticar atividade. Fica bem quente e seco, então a gente percebe nos treinos a diferença”, contou. Agora, a expectativa é aproveitar ainda mais o parque. “Independentemente do clima, sem-

pre busco a constância, mas, com a chegada da primavera, vamos ter uma qualidade melhor do ar e da temperatura. Isso ajuda demais nos treinos”, afirmou o militar.

A mudança também é vista com bons olhos pela psicóloga clínica Helena Abdalla, 42. Adepta da corrida, ela transformou a prática em rotina de autocuidado. Ela contou que durante a seca, porém, até o horário do treino precisou ser revisto. “A seca é bem mais difícil de respirar, faz muito calor, então eu tinha que vir bem mais cedo do que eu estou acostumada para conseguir correr”, relata.

Para Helena, a chegada de um clima mais ameno representa não apenas conforto, mas também um novo estímulo para ser constante nas atividades. “Vai ser ótimo treinar com um clima mais fresquinho. Correr na sombra faz muita diferença, dá um fôlego a mais, dá uma disposição a mais”, afirma.

A expectativa com a chegada da estação não é exclusiva dos mais novos. Aos 83, o aposentado Tadeu Gonzaga mantém uma rotina de exercícios e encara a atividade física como parte essencial da vida. Ele conta que vai cinco vezes por semana à academia para fazer musculação e esteira. “O problema maior é essa falta de umidade. Você sente muita sequeidão, tem que constantemente se hidratar para conseguir treinar”, contou.

Tadeu também acompanha a transformação da paisagem da capital. Para ele, a chegada da primavera é perceptível nas árvores, que voltam a ganhar floração depois do período seco. “Você vê as árvores secas no inverno e, depois, vê todas as folhas brotando. É uma dádiva e extremamente estimulante na hora de praticar atividade”, observou.

A previsão de uma primavera mais quente e com chuva abaixo da média, porém, não elimina a necessidade de atenção. Episódios de tempestade podem ocorrer depois de vários dias secos, segundo o Inmet, quem pra-

tica exercícios ao ar livre deve acompanhar as condições meteorológicas e evitar permanecer em áreas abertas durante a incidência de raios e ventos fortes.

Saúde

A mudança de estação também exige que os cuidados com o corpo acompanhem a nova rotina. Para o clínico geral Lucas Albanaz, diretor clínico do Hospital Santa Lúcia Gamma, a transição entre a seca e o período chuvoso provoca mudanças no organismo. “No começo da primavera ainda podem persistir dias muito secos, quentes, com poeira e resíduos de fumaça de queimadas”, explicou. Segundo ele, esse cenário pode favorecer irritação no nariz, garganta e olhos, além de piorar quadros de rinite, sinusite, asma e outras doenças respiratórias.

A hidratação continua sendo fundamental, especialmente para quem aproveita a primavera para aumentar a frequência dos exercícios. “A ingestão de água precisa continuar mesmo depois das primeiras chuvas. A sensação de sede não é um indicador perfeito, especialmente em idosos. O ideal é beber água regularmente ao longo do dia e observar a urina, que em condições habituais tende a permanecer clara ou amarelo claro quando a hidratação está adequada”, alertou o médico.

Para quem pretende voltar a correr, pedalar ou praticar exercícios com mais frequência, Albanaz recomenda adaptar a rotina às condições do dia. “Exercícios ao ar livre devem ser concentrados preferencialmente no início da manhã ou no final da tarde. Recomenda-se evitar esforço mais intenso entre 10 e 16 horas nos períodos de baixa umidade, quando o calor e o ressecamento costumam ser maiores. Água deve acompanhar a atividade física, principalmente em exercícios prolongados”, ressaltou.

Minervino Júnior/CB/D.A Press

