

Calorão e tempo seco na região seguem até sexta; médica alerta

CUIDADO EXTRA

Calorão e tempo seco na região seguem até sexta; médica alerta

Alergias respiratórias são comuns nessa época; calor ultrapassa 32°C

O calorão e a baixa umidade registrados desde o início da semana em praticamente todo o País devem permanecer firmes até sexta-feira. A Defesa Civil do Estado emitiu alerta para Capital e Região Metropolitana de São Paulo com o informativo que a temperatura máxima poderá chegar aos 34°C e a umidade relativa do ar atingirá mínima de até 25%.

Santo André e São Bernardo podem chegar a 32°C. São Caetano e Mauá devem bater os 33°C. Ebiturário e Itú Grande da Serra com 32°C. No fim de semana, há previsão de chovão.

"A baixa umidade atua como fator irritativo das nossas mucosas e contribui para o desenvolvimento de quadros de rinite, sinusite, bronquite, asma e laringite. A falta de hidratação, o uso indiscriminado de descongestionantes nasais, o tabagismo e até mesmo a prática de exercícios físicos, dependendo do horário e local, são aspectos agravantes e que jamais podem ser ignorados", explica Cristiane Passos Dias Levy, otorrinolaringologista do Hospital Paulista e especialista em alergias respiratórias.

A adoção de uma rotina mais criteriosa é a melhor forma de evitar tais desconfortos. "O ideal é beber, em média, oito copos de água ao longo do dia, principalmente nos intervalos de exercícios físicos ou quando se faz o uso da voz com muita



PROTEÇÃO. Pedestres usam abrigos para conter o sol forte

intensidade, como é o caso de professores, radialistas e outros profissionais que dependem da comunicação oral", enfatiza Cristiane.

Ela recomenda evitar atividades físicas entre 10h e 16h, período em que a umi-

dade é menor. "Tudo isso contribui para um ressecamento ainda maior das nossas vias aéreas, além de potencializar eventuais problemas cardíacos", observa.

A especialista explica que esses meses de tempo seco requerem cuidados extras dentro de casa. "Nessa época do ano, é muito importante manter a casa ventilada e livre de poeira, por conta dos ácaros. Deixar as janelas abertas sempre que possível e reforçar a limpeza de objetos como tapetes, cortinas e bichos de pelúcia é também essencial."

Outra dica é usar toalhas molhadas, recipientes com água ou vaporizadores, principalmente nos dormitórios, para manter a umidade adequada.

da Redação

Defesa Civil do Estado alerta para risco de incêndio

A Defesa Civil do Estado de São Paulo alerta para a possibilidade de incêndios em todas as regiões nos próximos dias. A previsão para esta quarta-feira (23) e quinta-feira (24) é que algumas regiões, principalmente no oeste e noroeste paulista, atinjam o nível máximo de alerta, considerado de emergência. O cenário foi detectado pela ferramenta SMAC (Sistema

de Monitoramento e Alerta Climático), utilizada pelo CGE (Centro de Gerenciamento de Emergências) da Defesa Civil. O equipamento monitora, por meio de satélites em tempo real, as áreas mais propícias a incêndios marcando um Mapa de Risco.

Segundo o CGE, uma forte massa de ar provocará as altas temperaturas no decorrer das tardes, com termômetros

atingindo facilmente valores acima dos 30°C, em grande parte das cidades paulistas. Este fenômeno ocorre por conta dos ventos que sopram do noroeste, tornando os dias bastante secos, impulsionando a queda abrupta nos índices de umidade relativa do ar em quase todas as regiões, com exceção para região litorânea.

Situações mais extremas podem ser registradas nas faixas oeste e noroeste paulista, principalmente nas regiões de Jales e Aracatuba, onde os termômetros podem chegar na casa dos 40°C, no período da tarde.

Nestas regiões, atenção redobrada também para o índice de Umidade Relativa do Ar, que deve alcançar níveis abaixo dos 20%, aumentando assim o risco para incên-

dios florestais. Já na Capital e Região Metropolitana de São Paulo a temperatura máxima poderá chegar aos 34°C e a umidade relativa do ar atingirá mínima de até 25%, considerado nível de atenção.

CUIDADOS
Diante disso, a Defesa Civil estadual pede atenção redobrada e alguns cuidados neste período, inclusive

com incêndios florestais. Entre as orientações, estão não colocar fogo em áreas de vegetação seca e não jogar bircas de cigarro em beiras de rodovias. Lembrando que de causar incêndios de grande proporção é crime ambiental. A recomendação é para que todos se hidratem, bebam bastante água e se protejam do sol. Também é importante evitar exercícios físicos ao ar livre nos horários mais críticos do dia e usar soros nos olhos e nariz.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Grande ABC

Seção: Setecidades Pagina: 3