

Prepare-se para um calor de rachar



Famílias se reuniram em parques, em especial na Água Mineral, para enfrentar o calor

BRASILIENSES À PROCURA DE **refresco**

Com o calor intenso e o clima seco, brasilienses decidiram ir ao Parque da Cidade e ao Parque Nacional de Brasília para se arrefecer às sombras das árvores e na piscina da Água Mineral

» EDUARDO FERNANDES
» LETÍCIA MOHAMAD
» PABLO GIOVANNI

Sob alerta vermelho para altas temperaturas, que podem chegar aos 35°C, e a baixa umidade, o brasiliense tem enfrentado uma onda de calor poucas vezes vista. Segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), os termômetros estão 5°C acima da média para o período. O sinal de atenção deve durar até a quarta-feira.

Em casa, as alternativas nem sempre são suficientes. Por isso, muitos se deslocam para lugares frescos, arborizados ou com muita água, para tentar encontrar opções que os ajudem a se livrar, pelo menos um pouco, do clima tão quente. Para a população, o Parque da Cidade e o Parque Nacional de Brasília, a popular Água Mineral, são rotas presentes nesse roteiro.

Uma das opções encontradas pela família da administradora Roberta Tomaz, 38 anos, e do empreendedor Rafael Batista, 44, foi se deliciar na piscina da Água Mineral. Ao lado dos filhos Maya, 2, e Jolite, 7, além dos sobrinhos Rudah, 9, Ravh, 12, e Rael, 2. "Eu comecei a vir à Água Mineral quando eu era criança. Meus pais me traziam aqui no final de semana e até dia de semana, de manhã cedo, antes da escola. Quando tive filhos, disse que eles tinham que conhecer a Água Mineral", contou Roberta.

"Minha irmã me mandou uma mensagem de manhã: 'onde você vai passar calor hoje?'. Eu respondi não sei, e ela me sugeriu vir aqui para a Água Mineral. É ficar com a natureza. O parque é muito bom", completou a administradora.

Morada da Asa Sul, a vendedora Gabriella Socio, levou as sobrinhas para conhecer o parque. A pequena Kelly Miranda, 9, comemorou estar no parque, principalmente porque fez muito calor durante a semana. "Eu amei, quero vir várias vezes. Estava muito calor e agora melhorou bastante", contou. E a mesma sensação da irmã além, Ana Beatriz, 6. "Eu adorei, está ótima. Está muito quente, e refrescar desse calor é muito bom".

Acompanhando a família da amiga, a estudante Ana Luísa, 19, disse que es-

colheu o parque para comemorar mais um ano de vida. "Eu gosto bastante da natureza e frequento o parque há muito tempo, praticamente todo final de semana estou aqui. Gosto muito de piscinas naturais e dá para se refrescar bastante, porque fez um calorão essa semana", comentou.

Refrescar!

Protetor solar e muita água. Flávio Rodrigues, 25, morador do Park Way, chegou ao Parque da Cidade às 9h para jogar vôlei de areia. Nas palavras do estudante de engenharia da Universidade de Brasília (UnB): "Ficar em casa está insuportável". Sendo assim, precisou recorrer às programações frequentes de sábado.

"Está muito quente, não tá dando. Tá difícil de dormir, acordo durante a madrugada, de manhã estou todo suado. As quadras estão sempre queimando os pés, tanto que estou saindo mais cedo", conta. Entre os intervalos das partidas, passa um tempo na sombra para se refrescar um pouco.

O amigo Luis Gustavo Ferreira Sanchez, 24, também partilha do mesmo sentimento de inquietude. Morador da Asa Norte, o servidor público afirma que os últimos dias estão bem mais quentes que o normal. Chegou ao parque, ontem, por volta das 9h30, e às 11h já estava de saída.

"Eu gosto do sol, adoro pegar, passo protetor antes de vir. Quando tem um ventinho é refrescante. E depois tem que ter essa duchinha que é obrigatória. Se não estou aqui, gosto de correr e andar de bicicleta. Em casa está insuportável, prefiro vir para cá", detalha Luis.

Na sombra

Em busca de ar fresco, Tarquinio Matias Barbosa Ganzert, 38, se instalou embaixo de uma árvore na companhia do filho, Tomas Ganzert, 7. Em Brasília desde 2015, o paulista tem sentido a diferença de clima como nunca antes. "Adoro sair de casa para sentir a natureza, mas é que tanto na minha residência como aqui está difícil. Esse vapor quente está insuportável".

Para o bancário, abandonar o ar-condicionado tem sido uma tarefa

difícil. Quando resolve alguma pendência pessoal na rua, descreve que a diferença de temperatura é, de fato, gritante. "Tenho bebido muita água. Nesses últimos dias, está muito calor, mesmo quando vem a chuva, o clima continua o mesmo", finaliza.

O pequeno Tomas, que tinha acabado de sair da aula de natação, também não aguenta mais o calorão e pede, logo, por alguma chuva. "Espero que possa chover e que não fique muito quente. Está muito difícil".

Em família

Uma pausa para ir ao parque, na tentativa de aliviar o calor e manter a família reunida. A professora Mérica da Silva, 38, ao lado do marido, Fausto Furtado, 37, tiraram um tempo do dia, logo cedo, com as duas filhas para cumprir uma programação especial. Entretanto, ela ressalta a dificuldade que é fazer qualquer coisa fora de casa.

"Estamos aqui desde as 10h, e o Sol já estava daquele jeito. Até afetou um pouco o nosso cronograma e optamos por ficar mais tempo na sombra", acrescenta. Segundo a educadora, apesar da vida corrida, ela tenta manter o cuidado neste clima tomando bastante água e, nos horários livres, mantendo-se em lugares mais frescos. Mesmo assim, ficar longe do ar-condicionado tem sido um problema.

O marido também é enfático ao dizer o quanto a vida tem sido complicada ao longo da semana. Resolver assuntos pessoais na rua é um pesadelo para o bancário nestes dias quentes. "O corpo se sente muito cansado no final do dia. Fico com essa sensação térmica muito ruim", comenta.

Aos finais de semana, passar boa parte do tempo na residência não lhe parece uma boa alternativa. Por isso, sempre que pode, marca presença no Parque da Cidade ou em outros locais que sejam agradáveis e arborizados.

"A escola das meninas também tem muito cuidado com essa parte, optando pela proteção ao sol e atividades físicas em horários contrários aos considerados mais críticos. Não aguentamos mais. Estou esperando a chuva logo, se Deus quiser, pois precisamos muito", conclui.

Eduardo Ferraz/CR/DA PRESS



Tarquinio Ganzert se abrigou embaixo das árvores na companhia do filho, Tomas

Eduardo Ferraz/CR/DA PRESS



Mérica da Silva e o marido, Fausto Furtado, levaram os filhos para se refrescar

Eduardo Ferraz/CR/DA PRESS



Flávio (frente) e Luis saíram cedo, mas o calor antecipou a volta para casa

CUIDADOS

De acordo com o médico otorrinolaringologista Stênio Pontó, o calor intenso consome grande energia do organismo que, por sua vez, luta para tentar equilibrar a temperatura do corpo e evitar a insolação. Nesse caso, sintomas como tontura, náusea, dor de cabeça, transpiração intensa e até desmaios podem ser manifestados. Além disso, o coração bate em uma frequência maior, apresentando risco às pessoas que são hipertensas, por exemplo.

Devido à fragilidade da pele, que tem menor capacidade de se adaptar a temperaturas extremas, os idosos são um dos

grupos mais afetados pelo calor. Bebês e crianças pequenas também precisam de maior atenção, visto que dependem dos outros para manterem-se hidratados.

"Por fim, pessoas imunocomprometidas também demandam cuidado, uma vez que o organismo desvia a atenção da proteção do corpo ou do combate a alguma doença para tentar se defender da alta temperatura", explicou o especialista. No geral, para se prevenir dos problemas provocados pelo calor, é necessário evitar exposição ao sol, principalmente nas horas mais quentes do dia, manter-se hidratado e usar proteção solar.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Correio Braziliense - Brasília/DF

Seção: Cidades **Página:** 18