

Calor deixa o Brasil em alerta. DF bate 37,2º C**TEMPO /** Com calor e tempo seco, termômetros chegaram aos 37,2°C. Temperatura é a maior para o mês de novembro

O dia mais quente do ano

» MARIANA SARAIVA
» ROBERTO FONSECA

O s brasileiros têm encarrado uma forte onda de calor nos últimos dias. Ontem, o Distrito Federal registrou o dia mais quente do ano, com os termômetros marcando 37,2°C na estação de Águas Emendadas, do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), em Planaltina. De acordo com a meteorologista Márcia Seabra, a maior temperatura registrada anteriormente foi em 24 de setembro, quando os termômetros marcaram 36,7°C. "É o dia mais quente já registrado para o mês de novembro, desde que começamos as medições", disse Márcia.

Ainda de acordo com a especialista, o alerta vermelho emitido para o Distrito Federal, devido às fortes ondas de calor, deve se manter até a sexta-feira, quando as condições do clima serão avaliadas novamente pelo Inmet, podendo se manter ou não. Márcia aponta que o calor deve continuar, mesmo com as chuvas registradas ontem e previstas para o decorrer da semana.

O Inmet alerta sobre os riscos à saúde diante da temperatura, que fica 5°C acima da média por período maior do que cinco dias. O alerta vermelho atinge outros estados do Centro-Oeste, como Goiás, Mato Grosso e Mato Grosso do Sul.

Chuvas

Mesmo em meio às altas temperaturas, regiões administrativas do Distrito Federal registram chuvas isoladas, como Ceilândia, Sol Nascente e Samambaia. "Recebemos diversos relatos de moradores, mas as nossas estações meteorológicas, na região, não registraram nenhum pingo de chuva", conta Márcia.

Carlos Vieira

**Nem mesmo chuvas isoladas, no final da tarde de ontem, foram suficientes para amenizar o calor. Tendência é de temperaturas ainda mais altas**

Cuidados

O nutricionista Omar de Faria Neto fala sobre a melhor maneira de se alimentar durante as altas temperaturas. Ele enfatiza a ingestão de água, principalmente durante as atividades físicas. "Optar por frutas que contêm baixo teor calórico e muita água. Evitar as refeições pesadas, como carnes gordas, frituras e preparações que levem

manteiga e queijo", alerta.

O especialista aponta, ainda, que os alimentos gordurosos levam muito tempo para ser digeridos, e isso faz com que o corpo produza ainda mais calor. "É chamado de efeito térmico do alimento, que é o quanto de calor o alimento faz com que o nosso corpo produza para digerir-lo, e isso pode aumentar ainda mais a sensação de desconforto diante de um período

de calor extremo", explica.

Previsão

Segundo Inmet, a máxima para hoje será de 34°C e a mínima de 20°C. Com umidade mínima de 20% nas horas mais críticas.

A previsão do instituto para amanhã, feriado da Proclamação da República, é de que as temperaturas variem entre mínima de 21°C e máxima de

35°C, com umidade mínima de 25%. O Inmet aponta para possibilidade de chuvas isoladas pelo Distrito Federal.

Na quinta-feira, as temperaturas poderão variar entre 20°C e 35°C e na sexta-feira — último dia do alerta vermelho — começa a queda nos termômetros com mínima de 21°C e máxima de 34°C. A possibilidade de chuvas isoladas se repete também na sexta-feira.

Para saber mais

- » A Defesa Civil do Distrito Federal (DCCDF) deixa algumas orientações importantes para a população se cuidar neste período de calor e seca.
- » Lave as mãos com frequência e evite colocá-las na boca e no nariz;
- » Procure manter o corpo sempre bem hidratado. Beba bastante água. Na hora do lanche ou da sobremesa, dê preferência a frutas ricas em líquido;
- » Aplique soro fisiológico no nariz e nos olhos;
- » Evite a prática de exercícios físicos ao ar livre entre 10h e 17h;
- » Use produtos para hidratar a pele do rosto e do corpo;
- » Coloque chapéu e óculos escuros para proteger-se do sol;
- » Coloque toalhas molhadas, recipientes com água ou vaporizadores nos quartos;
- » Evite aglomerações e permanência prolongada em ambientes fechados ou com ar-condicionado;
- » Mantenha a casa limpa e arejada;
- » Procure não usar vassouras, que levantam o pó por onde passam. Dê preferência a aspiradores ou panos úmidos;

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Correio Braziliense - Brasília/DF**Seção:** Cidades **Página:** 17