

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

Os 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 pingue 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