

## ESTIAGEM

# Não chove há quase dois meses

Apesar da previsão de chegada de frente fria no próximo dia 10, é pequena a possibilidade de chuva. E, mesmo que ocorra, não será significativa. As informações são da meteorologista e diretora

do **Cepagri**, Ana Maria Heuminski Ávila. Em Mogi Guaçu, não chove faz mais de 50 dias, considerando dias de pequenos chuviscos no mês de junho.

**Página 5A**

**TEMPO SECO**

# Último registro de chuva é de 14 de junho

Não é boa a notícia para quem espera por chuva para aliviar o longo período de estiagem. Até existe previsão da chegada de frente fria no próximo dia 10 pelo Estado de São Paulo, mas é pequena a possibilidade de chuva. E, mesmo que ocorra, não será significativa.

“Não há estimativa de chuva mais importante”, pontua a meteorologista e diretora do **Cepagri** (Centro de Pesquisas Meteorológicas Aplicadas à Agricultura), Ana Maria Heuminski Ávila.

Apesar de estarmos no período em que as chuvas tendem a ser mais escassas, ela observa que o período está, de fato, mais seco que o normal, sobretudo considerando o número de dias com a umidade relativa do ar abaixo de 30%. “Soma-se a isto o nível de chuva abaixo da média no mês de junho e o mês de julho que não teve chuva”, acrescenta a meteorologista, considerando os registros na estação meteorológica da **Unicamp**. Com isto, o segue o predomínio de umidade baixa.

Em Mogi Guaçu, os dados do pluviômetro da ETA (Estação de Tratamento de Água) do Samae (Serviço Autônomo Municipal de Água e Esgoto), localizada no Jardim Bela Vista, aponta o último registro de chuva em 14 de junho. E, apesar disso, foi mínimo, ou seja, 2,2 mm. Neste mesmo mês só teve outros chuviscos nos dias 9 (0,10 mm) e 13 (1,2 mm). (CHSM)



O tempo seco tem predominado há quase dois meses e cenário não deve mudar nos próximos dias

## Dicas de como se manter hidratado

- 1) Não se esqueça de ingerir pelo menos 2 litros de água por dia.
- 2) Não é preciso sentir sede para beber água. Cultive o hábito de beber alguns goles de água sempre.
- 3) Lembre-se: álcool desidrata! Se for beber, não esqueça de intercalar com copos de água.
- 4) Algumas pessoas não gostam de tomar muita água. Substituí-las por sucos de frutas de baixa caloria pode ser uma alternativa.
- 5) Muitos vegetais também contêm água, como o caso do pepino: 95% dele é do líquido vital.
- 6) Beber o chá preferido também ajuda a manter o corpo com os níveis de água adequados.
- 7) Alguns preferem se exercitar no inverno para não suar. Embora a sensação de sede praticamente suma, é preciso lembrar de beber água.
- 8) No tempo frio as pessoas têm costume de ingerir menos água. Quem é hipertenso sofre com isso, pois o corpo ativa um mecanismo de reter o sódio e aumenta a pressão arterial.
- 9) Os idosos têm 25% menos de água no corpo. Beber água com frequência é importante para manter a hidratação do corpo.
- 10) Crianças também são mais suscetíveis à perda de água. Mantê-las hidratadas deve ser prioridade dos pais no tempo seco e inverno.