

TEMPO PERMANECE SECO E DEIXA CIDADES DA REGIÃO EM ATENÇÃO

Tempo permanece seco na região e favorece as doenças respiratórias

➔ PÁGINA 08

Tempo permanece seco na região e favorece as doenças respiratórias

Cepagri informou que a chance de chuvas para os próximos dias é muito baixa; umidade relativa do ar tende a ficar em estado de atenção

THAIS DE MATHEU | Região
thais@tribunaliberal.com.br

De acordo com o **Cepagri** (Centro de Pesquisas Meteorológicas e Climáticas Aplicadas à Agricultura) da **Unicamp** (Universidade Estadual de Campinas), a previsão para os próximos dias é que a umidade relativa do ar fique abaixo de 30% na região, ou seja, em estado de atenção. E seguindo os padrões numéricos analisados, a chance de chuvas para os próximos dias é muito baixa (5%). Por isso, as pessoas devem tomar uma série de cuidados especiais nesta época do ano, de seca – principalmente com a hidratação de idosos e crianças, mas também com a pele e doenças respiratórias.

Priscila Coltri, pesquisadora do **Cepagri**, afirmou que, além de não haver previsão de chuva, é muito provável que a amplitude térmica (a variação entre a noite e o dia) também se mantenha. “Nessa época do ano, é normal que o tempo siga mais estável (sem

nebulosidade), com manhãs geladas, aquecimento ao longo do dia e a volta do frio no final do dia”, informou.

UMIDADE

Segundo ela, sem chuvas, a baixa umidade do ar tende a permanecer em estado de atenção durante a semana. Essa baixa umidade do ar favorece o aumento de alergias respiratórias e de pele, principalmente em crianças, idosos e portadores de doenças crônicas.

Balanço feito pela Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo aponta que cerca de 60% das internações realizadas anualmente em decorrência de doenças respiratórias concentram-se entre os meses de março e agosto, período que abrange outono e inverno, estações com menor incidência de chuva e queda na umidade do ar. Em 2016, foram 236 mil internações do tipo e, desse total, 137 mil ocorreram nesse intervalo de seis meses.

A prevenção contra as doenças respiratórias, como a



Período de Outono e o Inverno aumenta o número de atendimentos médicos

SRAG (Síndrome Respiratória Aguda Grave), asma e pneumonia é fundamental durante todo o ano e deve ser redobrada nesse período. A rinite alérgica, por exemplo, pode ser agravada em razão da falta de umidade no ar.

O pneumologista Fábio Muchão ressaltou que o tempo seco causa o ressecamento vias aéreas e viabiliza a proliferação de vírus. “Em todos os casos, podem ser tomados cuidados simples, mas eficazes com a saúde, como aumentar

a ingestão de líquido, fazer inalação e lavar o nariz com soro fisiológico. A ingestão de água e a permanência em locais ventilados são ótimas maneiras de prevenção”, acrescentou o especialista.

Para a pele, a dermatologista Bhertha Tamura recomendou a hidratação, pois além da hidratação oral, é importante hidratar o corpo. Pessoas com pele mais sensível, que tenham doenças de pele ou predisposição a desenvolvê-las também podem ter agrava-

mento de sintomas durante o clima seco. “A ingestão de água e uso de hidratantes corporais é indispensável. O hidratante não pode faltar no tratamento da pele, mesmo que seja necessário utilizá-lo várias vezes ao dia”, afirmou.

A médica destacou ainda a necessidade da hidratação corporal para os idosos, pois, com o avanço da idade, as pessoas tendem a perder a oleosidade da pele, favorecendo o ressecamento. Portadores de doenças de pele crônicas, co-

mo dermatite atópica e ceratose tendem a ter seu quadro agravado e devem sempre procurar a orientação de seus médicos para tratamentos específicos.

CUIDADOS

Bhertha orientou alguns cuidados para evitar agravamento de doenças de pele durante o tempo seco. Beber bastante água, pelo menos 2 litros por dia; usar hidratante corporal todos os dias, principalmente após o banho. Se necessário, utilize várias vezes ao dia; com o ressecamento, ocorrem coceiras na pele. Evitar coçar-se, pois pode causar inflamações ou até mesmo infecções; evitar tomar banhos demorados, com água muito quente e em caso de ressecamento severo da pele, procurar o dermatologista.

Para evitar doenças respiratórias durante o tempo seco, o pneumologista recomendou evitar locais totalmente fechados; cobrir a boca com um lenço quando for espirrar; beber muita água, pelo menos 2 litros por dia; manter a carteira de vacinação em dia e lavar o nariz com e faça inalação com soro fisiológico.