

URA: S. Bárbara em estado de atenção

A umidade relativa do ar marcou 30% na tarde de ontem em Santa Bárbara d'Oeste. O índice colocou a cidade em estado de atenção, de acordo com medição do

CPTEC - Centro de Previsão de Tempo e Estudos Climáticos. A previsão segue com números baixos, sendo típicos na época de estiagem.

PÁGINA 6

Estiagem: URA já registra queda e entra em estado de atenção



Claudio Mariano

Queimadas ajudam na piora do índice

A umidade relativa do ar marcou 30% na tarde de ontem em Santa Bárbara d'Oeste. O índice colocou a cidade em estado de atenção, de acordo com medição do CPTEC - Centro de Previsão de Tempo e Estudos Climáticos. A previsão segue com números baixos, sendo típicos na época de estiagem.

A temperatura também registrou 31°C com mínima de 18°C. O estado de atenção varia de 21% a 30% de umidade. Já o de alerta dispara entre 13% e 20%. No estado de emergência, com 12% ou menos de umidade do ar, o clima se assemelha ao de um deserto.

A previsão, segundo o **Cepagri**, (Centro de Pesquisas Meteorológicas e Climáticas Aplicadas à Agricultura) da **Unicamp**, segue com predomínio de sol com ligeira variação de nuvens com baixas chances de chuvas, na região. Temperatura máxima de 32°C à tarde e mínima de 20°C na próxima madrugada. A umidade relativa do ar segue mínima em torno de 30%.

Segundo informações do Ministério da Saúde, nesta época do ano os cuidados com a saúde devem ser redobrados.

Doenças respiratórias são as mais preocupantes, principalmente entre crianças e idosos pela fragilidade do organismo. Para este grupo de pessoas existe uma chance maior de complicação. Por isso, o cuidado precisa ser redobrado e, ao sinal de mal-estar, deve-se buscar acompanhamento médico.

"O organismo é composto por, aproximadamente, 70% de água e, principalmente nesta época, é fundamental ter cuidado com a hidratação. A água é o componente fundamental de todas as células do organismo. Ela ajuda a regular a temperatura corporal e o funcionamento dos órgãos, elimina toxinas, ajuda na lubrificação de mucosas e age como um veículo de transporte de nutrientes. Por isso, a pessoa deve se hidratar bem, preferencialmente com água, sucos naturais e água de coco. Nesta época do ano, é importante levar consigo sempre uma garrafinha contendo água fresca, assim a hidratação é mantida o dia todo", explica o órgão.

As vias aéreas e os olhos também podem incomodar pela falta de umidade. Even-

tualmente, é possível aliviar os sintomas usando soro fisiológico para gotejamento no nariz e nos olhos. O sangramento nasal também é comum durante a seca. Em caso de sangramento, a primeira medida a ser tomada é sempre conter, pressionando a narina do lado que está sangrando por alguns minutos, esperando que pare espontaneamente. Se o sangramento for mais agudo, o conselho é usar um tampão nasal, que pode ser feito com um algodão, papel higiênico macio ou lenço de papel. Caso o sangramento não pare, é necessário recorrer ao serviço de saúde. Alguns medicamentos e condições, como a hipertensão, podem piorar os quadros de sangramento.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera como situação de alerta quando a umidade relativa do ar cai para menos de 30%. Por isso, deve-se evitar atividades físicas externas no período de maior exposição ao sol. De acordo com o Ministério da Saúde, durante a seca, a população deve evitar exercícios físicos ao ar livre entre 10 horas da manhã e 4h da tarde.