

Umidade relativa do ar chega a 25% à tarde

JULIANA FRANCO

julianaf franco@jppjournal.com.br

Piracicaba teve uma quinta-feira com temperaturas elevadas e baixa umidade relativa do ar. Às 14h de ontem, dados da Cetesb (Companhia Ambiental do Estado de São Paulo) apontaram 27°C e índice de 25% de umidade, o menor registrado este ano de acordo com Paulo Sentelhas, agrônomo da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz), da USP (Universidade de São Paulo), que atua na área de agrometeorologia.

O índice mínimo de umidade indicado para a boa saúde do homem pela OMS (Organização Mundial da

Saúde) é de 60%. O agrônomo explicou que a baixa umidade se caracteriza pela falta de chuvas. Há mais de um mês não choveu no município. A última precipitação significativa registrada na cidade, com 9,8 milímetros de água, foi no dia 5 de junho. A boa notícia é que o tempo deve melhorar amanhã, para quando há previsão de chuva.

"Baixas umidades relativas do ar são comuns nesta época do ano e, se pegarmos índices de

anos anteriores, em agosto a situação deve ser ainda mais crítica", afirmou Sentelhas. De acordo com a classificação da OMS, a umidade do ar em Piracicaba atingiu ontem o patamar de estado de atenção, o que requer alguns cuidados. Na última semana, o índice caiu gradativamente de acordo com dados da Cetesb.

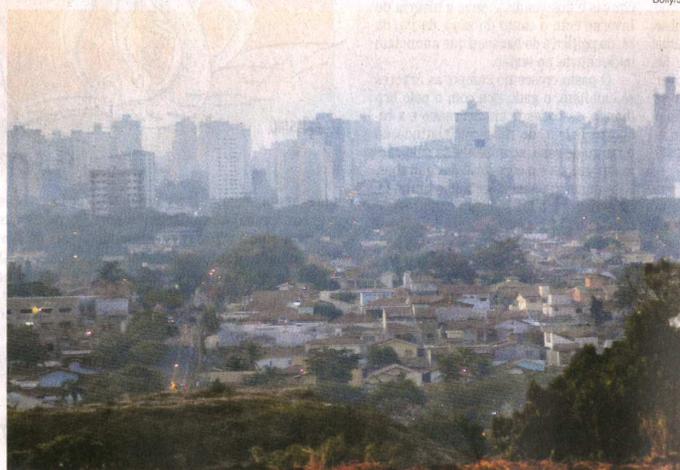
As piores taxas de umidade foram registradas entre 16h e 17h. Na sexta-feira passada, o índice ficou em

36%, caindo para 34% no dia seguinte e para 33% no posterior. Na última segunda-feira, a taxa chegou a 30%. Segundo o pneumologista Dair Bicudo, a baixa umidade relativa do

ar é a 'vilã' da respiração.

O índice baixo associado à poluição atmosférica pode causar irritação nos olhos, no nariz, garganta seca e escamação da pele. O médico também revelou que esse tempo é propício para a ocorrência dos conhecidos 'choques' quando as pessoas, por exemplo, fecham a porta do veículo.

Para quem possui problemas respiratórios a situação é mais complicada, já que o problema po-



Com a umidade mais baixa, os exercícios físicos ao ar livre não são recomendados entre 11h e 15h

de agravar, principalmente os casos de rinite e bronquite. "A primeira dica é consumir muita água e, para quem sofre com doenças respiratórias, é necessário que se cumpram as orientações médicas para manter as enfermidades controladas", relatou Bicudo.

Dores de cabeça, maior risco de transmissão de doenças respiratórias e de conjuntivite viral,

além da desidratação são mais comuns com o tempo seco. Também é importante deixar a casa aberta durante o dia para a circulação do ar. Quando a umidade relativa estiver entre 20% e 30%, os exercícios físicos ao ar livre não são recomendados entre 11h e 15h.

"Outra dica é ficar em lugares protegidos do sol e, se possível, em área vegetada", recomendou o

pneumologista. É recomendado ainda fazer refeições leves e sempre que possível utilizar roupas de algodão, tecido que auxilia na transpiração da pele. O aumento de poluentes causa ainda aumento da pressão arterial e arritmia cardíaca. Por isso, enfartes são mais suscetíveis, principalmente em quem já tem problemas cardiovasculares.

Receitas da vovó aliviam os sintomas

Enquanto o tempo não melhora, as pessoas podem tentar soluções simples e muitas vezes caseiras para aliviar os sintomas de desconforto causados pela baixa umidade do ar.

O pneumologista Dair Bicudo conta que 'receitas das avós' funcionam, como por exemplo colocar uma bacia com água ou abrir uma toalha molhada em ambientes fechados. "Já para quem tiver condições, aconselho utilizar vaporizadores e umidificadores."

Dormir em local arejado e evitar mudanças bruscas de temperatura também ajudam. Além disso, é importante evitar banhos com água muito quente, que provocam ressecamento da pele e, se possível, fugir dos aparelhos de ar-condicionado.

De acordo com informações da Secretaria Estadual de Saúde, usar soro fisiológico para olhos e narinas ajuda a reduzir os sintomas causados pela baixa umidade relativa do ar. A Pasta ainda aconselha quem tiver casos de antecedentes de doenças alérgicas respiratórias a procurar um médico. (JF)