

Defesa Civil Estadual alerta para baixa umidade relativa do ar

Seg 03 julho

A [Coordenadoria Estadual de Defesa Civil \(Cedec\)](#) faz alerta para a população mineira diante da baixa umidade relativa do ar prevista para os dias 3, 4 e 5/7. A queda é resultado de uma massa de ar seco que vai atingir boa parte do estado.

O ar seco pode provocar, dentre vários sintomas, dor de cabeça, sangramento nasal, garganta seca e irritada, sensação de areia nos olhos, ressecamento da pele, cansaço e incômodo ao respirar. Por isso, o coordenador Estadual Adjunto de Defesa Civil, tenente-coronel Carlos Eduardo Lopes, explica que manter o corpo hidratado é a melhor opção.

“Beber muita água, ainda que não sinta sede, é uma ótima saída para contornar o ar seco. Quem tem problemas respiratórios também deve se atentar com a hidratação das vias aéreas”, orienta.

Evitar a prática de exercícios físicos entre 10h e 16h, manter a casa arejada e aumentar o consumo de frutas e verduras também estão entre os cuidados. Outra alternativa é manter o próprio ambiente mais úmido.

“Usar o umidificador de ar ou até mesmo colocar uma bacia de água no cômodo já ajuda bastante na hora de deixar o ambiente menos seco”, complementa.

Previsão do tempo

Segundo o Sistema de Meteorologia e Recursos Hídricos de Minas Gerais e o [Instituto Mineiro de Gestão das Águas](#), a presença de uma massa de ar seco vai deixar os índices de umidade relativa do ar baixos no período da tarde em Minas Gerais.

A previsão é de umidade relativa do ar entre 15 e 20% nas mesorregiões Norte, Noroeste, Central, Oeste, Triângulo/Alto Paranaíba e Sul.

Já na metade leste do Norte, Metropolitana de Belo Horizonte, Zona da Mata e Campo das Vertentes, a umidade relativa do ar deve ficar entre 21 e 30%

Nas demais regiões do estado, a previsão é de umidade relativa do ar variando entre 31 e 40%.