

Defesa Civil alerta para baixa umidade do ar nos próximos dias

Seg 09 junho

O [Governo de Minas](#), por meio da [Coordenadoria Estadual de Defesa Civil de Minas Gerais \(Cedec/MG\)](#), alerta a população para a previsão de baixa umidade do ar entre segunda-feira (9/6) e quarta-feira (11/6).

De acordo com o [Sistema de Meteorologia e Recursos Hídricos de Minas Gerais \(Simge\)](#), enquanto uma frente fria avança pela porção sul, promovendo aumento da nebulosidade e previsão de chuvas em parte do estado, a metade norte permanecerá sob a influência de uma massa de ar quente e seco. No caso das regiões Norte e Noroeste, a umidade relativa do ar pode atingir níveis entre 20% e 30%.

Profissionais de saúde afirmam que, para se proteger da baixa umidade do ar, é importante manter a hidratação, evitar exposição ao sol nos horários mais quentes e usar umidificadores nos ambientes internos. A higienização nasal com soro fisiológico e o uso de hidratantes também ajudam a prevenir o ressecamento da pele e das mucosas.

Sistema de alertas da Defesa Civil

Coordenador adjunto da Defesa Civil, o tenente-coronel Wenderson Duarte Marcelino destaca a importância do sistema de alertas — ferramenta gratuita do órgão que informa sobre mudanças repentinas do tempo — e recomenda à população que se cadastre.

“O sistema de alertas é fundamental para informar e preparar a população diante das mudanças meteorológicas que podem impactar a saúde e a rotina. Para se cadastrar, é só enviar um SMS com o CEP do local para o número 40199”, destaca o tenente-coronel. “Assim, é possível receber avisos sobre condições adversas, como a baixa umidade do ar, permitindo a adoção rápida de medidas de proteção”, acrescenta o coordenador adjunto da Defesa Civil

Dicas de prevenção

- Beba água com frequência ao longo do dia, mesmo sem sentir sede, para evitar a desidratação.
- Evite atividades físicas ao ar livre entre 10h e 17h, período de maior calor e ressecamento do ar.
- Mantenha os ambientes úmidos utilizando toalhas molhadas, baldes com água ou umidificadores de ar.
- Higienize as narinas com soro fisiológico para evitar o ressecamento das vias respiratórias.
- Use hidratantes corporais e protetor labial para prevenir o ressecamento da pele e dos lábios.
- Redobre os cuidados com crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias, pois são mais vulneráveis.
- Não solte balões nem realize queimadas, pois o risco de incêndios aumenta significativamente durante o tempo seco.

- Em caso de emergência, ligue: 190 [PMMG](#), 193 [Bombeiros](#), 199 Defesa Civil.