

# Verão começa hoje e não deixará ninguém esquecer as roupas de inverno

*La Niña trará muitas frentes frias de janeiro a março, provocando quedas bruscas de temperatura mesmo no auge da nova estação*

Adriana Oliveira  
aoliveira@avozdaserra.com.br

Sabe aquele cobertor mais quentinho e o agasalho mais pesado que você não consegue guardar há meses, desde o fim do inverno, já que o frio não vai embora de vez? Pois eles continuarão lá até março, esperando mais uma queda de temperatura.

O verão, que começa às 12h59 desta terça-feira, 21, será marcado pela passagem de muitas frentes frias, o que provocará as oscilações de temperatura que vêm ocorrendo desde a primavera, alerta o meteorologista Celso Oliveira, do Climatempo.

A explicação, segundo ele, é a influência do fenômeno La Niña, como é chamado o resfriamento das águas do Oceano Pacífico. Janeiro, fevereiro e março serão meses menos chuvosos do que a média, uma



Dias de sol e calor como o da foto serão menos frequentes neste verão. Estação será marcada por oscilações de temperatura, a exemplo da primavera

tendência que já dura cerca de dez anos.

Apesar do prognóstico de menos chuva, Celso lembra que o Estado do Rio é especial-

mente influenciado pela temperatura do Oceano Atlântico, que normalmente sobe nesta época do ano, devido à maior radiação solar. Por estar mais

aquecido, o oceano evapora mais; e com a chegada de mais frentes frias, mais umidade é jogada contra a Serra do Mar, causando as chamadas chuvas

orográficas (ou de relevo) - ao encontrar obstáculos como uma montanha, a massa de ar úmida condensa e precipita. O meteorologista resume

dizendo que será um verão que não permitirá esquecer as roupas de inverno e que haverá quedas bruscas de temperatura mesmo no auge da estação.

## O TEMPO NO NATAL

Este Natal deverá ter tempo instável e condições para chuva sobre quase todo o Sudeste, prevê o Climatempo. Nos dias 24 e 25, todas as regiões do Estado do Rio, incluindo a Serrana, podem ter chuva frequente e muitas nuvens, intercalados com períodos de sol.

No domingo, 26, as áreas de instabilidade enfraquecem, o que vai permitir períodos com sol de manhã e à tarde. Mas o risco de chuva permanece alto para a madrugada e, novamente, a partir do meio da tarde.

## É VERÃO, BOM SINAL...

# Atividades ao ar livre requerem atenção aos sinais que o corpo emite

A estação mais quente do ano chegou e se você é daqueles que gosta de praticar atividades ao ar livre ou até mesmo correr em pleno verão, ao sol do meio dia, ligue o alerta: altas temperaturas em alguns estados pode ser o maior vilão para a saúde. Além do desconforto, a exposição ao calor excessivo pode provocar consequências graves ao organismo, por isso é importante ficar atento aos sinais.

De acordo com a nutricionista Alessandra Lúglio, os sinais surgem quando o corpo usa ou perde mais líquido que o ingerido, por isso a recomendação de ingestão de pelo menos dois litros de água é frequente nos consultórios médicos. Nos casos mais extremos, a desidratação pode causar perda da consciência podendo, até, resultar em morte.

“O calor intenso está relacionado à desidratação, por isso é comum que nos dias mais quentes as pessoas relatem tontura, fraqueza, can-



saço excessivo, dor de cabeça e queda da pressão arterial. Nos casos mais graves estão os desmaios e aumento da frequência cardíaca”, alerta Lúglio.

A nutricionista explica ainda que a desidratação é um processo, consequência da perda sem compensação de líquidos corporais e de sais minerais. “Quando praticamos algum tipo de atividade que acelera nosso batimento cardíaco, nosso corpo é obri-

gado a produzir mais energia, o que, internamente, gera calor. Se somado à temperatura externa mais quente, o risco de desidratação aumenta”, explica.

“Quando tomamos só água durante o período de hidratação, agente realmente hidrata no sentido de entregar água ao organismo, mas não entregamos os minerais que fazem parte desse sistema. E quando esses minerais são perdidos

isso pode alterar a pressão sanguínea, os impulsos nervosos. Por isso a importância de repor o sódio e o potássio que estão relacionados a vários processos bioquímicos do nosso corpo”, declara.

Para o esportista que pratica atividade física com mais intensidade, por período mais prolongado, sobretudo em altas temperaturas, é essencial que haja a reposição correta desses minerais. “Uma boa op-

ção para que haja uma reposição segura e adequada é fazer uso de isotônicos, que tem uma proporção equilibrada entre água, sódio e potássio, além de carboidratos que ajudam a repor a energia. Mas é preciso estar atento aos rótulos, com

aditivos artificiais e nutrientes isolados provenientes de origem sintética. Essa mistura pode agravar doenças como diabetes, hipertensão e disfunções reais. Na hora de escolher, procure por algo 100% natural e orgânico”, recomenda.

## PARA PREVENIR A DESIDRATAÇÃO

○ Evite usar roupas pesadas e escuras, optando pelos modelos que deixem a pele arejada. Uma das formas que mais eliminamos líquido é através do suor causado por roupas e o clima quente.

○ Evite a exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h. Trinta minutos são suficientes para sintetizar a vitamina D no organismo. Prefira sempre ambientes com temperaturas amenas.

○ Crianças e idosos devem ter cuidado dobrado, pois são os que mais sofrem com o calor intenso. A pele mais fina dos idosos tende a desidratar mais.

○ Tenha uma garrafa de água sempre por perto, mas caso sinta sintomas de tontura, cansaço excessivo e dor de cabeça opte por ingerir uma bebida isotônica. O produto apresenta uma grande concentração de sais minerais como o sódio e o potássio que repõem rapidamente os níveis de hidratação.

○ Caso tenha ficado muito no sol, tente tomar um banho de água fria para baixar a temperatura corporal e depois procure um ambiente mais fresco.



**CUIDE-SE**  
**LAVE AS MÃOS**  
**COM ÁGUA E SABÃO**  
**E/OU USE**  
**ÁLCOOL GEL**

JORNAL  
**A VOZ DA SERRA**  
NOVA FRIBURGO - RJ



Estado do Rio de Janeiro

**Câmara Municipal**  
**de Nova Friburgo**

AVISO DE PREGÃO

CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO/RJ  
UASG: 928063 - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 032/2021

De ordem do Exmo. Sr. Presidente da Câmara Municipal, Vereador WELLINGTON MOREIRA, a Comissão de Pregão torna público que fará realizar licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO, do tipo menor preço por item, para aquisição de materiais de expediente e copa, conforme especificações constantes no Termo de Referência (Anexo II) do Edital. Processo Adm./CPL: 100/2021. Data de abertura do Pregão: 07/01/2022. Horário: 09h. Local: Portal de Compras do Governo Federal - www.comprasgovernamentais.gov.br. Edital disponível em: www.novafriburgo.rj.leg.br. Telefone para contato: 22 2524-1700 ramais 251 ou 289. E-mail para contato: licitacaonf@novafriburgo.rj.leg.br. Endereço da sede da Câmara Municipal de Nova Friburgo: Rua Farinha Filho, nº 50, Centro, Nova Friburgo/RJ, CEP 28.610-280, horário de funcionamento de 9h às 18h. Nova Friburgo, 20/12/2021. Silvia Z. de A. Rocha - Pregoeira.