# *Inverno com menos frio*

**Biologia & Ciências**

Enviado por:

Postado em:23/06/2014

Inverno começa na manhã deste sábado com previsão de menos frio Por G1 Natureza  Temperatura em julho deve ser um pouco mais alta do que média histórica. Tempo será seco na maior parte do país; El Niño provocará chuvas no Sul.  Município de Bom Jardim da Serra, em Santa Catarina, registrou -4,9ºC na véspera do início do inverno (Foto: Roberto Cascaes/Divulgação).  O inverno começa neste sábado (21), às 7h51, com a previsão de temperaturas um pouco mais altas do que a média observada nos últimos anos. De acordo com a meteorologista Thaize Baroni, da Somar Meteorologia, no mês que vem as temperaturas no Sul, Sudeste e Centro-Oeste ficarão cerca de 0,5 ºC acima da média dos últimos 30 anos para o mês de julho. Já nas regiões Norte e Nordeste, as temperaturas podem ficar até 1ºC acima da média histórica para a época. De acordo com a empresa de meteorologia Climatempo, as massas polares serão escassas neste inverno e os raros eventos de frio intenso serão rápidos.  As chuvas devem ficar acima da média apenas na região Sul. Já as outras regiões terão tempo mais seco, como é comumente observado nesta época do ano.  De acordo com Thaize, o verão passado foi mais intenso por causa de uma massa de ar quente que provocou um bloqueio atmosférico, impedindo as frentes frias de chegarem ao país. “Já para o inverno, é o fenômeno El Niño que está ditando as características. Com o fenômeno, a água do oceano vai se aquecer mais, o que faz com que as frentes frias não consigam ganhar tanta força para chegar ao Sudeste. Por isso não deve chover tanto no Sudeste ou no Centro-Oeste”, diz a meteorologista.  Segundo o Centro de Previsão de Tempo e Estudos Climáticos (CPTEC/Inpe), locais serranos estarão sujeitos a geadas. As inversões térmicas - fenômenos que provocam nevoeiros e neblinas - serão frequentes no período da manhã.  Temperaturas elevadas e estiagem prolongada podem aumentar as áreas de alto risco para queimadas nos estados do Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Maranhão, Goiás, Bahia, Tocantins, Piaui e São Paulo, principalmente em julho e em agosto, ainda de acordo o CPTEC/Inpe.  Regiões  O inverno vai até o dia 22 de setembro. Veja o que é esperado para a estação em cada região do país, de acordo com relatório do Climatempo:  No Sul, tanto as chuvas quanto a temperatura devem ficar acima da média para a época nos meses de julho e agosto. Em setembro, a temperatura volta a estar próxima da média para o período e as chuvas dão uma trégua no Rio Grande do Sul e em Santa Catarina.  No Sudeste, o clima deve estar mais seco e mais quente do que a média para a época nos meses de julho e agosto. Em setembro, a temperatura volta a ficar próxima da média para o período e o nível de chuvas deve aumentar.  No Centro-Oeste, a temperatura deve permanecer acima da média para a época e as chuvas devem ser escassas, com exceção do sul do Mato grosso do Sul, onde deve chover com mais intensidade em julho. Em setembro, a umidade aumenta e pode chegar a um nível acima do normal.  No Norte, o clima deve permanecer seco e quente na maior parte do território. Em agosto, pode haver chuva acima da média no Pará e, em setembro, o mesmo ocorre em Rondônia.  No Nordeste, a temperatura deve seguir a média observada nos últimos anos. As chuvas devem ficar um pouco acima da média para a época em julho e em setembro, mas manterá o nível normal em agosto.  Cuidados com a saúde  Durante o inverno, alguns cuidados com a saúde devem se intensificar, especialmente em populações com saúde mais vulnerável, como os idosos.  De acordo

com o médico Rubens de Fraga Junior, membro da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), é importante não deixar de se movimentar nesta época do ano. A imobilidade pode intensificar dores nas articulações e tensões musculares. O ideal é que a pessoa continue praticando atividades físicas, se for necessário em ambientes fechados e climatizados.  Os banhos devem ser rápidos e em temperatura morna, e não quente, como é comum acontecer. É importante reforçar a hidratação da pele depois de cada banho, com óleos ou cremes hidratantes.  Quanto à alimentação, bebidas e caldos quentes podem ajudar a manter a temperatura do corpo confortável. “As sopas, principalmente de legumes, enriquecidas com proteínas, são sempre válidas. Para quem não gosta de comer saladas no frio, alimentos refogados como xuxu, cenoura, abobrinha e beterraba são boas alternativas”, diz.  Para garantir a quantidade necessária de vitamina D em dias de pouca exposição ao sol, alimentos como atum, sardinha, salmão, gema de ovo, bife de fígado e cogumelos podem ajudar a suprir essa necessidade.  No inverno, as pessoas também estão mais vulneráveis a infecções respiratórias como gripes, resfriados e pneumonias. Além das vacinas – contra gripe e contra pneumonia (Prevenar 13 e Pneumo 23), indicadas principalmente para os idosos – outras medidas também podem ser adotadas. Lavar as mãos com frequência, arejar os ambientes fechados e beber bastante líquido são algumas das ações preventivas.  Esta notícia foi publicada em 21/06/2014 no site g1.globo.com. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.