

Brasília tem junho mais chuvoso desde 1962, segundo Inmet

Apesar das chuvas registradas nos últimos dias, DF entrará no período de seca

Joel Rodrigues/Agência Brasília

Por Isabel Dourado

O Distrito Federal registrou 54,5 milímetros de chuva apenas na primeira quinzena deste mês, volume que já coloca junho deste ano na liderança do ranking dos meses mais chuvosos da série histórica, segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet).

Em contrapartida, o Instituto destaca que o mês de junho é historicamente caracterizado por baixos volumes de precipitação, sendo considerado um dos meses mais secos do ano. A média climatológica para o período é de apenas 3,3 milímetros.

O acumulado observado apenas nos dias 14 e 15, foi de 36,6 milímetros. Segundo o Inmet, o volume já seria suficiente para classificar esse período como o quarto mês de junho mais chuvoso da série histórica iniciada em 1962. Até então, o maior volume de precipitação registrado para o mês havia ocorrido em 1988, quando foram contabilizados 43,8 milímetros.

Chuva isolada

Nos próximos dias, em Brasília, permanece a possibilidade de chuva isolada. Dessa forma, o Inmet destaca que há possibilidade de que neste ano, o número de dias de chuva, em junho, iguale e ou ultrapasse o recorde registrado em 1977, de seis dias.



Acumulado observado apenas nos dias 14 e 15, foi de 36,6 milímetros

Para esta terça-feira (16), a temperatura mínima prevista para a capital é de 17°C e a máxima apresentará uma queda, com previsão de 25°C.

Entre quarta-feira (17) e domingo (21), o Inmet informa que o tempo deve ficar estável, com tendência de céu parcialmente nublado e ausência de chuva. As temperaturas permanecerão sem grandes alterações, com máximas em torno de 27°C e mínimas variando entre 15°C e 17°C.

Apesar das chuvas registradas

nos últimos dias, o Distrito Federal deve entrar nas próximas semanas no período de seca. A partir desta sexta-feira (19), o tempo seco deve ganhar ainda mais força. A máxima prevista é de 30°C. Diante desse cenário de seca, a Secretaria de Saúde do DF (SES-DF) reforça que crianças e idosos precisam de mais cuidado durante o período de estiagem.

Segundo a médica nefrologista do Hospital Sírio-Libanês, Flávia Gonçalves, a hidratação adequada é uma medida fundamental para a manutenção da saúde durante os

meses mais quentes e secos, ajudando a prevenir quadros de desidratação e outras complicações associadas ao período de estiagem.

“Nessas condições, o organismo perde mais água por meio da transpiração e também pela respiração, já que o ar seco favorece a evaporação dos líquidos corporais. Muitas vezes essa perda acontece de forma gradual e silenciosa, fazendo com que a pessoa não perceba que está ficando desidratada até o surgimento dos primeiros sintomas. A hidratação adequada é essencial

para o bom funcionamento dos rins”, explica a nefrologista.

Atenção

A médica nefrologista Flávia Gonçalves também ressalta que alguns grupos merecem atenção especial durante a seca, especialmente crianças, idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas, como diabetes, hipertensão arterial, insuficiência cardíaca e doença renal.

De acordo com ela, esses grupos apresentam maior risco de desenvolver complicações relacionadas à desidratação. “Entre os idosos, o cuidado deve ser ainda maior porque o mecanismo da sede costuma ficar menos eficiente com o envelhecimento, fazendo com que muitos não percebam a necessidade de ingerir líquidos mesmo quando o organismo já apresenta déficit hídrico.”

Gonçalves destaca ainda que criar o hábito de ingerir líquidos regularmente ao longo do dia é crucial para evitar problemas de saúde no período de estiagem.

“A hidratação deve ser encarada como uma medida preventiva de saúde, especialmente durante a seca. Manter uma ingestão adequada de líquidos ajuda a preservar o funcionamento dos rins, reduz o risco de desidratação e contribui para o equilíbrio de todo o organismo”, reforça ela.

CLDF lança revista focada na terceira idade

João Pedro Carvalho/Agência CLDF

A Câmara Legislativa do Distrito Federal (CLDF) lançou a revista “Insegurança Alimentar entre Pessoas Idosas no Distrito Federal”, publicação que reúne dados sobre alimentação, nutrição e vulnerabilidade social para subsidiar políticas públicas voltadas à população idosa.

Elaborado pela Procuradoria Especial de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa (PRO 60+) e pela Consultoria Técnico-Legislativa de Fiscalização, Controle, Acompanhamento de Políticas e Contas Públicas e Execução Orçamentária (Conofis), o material mostra que o DF possui mais de 401 mil moradores com 60 anos ou mais, o equivalente a 13,46% da população, conforme divulgado pela Agência CLDF.

O levantamento indica que esse contingente vem crescendo nas últimas décadas, o que amplia a necessidade de ações voltadas a questões que influenciam as condições de vida dessa faixa etária. Entre elas está o acesso regular a



Material apresenta os desafios alimentares na velhice do DF

uma alimentação adequada.

Embora o DF apresente a maior expectativa de vida do país, estimada em 79,7 anos, persistem diferenças entre regiões quando analisados fatores ligados à vulnerabilidade social.

O documento destaca que localidades com maiores índices de vulnerabilidade, como Sol

Nascente e Pôr do Sol, registram indicadores mais preocupantes, evidenciando a relação entre renda, acesso a serviços públicos e disponibilidade de alimentos.

A publicação também identifica desafios relacionados ao estado nutricional dos idosos.

Os dados mostram a coexistência de sobrepeso e baixo peso

entre pessoas acompanhadas pela atenção primária à saúde.

A taxa média de sobrepeso alcança 44,77%, enquanto o baixo peso atinge cerca de 10,16%, configurando uma dupla demanda para os serviços públicos.

Outro aspecto refere-se ao padrão alimentar. Apesar do consumo de alimentos naturais, houve

crescimento na ingestão de produtos ultraprocessados. A média supera 45% entre os idosos analisados. O cenário pode contribuir para o agravamento de doenças crônicas e comprometer o bem-estar dessa população.

O levantamento ainda chama atenção para a escassez de informações públicas detalhadas, especialmente dados segmentados por região administrativa e faixa etária nos programas sociais.

De acordo com o documento, essa limitação dificulta a definição de prioridades, o direcionamento de recursos e a elaboração de estratégias mais precisas.

Entre as recomendações apresentadas estão o fortalecimento da articulação entre saúde e assistência social, a ampliação do monitoramento nutricional, a realização periódica de pesquisas, o aperfeiçoamento de programas de transferência de renda, a qualificação de profissionais para identificar casos de desnutrição.