

Índices de raios UV devem atingir pico máximo hoje em Ribeirão Preto, segundo previsão do Cptec

O índice de raios UV (ultra-violeta) deve atingir hoje o índice máximo de 14, considerado extremo na tabela de referência usada pela meteorologia e que vai de 1 a 14.

Com isso o Cptec (Centro de Previsão de Tempo e Estudos Climáticos), que monitora o índice, orienta sobre riscos de prejuízos à pele e a necessidade de proteção extra contra o sol, como o uso de camisa, boné e filtro solar nessas situações -conforme as recomendações da OMS (Organização Mundial de Saúde).

Segundo Marcelo Seluchi, pesquisador do Cptec, a incidência dos raios UV depende totalmente da inclinação do sol. O índice fica mais intenso, por exemplo, por volta de meio-dia, quando a incidência dos raios fica praticamente vertical com relação à superfície da Terra.

Segundo Glacyara Lançoni, professora doutora em dermatologia, além da luz branca (que permite a visualização) e raios infra-vermelhos (que dão a sensação de calor), há três tipos de raios ultra-violeta.

O tipo A, que pode causar envelhecimento precoce e até causar câncer de pele porque penetra na derme e pode destruir as fibras elásticas e o colágeno, responsáveis pela firmeza da pele. O B, que também pode causar câncer, além das bolhas, queimaduras e manchas, ao atingir a superfície da pele. E o tipo C, o mais nocivo ao homem, que não chega à superfície da Terra porque não ultrapassa a camada de Ozônio.

Segundo a médica, o tipo A é o que contém o comprimento de ondas maior, atingindo camadas mais profundas da pele.

De acordo com Selucchi, a posição mais vertical dos raios também depende da localização do sol em relação à Terra. A tendência todos os anos é que a partir do início do verão, no dia 21 de dezembro, os raios fiquem mais verticais sob o Trópico de Capricórnio (linha imaginária localizada no hemisfério sul do planeta), que no Brasil passa pelas proximidades da capital paulista. Com o passar dos dias, o sol migra para o norte do estado de São Paulo.

Selucchi calcula portanto, que os raios estariam mais verticais nesta época (pouco mais de um mês do início do verão) justamente na faixa que abrange a região de Ribeirão Preto.

O pesquisador chama a atenção, no entanto, para o fato de que as previsões não levam em conta a nebulosidade e que pode acontecer de o índice ser menor do que o esperado. "Pode ser que o céu fique encoberto com a passagem de uma frente fria pelo Estado, prevista para hoje. Caso isso aconteça, o índice de raios UV seria menor", disse Selucchi. A frente fria pode causar pancadas de chuva e deixar o céu parcialmente nublado hoje, amanhã e na segunda-feira.

Médicos têm orientações

A lista de recomendações para se proteger contra o sol, já ressaltada pelos dermatologistas nesta época do ano, ganha ainda mais relevância quando se trata dos índices extremos de Ribeirão Preto.

Para a professora doutora em dermatologia Glacyara Lançoni, as pessoas só podem tomar sol dos horários corretos e com proteção adequada para evitar manchas e até câncer de pele. "Vivemos em um país tropical, com litoral extenso, temperaturas elevadas e um número imenso de piscinas. Mas o sol tem de ser tomado com juízo", afirmou a professora.

Segundo ela, as pessoas precisam usar filtro solar de laboratórios confiáveis. A aplicação deve ocorrer pela manhã e à tarde. Mas, no caso de quem fica muito exposto ao sol, as reaplicações devem ser feitas com mais frequência. "É importante também que se aplique o filtro em doses

generosas. Para que ele faça realmente efeito é preciso usar em boa quantidade", disse Glalcyara.

Ela também afirma que as pessoas devem se expor apenas antes das 10h e depois das 16h, sempre consumindo muita água para manter a hidratação.

A professora também sugere que as pessoas busquem informações sobre roupas, que estão chegando ao mercado, com tecidos especialmente desenvolvidos para proteger dos raios UV. (Gazeta de Ribeirão) Roupas protegem gari

Não é de hoje que o "famoso" calor de Ribeirão tem acompanhado Vivaldo Souza Castro. O gari, que há quatro anos trabalha de sol a sol cortando grama nos parques, canteiros e praças, se acostumou com o calor.

Manga comprida nos braços, um pano envolto à cabeça, chapéu, óculos de sol. Vale tudo para se proteger dos raios UV ou simplesmente da "luz do sol".

Castro é daqueles que aprendeu com o tempo a optar pela proteção, ainda que da forma mais simples. Antes de ser gari, ele havia trabalhado no campo, como bóia-fria, durante oito anos - dos quais ainda se lembra muito bem.

"Sei que existem outras formas de se proteger, mas usar as roupas para esconder a pele do sol é o jeito mais barato que encontrei", disse o gari enquanto trabalhava no Parque Luiz Roberto Jáballi.

O calor, claro, aumenta com tanta roupa. "Fica um forno" diz o gari. Mas, ele garante: isso não o incomoda. Proteger a pele é prioridade.

Sobre o uso de filtro solar, Castro quase não entende. O gari aparenta surpresa como quem não conhece o produto indicado pelos médicos.

Segundo a professora doutora em dermatologia, Glalcyara Lançoni, o efeito do sol é cumulativo. Tudo fica registrado na pele. (Gazeta de Ribeirão) Previsão é de menor calor

As altas temperaturas da semana, perto dos 40°C, podem ser amenizadas neste final de semana. A previsão do Cptec para os próximos dias é de chuvas e máximas de 34°C em Ribeirão.

Para sábado a previsão é de céu parcialmente nublado e pancadas de chuva que poderão amenizar o calor e a incidência dos raios UV. A máxima deve ser de 32°C. Já para domingo e segunda o Cptec prevê chuva.

Ontem o céu ficou encoberto à tarde, mas não choveu. A umidade relativa do ar ficou em torno de 55%. A temperatura foi de 32°C.

A cidade, que teve um período de chuva intenso nas primeiras semanas do mês, vive uma onda de calor desde a semana passada. Na última quarta a temperatura chegou aos 39°C.

Nos primeiros dias do ano choveu 108,3 mm, quase 20% da quantidade de chuvas de janeiro do ano passado. O volume levou a Defesa Civil a decretar estado de alerta na cidade. (Gazeta de Ribeirão) TABELA DE REFERÊNCIA PARA ÍNDICE UV 1. Baixo 2. Baixo 3. Moderado 4. Moderado 5. Moderado 6. Alto 7. Alto 8. Muito alto 9. Muito alto 10. Muito alto 11. Extremo 12. Extremo 13. Extremo 14+. Extremo