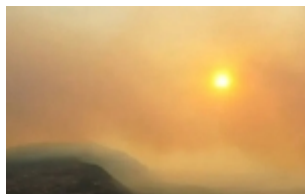


# MAIS DE 500 CIDADES EM MINAS: Inmet emite alerta vermelho para regiões com baixa umidade



*Cinco estados e o Distrito Federal estarão em "grande perigo" desde as 13h desta quarta-feira (04/09); veja como se cuidar durante o tempo seco.*

O Instituto Nacional de Meteorologia (INMET) emitiu, nesta quarta-feira (04/09), alerta vermelho de "grande perigo" para regiões que irão registrar umidade relativa do ar abaixo de 12%, semelhante à áreas desérticas, como o deserto do Saara, desde as 13h.

O Instituto Nacional de Meteorologia (INMET) emitiu um alerta laranja para baixa umidade de ar, que vale para 560 cidades de Minas Gerais. Nos municípios, a umidade relativa do ar pode variar entre 20% e 12%

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a umidade do ar entre 20% e 30% configura-se como estado de atenção. Quando o índice está abaixo de 20%, considera-se estado de alerta. O nível ideal de umidade do ar para o organismo humano é de 40% a 70%.

No alerta, o órgão disse que cidades do Distrito Federal, Minas Gerais, São Paulo, Mato Grosso, Goiás e Mato Grosso do Sul, principalmente durante a tarde de hoje.

Além disso, de acordo com o Instituto, outros dez estados estão em alerta amarelo para onda de calor para os próximos dias, com umidade relativa do ar variando entre 30% e 20% e máximas entre 31°C e 39°C.

## **Como se cuidar com o tempo seco?**

A onda de calor e o tempo seco, que atingem várias regiões do país, podem impactar a saúde dos olhos da população, causar altos níveis de desidratação, sintomas respiratórios e secar a mucosa dos lábios.

Para evitar problemas oculares, medidas simples como a utilização de óculos de sol, fazer compressas de água gelada e vasilhas com água ou umidificadores podem melhorar a saúde dos olhos nos climas secos.

Para evitar a desidratação, a dica é uma só: beber bastante água.

Especialistas explicam que, apesar de não existir uma fórmula exata para todas as pessoas, uma orientação básica pode ser seguida: deve-se consumir cerca de 35 ml de água para cada quilo

corporal.

Por exemplo, 2,5 litros para um homem de 70 kg e 2,2 litros para uma mulher de 58 kg.

### **Dicas simples para evitar proliferação de doenças**

A transmissão e proliferação de doenças bacterianas e virais são mais comuns durante períodos com baixa umidade. Veja as orientações para prevenir: Lavar as mãos; Evitar tossir em público e sempre proteger a boca ao tossir; Boa alimentação; Lavagem nasal.

“O ar seco diminui a produção do muco nasal. Com a lavagem, removemos secreção, melhoramos o ressecamento, sem deixar a mucosa despreparada e desprotegida para a entrada do vírus invasor”, explica a otorrinolaringologista Juliana Cola Carvalho.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/5935/mas-de-500-cidades-em-minas-inmet-emite-alerta-vermelho-para-regioes-com-baixa-umidade-em-24/06/2026-12:23>