Afinal, o que é sensação térmica?

Ciências

Enviado por: Visitante

Postado em:04/08/2010

Massa de ar baixa temperaturas e provoca o segundo registro de neve no Brasil em 2010. Percepção térmica deixa o frio maior.

Manuela Salazar - Gazeta do Povo Massa de ar baixa temperaturas e provoca o segundo registro de neve no Brasil em 2010. Percepção térmica deixa o frio maior “Os fatores climáticos, como umidade, densidade e velocidade do vento, afetam a transferência de calor entre o corpo e o ar”, explica José Felipe Farias, meteorologista do Centro de Previsão de Tempo e Estudos Climáticos (Cpetec). Isso significa que o corpo pode perder calor mais rápido. Assim, pode até não estar tão frio, mas a sensação de baixa temperatura é intensa. O fenômeno também pode ser observado no calor, quando a presença de vento diminui a sensação de temperatura. Em relação à umidade relativa do ar, quanto mais seco, mais frio. Contudo, a tendência é que, sem a umidade, as nuvens vão embora. Assim, com sol, durante o dia, as temperaturas são elevadas pela irradiação de calor. Por isso, sem as nuvens, os dias são mais quentes e as noites geladas. No calor, a umidade influencia muito mais os índices de sensação térmica. “Quanto mais umidade, maior é o desconforto, pois a transpiração fica dificultada”, diz Vanessa D’Ávila, meteorologista do Simepar. O índice da sensação térmica é calculado através da equação matemática de Wintchill que a determina a partir do valor da temperatura e da velocidade do vento. Na proporcionalidade, quanto maior o vento, menor a sensação térmica. Por exemplo, se o termômetro marca 16 graus e o vento está a 10 metros por segundo, a sensação térmica será de 8 graus. Para ficar quentinho Quando a sensação térmica está muito baixa, é importante tomar algumas medidas para manter-se aquecido e saudável para não deixar que o frio atrapalhe o dia a dia. Comer bem é a primeira recomendação. “A orientação que damos é que a pessoa capriche na alimentação para fornecer energia para esse período de maior gasto”, diz Jairo Sponholz Araújo, pneumologista do Hos-pital de Clínicas. Alimentos quentes, como sopas, são ideais para aquecer o corpo. Não dá para esquecer também de se hidratar, mesmo sem sede. Com água, o organismo eleva suas defesas e a pele não resseca tanto. Cuidar do vestuário também é essencial. “No Brasil, não temos costume de adequar nossas roupas ao frio, ficamos com a mesma roupa dentro e fora dos ambientes”, diz Araújo. É preciso prestar atenção para não se agasalhar demais em ambientes fechados ou de menos em externos, para não transpirar, resfriar o corpo e pegar um vento, favorecendo a transmissão de doenças. “As pessoas têm ideia de que o vento, o frio e a chuva fazem a doença, mas eles apenas facilitam”, afirma. Ao retirar agasalhos do armário, o pneumologista recomenda lavagem ou banho de sol, pois ao longo dos meses, elas acumulam pó e mofo, o que pode irritar o nariz e trazer crises de alergia. Já para evitar a transmissão de doenças, é sempre bom lembrar de manter circulação de ar em ambientes fechados e lavar sempre as mãos. “Indivíduos doentes precisam de cuidados adicionais”, relembra o médico. Esta notícia foi publicada em 04/08/2010 no sítio Gazeta do Povo. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.