



# UMIDADE RELATIVA DO AR

## Editorial

A umidade relativa do ar está diretamente relacionada à quantidade de partículas de água existentes no ar. Uma baixa umidade relativa causa efeitos nocivos à saúde das pessoas. Entenda melhor este assunto e como melhorar o ambiente para aumentar a umidade do ar.

Boa leitura!

## O que é?

Ultimamente ouvimos falar muito sobre a baixa umidade do ar de São Paulo e outras cidades. Também podemos sentir os efeitos causados por essa baixa umidade do ar.

A umidade pode ser medida de várias maneiras diferentes, porém, a medição da **umidade relativa** é a mais comum.

A umidade relativa é a razão entre a umidade absoluta atual e a maior umidade absoluta possível (que depende da temperatura atual do ar). Quando os instrumentos indicam umidade relativa de 100%, isso quer dizer que o ar está totalmente saturado com vapor d'água e não pode conter nem um pouco a mais, criando a possibilidade de chuva. Mas isso não significa que a umidade relativa deva ser de 100% para que chova (basta que seja 100% onde as nuvens estão se formando). Enquanto isso, a umidade relativa próxima ao solo pode ser muito menor.

## Como nos afeta?

Nosso corpo é muito sensível à umidade do ar. Em dias com alto índice, o corpo não consegue perder líquido através da pele (suor) e a temperatura do corpo se eleva mais facilmente. Já com a umidade muito baixa, o corpo perde líquido e fica com as mucosas ressecadas.

Os sinais mais comuns de que a umidade relativa do ar está em níveis baixos são:

- **Sangramentos no nariz** - a mucosa ressecada pode sangrar;



- **Alergias** - como efeito das mucosas ressecadas é mais fácil desenvolver rinites, sinusites, conjuntivites, os vasos sanguíneos incham, obstruindo o nariz;



- **Olhos** - O tempo seco causa irritabilidade nos olhos;

- **Dor de cabeça** - o sangue fica mais concentrado aumentando a pressão nos vasos sanguíneos, uma das causas das dores de cabeça;



- **Cálculos renais** - como os rins eliminam menos líquido, a urina concentrada pode gerar cálculos.



## Fonte:

Textos retirados dos sites:  
[www.presteatencao.com/blog/a-umidade-relativa-do-ar](http://www.presteatencao.com/blog/a-umidade-relativa-do-ar) ;  
[www.ciencia.hsw.uol.com.br/questao651.htm](http://www.ciencia.hsw.uol.com.br/questao651.htm)



## FIQUE SABENDO!

### Índices de Umidade do Ar registrados em 2010

Os índices de umidade relativa do ar apresentados nos últimos meses, equiparam-se aos índices desérticos (abaixo dos 20%), confira a tabela:

Data	Cidade / Estado	U.R.
25/08/2010	Franca-SP	10%
27/08/2010	São Paulo-SP	14 %
	Uberaba-MG	10%
09/09/2010	Goiânia-GO	13%
17/09/2010	Mato Grosso do Sul	7%

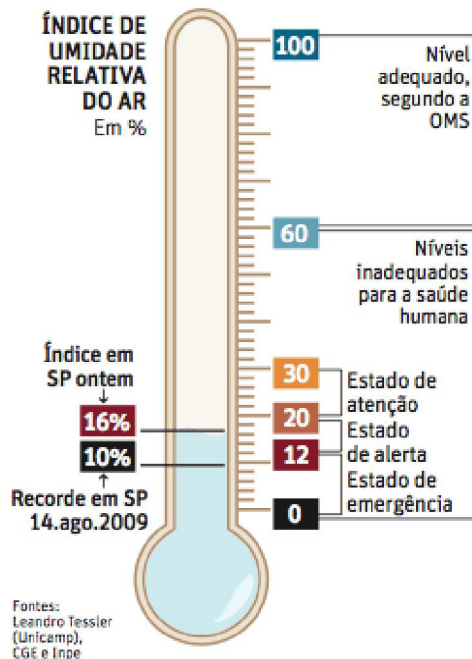
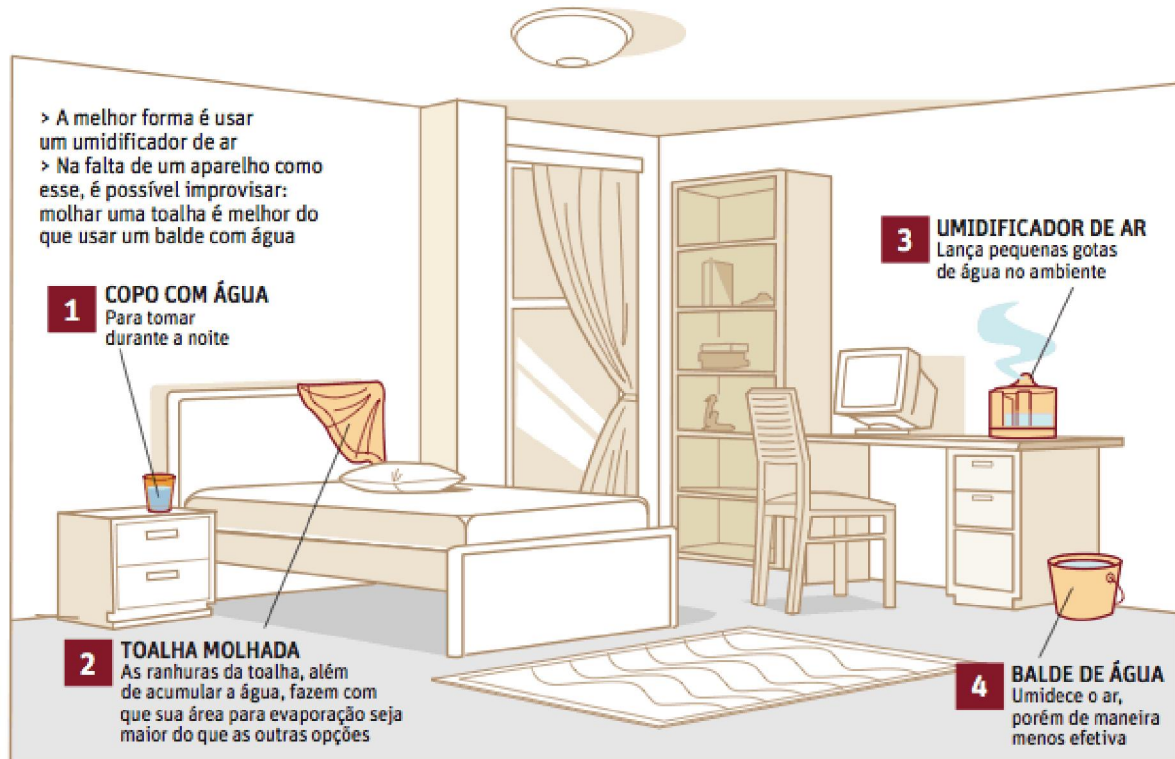
Os índices obtidos nessas datas equivalem a quase 1/5 do índice recomendado pela OMS (Organização Mundial da Saúde). No Saara por exemplo, a média de umidade relativa está entre 10 e 15%.



## O que fazer para melhorar a situação?

### COMO UMIDIFICAR O AMBIENTE

É possível combater os efeitos negativos do tempo seco à saúde



### CUIDADOS A SEREM TOMADOS

#### ENTRE 21% E 30% - ATENÇÃO

- > Evitar exercícios físicos ao ar livre das 11h às 15h
- > Umidificar o ambiente
- > Permanecer em locais protegidos do sol
- > Consumir água

#### ENTRE 13% E 20% - ALERTA

- > Mesmas recomendações do estado de atenção
- > Não fazer exercícios físicos ou trabalhos ao ar livre das 10h às 16h
- > Evitar aglomerações em ambientes fechados
- > Usar soro fisiológico para olhos e narinas

#### IGUAL OU MENOR A 12% - EMERGÊNCIA

- > Mesmas recomendações do estado de alerta
- > Interrupção de atividades, das 10h às 16h, como coleta de lixo, entrega de correspondência
- > Suspensão de atividades que exijam aglomerações em locais fechados, como aulas, cinemas, das 10h às 16h

Colaboração:

André Milici Lara

Supervisor Geral da Assistência Técnica & Coordenador da Equipe de Captação de Serviços.  
Comercio de Materiais Elétricos 4 Ases LTDA. - [www.quatroases.com.br](http://www.quatroases.com.br)