

Com a chegada do frio, Defesa Civil de Minas alerta população sobre os efeitos das mudanças repentinas de temperatura

Sex 30 maio

Madrugadas frias, tardes quentes e umidade em queda: o outono mantém-se típico com fortes oscilações de temperatura, fenômeno conhecido como amplitude térmica, que se refere à diferença entre a máxima e a mínima registradas em um dia, e exigem cuidados específicos.

O alerta com o período vem da [Coordenadoria Estadual de Defesa Civil \(Cedec\)](#), do Centro de Inteligência em Defesa Civil (Cindec) e do [Sistema de Meteorologia e Recursos Hídricos de Minas \(Simge\)](#), que reforçam a importância da prevenção, especialmente diante do aumento de doenças respiratórias e do risco de queimadas.

O fenômeno também é conhecido popularmente como "efeito cebola", uma analogia com o vegetal, que é composto por camadas, pela constante necessidade tirar ou colocar peças de roupas.

Onda polar e inverno em 2025

A primeira onda polar chegou ao Brasil na quarta-feira (28/5). Essa massa de ar fria intensa, vinda direto de uma região polar, causa quedas bruscas de temperaturas, porém não deve atingir Minas Gerais com tanta intensidade.

No Sul de Minas e no Triângulo Mineiro, as mínimas durante as madrugadas podem chegar a 7°C, especialmente em noites de céu limpo e tempo firme, condições que favorecem o resfriamento noturno. Na Serra da Mantiqueira, as temperaturas podem negativar, com formação de geada nas áreas de maior altitude. Já no Norte e Noroeste de Minas, as temperaturas permanecem estáveis durante o dia, com madrugadas mais amenas, mas sem frio expressivo.

A previsão climática para o inverno mantém o tempo seco nas regiões Central, Norte e Oeste, com chuvas fracas e isoladas no Leste. Mantém-se os riscos associados ao tempo seco, com baixa umidade do ar e aumento da probabilidade da ocorrência de queimadas, exigindo atenção nas ações preventivas.

Monitoramento e ações preventivas

Diante deste cenário, o trabalho da Defesa Civil de Minas Gerais é redobrado. Desde o acompanhamento contínuo da massa de ar à divulgação de boletins diários, a preparação para emissão de alertas é permanente, inclusive em apoio na prevenção e na proteção da população, relacionados a doenças respiratórias ou aos riscos de queimadas.

As constantes mudanças afetam a saúde da população, principalmente de crianças e idosos. O

período é marcado pela maior incidência de doenças respiratórias, desidratação, perda de sais minerais e quedas de pressão.

O segredo para lidar com essas alterações é a prevenção e o fortalecimento do sistema imunológico, sendo a vacinação contra a gripe recomendada pela [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#). A vacina está disponível em todos os postos de saúde de forma gratuita.

□

"O Cindec e o Simge trabalham em sintonia, monitorando todo estado. As condições climáticas desta época com grande amplitude térmica exigem cuidado redobrado com hidratação, vestimentas adequadas e não exposição em caso de alertas emergenciais, disparados pelo Sistema da Defesa Civil. É importante que a população siga as recomendações", destacou o coronel Paulo Roberto Rezende, coordenador estadual de Defesa Civil.

□

Com muita amplitude térmica e baixa umidade do ar, junho, julho e agosto prometem ser característicos da estação em Minas Gerais, exigindo cuidados constantes para o bem-estar de todos.