

# Governo de Minas emite alerta para baixa umidade do ar até domingo (6/7)

Qui 03 julho

O [Governo de Minas](#), por meio da [Coordenadoria Estadual de Defesa Civil de Minas Gerais \(Cedec/MG\)](#), faz alerta à população para a previsão de baixa umidade do ar entre esta quinta-feira (3/7) e domingo (6/7).

De acordo com o Sistema de Meteorologia e Recursos Hídricos de Minas Gerais (Simge) e o Centro de Inteligência em Defesa Civil (Cindec), a umidade relativa do ar deve ficar entre 20% e 30% nas regiões do Triângulo/Alto Paranaíba, Noroeste, Norte, Central Mineira, Oeste, Sul e metade oeste da Metropolitana de Belo Horizonte. Segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde, os índices são classificados como estado de atenção. No restante do estado, a umidade do ar fica entre 35% e 45%.

Especialistas da área da saúde recomendam cuidados simples, porém essenciais, para minimizar os efeitos da baixa umidade do ar. Manter-se hidratado, evitar a exposição ao sol nos períodos de maior calor e utilizar umidificadores em ambientes internos são medidas eficazes. Além disso, a higienização das narinas com soro fisiológico e o uso regular de hidratantes contribuem para a proteção da pele e das mucosas contra o ressecamento.

## Emissão de alertas

A Defesa Civil de Minas conta com uma equipe técnica especializada, que monitora o estado de forma integral, 24 horas por dia. Essa estrutura permite que avisos meteorológicos sejam enviados com antecedência por meio de uma ferramenta gratuita, mediante cadastro prévio.

“O sistema de alertas é essencial para manter a população informada e preparada diante de alterações no tempo, como a baixa umidade do ar, que podem impactar diretamente a saúde e a rotina diária”, destaca o coordenador adjunto da Defesa Civil, tenente-coronel Wenderson Duarte Marcelino.

Para realizar o cadastro, basta enviar uma mensagem de texto (SMS) com o CEP do local desejado para o número 40199.

## Dicas de prevenção

- Mantenha-se hidratado, ingerindo água com frequência ao longo do dia, mesmo que não sinta sede, para evitar a desidratação.
- Evite a prática de atividades físicas ao ar livre entre 10h e 17h, período em que há maior incidência de calor e baixa umidade do ar.
- Contribua para a umidificação dos ambientes com o uso de toalhas molhadas, baldes com água ou umidificadores.

- Realize a higienização das narinas com soro fisiológico para prevenir o ressecamento das vias respiratórias.
- Aplique hidratantes corporais e protetor labial para evitar o ressecamento da pele e dos lábios.
- Intensifique os cuidados com crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias, por serem mais suscetíveis aos efeitos do tempo seco.
- Não solte balões nem realize queimadas, pois o risco de incêndios aumenta significativamente nesse período.
- Em caso de emergência, acione: 190 PMMG, 193 Bombeiros, 199 Defesa Civil.