



## 15/08/2024 10:46 - Fumaça toma conta de Porto Velho; queimadas no sul do Amazonas ajudam na poluição do ar



Porto Velho amanheceu novamente com a pior qualidade do ar do país de acordo com a empresa suíça que mede os níveis de poluição do mundo, a IQAir.

O Índice de Qualidade do Ar (IQA) marcava 557, considerado “perigoso”, o último grau de classificação da plataforma.

### A classificação varia entre:

- Bom
- Moderado

- Insalubre para grupos sensíveis
- Insalubre
- Muito insalubre
- Perigoso

A umidade relativa do ar também não tem sido a ideal, números do Centro Gestor e Operacional do Sistema de Proteção da Amazônia (Censipam) mostram que a umidade está em 23%, o número representa menos da metade do ideal para a saúde que, segundo especialistas, deve ser entre 50 e 60%.

Além das queimadas na própria região de Porto Velho, a situação se agrava com as queimadas na região do sul do estado do Amazonas, na região conhecida como ‘Arco do Fogo’, entre às margens da BR-320 e BR-319 a situação é visível para quem passa pelo local, segundo o Censipam a fumaça das queimadas nessa região se deloca para Porto Velho e ajuda a agravar a situação da capital.

### SAÚDE

A diminuição da umidade do ar e o aumento da concentração de partículas finas (PM 2,5) na atmosfera, devido à poluição e redução de chuvas, podem causar ou agravar diversas doenças respiratórias.

### Entre essas doenças, as principais são:

- Asma
- Bronquite alérgica
- Doenças relacionadas ao cigarro
- Pneumonia
- Tuberculose
- Rinite e sinusite alérgica

### DICAS

- Beba bastante água (cerca de dois litros por dia ou 10 copos de água de 200 ml). Ela hidrata todos os órgãos, inclusive pele e mucosa;
- Umidifique o ar em casa. Você pode colocar uma bacia com água no ambiente ou uma toalha umedecida para minimizar os efeitos do ar seco, do ar poluído;
- Lave os olhos com soro fisiológico ou com colírio de lágrima artificial;

- Mantenha a casa limpa, evitando o acúmulo de poeira;
- Evite praticar exercícios físicos das 11h às 17h;
- Proteja-se ao máximo do sol e evite o ressecamento das mucosas e pele.

**Fonte:** Redação Notícias RO

Notícias RO