RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 21 de Novembro de 2026

'Veranico' começa nesta quarta-feira e Cuiabá deve ter calor intenso até sexta-feira

Fenômeno climático

Redação

A atuação de uma massa de ar seco sobre grande parte do Brasil vai marcar esta quarta-feira (20), dando início a um período de "veranico" que deve se estender por vários estados e elevar as temperaturas no país.

Nesta quarta-feira (20), Cuiabá deve registrar temperatura mínima de 23 °C e máxima de 38 °C. Já na quinta, a mínima prevista é de 21 °C e máxima de 39 °C. Já na sexta-feira (21), a mínima será de 23 °C e máxima de 39 °C.

Veranicos são fenômenos típicos do inverno ou do outono, caracterizados por dias seguidos de calor acima da média, mas não configuram ondas de calor. O país já registrou dois eventos semelhantes neste ano, e o terceiro se aproxima, trazendo temperaturas acima da média para o período.

Riscos

De acordo com especialistas, a combinação de calor intenso e baixa umidade aumenta os riscos à saúde, como desidratação e problemas respiratórios, especialmente entre crianças e idosos.

Os sintomas respiratórios mais comuns nesse período são tosse seca e persistente, irritação e ardência no nariz e garganta, além de coriza. Também é comum ocorrer ardência nos olhos e dor de cabeça.

Pessoas com rinite, bronquite, sinusite, asma ou outras doenças respiratórias também podem ter sintomas agravados

Orientações

Evitar exercícios físicos e exposição ao ar livre entre as 10 e 16 horas;

Umidificar o ambiente por meio de umidificadores, toalhas molhadas, recipientes com água, umidificação de jardins, etc;

Permanecer em locais protegidos do sol ou em áreas arborizadas;

Sempre que sair ao sol, usar protetor solar, acessórios de proteção como chapéus, boné ou guarda-sol;

Evitar aglomerações em ambientes fechados;

Aumentar a ingestão de água e líquidos para manter as membranas respiratórias úmidas e protegidas;

Permanecer em ambientes fechados, preferencialmente bem vedados e com conforto térmico adequado. Quando possível, buscar ambientes com ar-condicionado e filtros de ar para reduzir a exposição.