

## Expedição Criosfera: As vestimentas contra o frio

Categories : [Notícias](#)

Um segundo mito existente sobre a exploração polar são as roupas usadas por nós. Roupas térmicas não tem fonte artificial para gerar energia (o que seria muito pesado). O que usamos são várias camadas (de 3 a 5) de roupas com propriedades diferenciadas e que retêm o calor gerado pelo próprio corpo, ao mesmo tempo que perdem a umidade gerada pela transpiração. Assim, usamos: (1) Roupas de baixo leves e material artificial; (2) Uma segunda camada para isolar e aquecer o corpo; (3) Uma terceira camada grossa para também aquecer; (4) Um corta-vento (uso quase constante) ou uma parka de pluma para os dias mais frios. Nos dias de frio extremo (abaixo de -30°C) temos que usar uma quinta camada para aquecimento.

O mais importante: todas as camadas são de fibras artificiais (por exemplo: nylon, poliéster), feitas muitas vezes de material reciclado (como de garrafas PET) e a camada externa feita de Gore-tex ou fibra similar (que permite passar a transpiração para fora, mas não deixar o vento entrar). O mesmo princípio é seguido para botas (duas, ou mesmo três pares de meias) e luvas (3 pares, ou até 4 se usarmos motos de neve).

Mesmo hoje, a dificuldade maior é evitar ao máximo a transpiração, principalmente se temos que fazer alguma atividade física. Uma das maneiras mais fáceis de cair em hipotermia é suar devido a um hiperaquecimento, pois logo depois nossas roupas molhadas congelam. Terrível sensação de frio! Assim, constantemente temos que administrar o número de camadas de roupas e a intensidade de nosso esforço. Evidentemente, qualquer atividade executada fora das barracas é muito mais lenta do que em um ambiente mais quente no Brasil.

O princípio das camadas até hoje não foi aprendido pelos gaúchos, que insistem em usar uma ou duas camadas grossas (geralmente de lã ou malha que retém facilmente a umidade e deixam passar o vento) no nosso inverno.

### Leia também:

[Módulo Criosfera 1 inaugurado na Antártica](#)

[Módulo brasileiro Criosfera 1 inicia transmissão de dados na Antártica](#)

[Diário Criosfera - 4 a 6 de Janeiro - “White out” e Testemunhos de gelo](#)

[Diário Criosfera - 13 a 16 de janeiro](#)

[Diário Criosfera - A Volta](#)