

Excesso deve ser evitado

O Parque da Cidade é o lugar eleito por grande parte da população como o ideal para a prática de esportes. Mas, com a umidade relativa do ar em 22%, não é bom exagerar.

O médico Carlos Henrique Borges, do Hospital Regional da Asa Norte, sugere que qualquer excesso seja evitado.

“Os usuários do parque devem fazer exercícios leves, apenas para manter a forma”, ensina.

Benedito Rocha, militar da reserva, corre no parque e diz que procura ingerir muito líquido.

“Não bebo água no parque, mas quando chego em casa tomo suco de laranja com agrião”, conta.

“A seca chegou com maior intensidade este ano”, acredita Ângelo Portilho, arquiteto que corre e pedala no parque.

Água — Ele revela que procura ingerir muito líquido para evitar uma desidratação, mas reclama que o parque tem poucos bebedouros.

“Nesse caso é melhor levar água de casa”, ensinou Carlos Henrique.

Ele orienta os esportistas para que usem roupas leves.

“Essa história de que pele bronzeada significa saúde nem sempre é correta”, opinou Carlos Henrique.

Dolores de Mattos, que costuma andar uma hora por dia, sentiu-se mal ontem pela manhã.

“Estou com falta de ar”, explicou.

Para evitar problemas como o de Dolores, o médico Carlos Henrique sugere o uso de chuveiros que existem em toda a área do parque. “É bom molhar o corpo constantemente”, receita.