

Seca muda rotina de atleta, artista e políticos

Carlos Eduardo 5.1.96



Nessa época, Carmem Oliveira treina logo de manhã e no final da tarde

Rosana Tonetti
Da equipe do **Correio**

O empresário Paulo Octávio bebe muita água, a corredora Carmem Oliveira altera os horários dos treinos, a cantora Rosa Passos prefere alimentos leves e o senador José Roberto Arruda (PSDB-DF) aplica gotinhas de Rinosoro (remédio para desobstruir o nariz). Estas são apenas algumas das principais medidas que pessoas famosas na cidade utilizam para amenizar os efeitos da seca.

A secura deve persistir até meados de setembro, para quando estão previstas as primeiras chuvas. Mas a umidade relativa do ar vem aumentando gradativamente. No sábado, o índice foi de 13%, elevou-se para 19% no domingo e ontem, o registro mais baixo, de 26%, foi computado às 14h — para uma temperatura mínima de 17,9 graus e uma máxima de 29,5. No final da tarde, a umidade relativa já estava subindo, chegando às 16h30 a 29%.

“Tenho que levantar mais cedo para me alimentar e treinar. Além disto, os intervalos para me hidratar são menores”, afirma Carmem Oliveira. Em geral, ela inicia os percursos por volta das 9h da manhã e retoma por volta das 14h. Com a estiagem, a corredora altera os horários dos treinos para, respectivamente, 7h e 17h.

Carmem também toma muitos banhos frios. A atleta já está acostumada a uma alimentação leve e a beber, em média, cinco litros entre

TEMPO SECO				
Dia	Umidade relativa	Horário	Temperatura mínima	Temperatura máxima
18	35%	15 e 16h	14.4	26
19	35%	13 e 16h	13.4	26.2
20	28%	14 e 15h	15.4	27
21	20%	16h	17.3	27.5
22	17%	16h	14.1	27.8
23	13%	14h	15.5	28.8
24	19%	12h	15.5	30.5
25	26%	14h	17.9	29.5

água e bebidas isotônicas. O consumo de líquidos torna-se mais amigável nesta época do ano. “No domingo fui treinar 18 quilômetros. Só que quando chegou por volta dos seis quilômetros comecei a me sentir mal”, lembra Carmem, que há cinco anos não passava um período de estiagem em Brasília.

Para não esquecer o que é umidade, à noite a atleta faz sauna. “Conservo este hábito para quando for competir em cidades muito úmidas eu não estranhe”, admite.

MUITO BANHO

Há três semanas em São Paulo para uma temporada de shows e o lançamento do seu quarto CD, “Letra e Música de Ari Barroso”, a cantora Rosa Bastos por ora está livre da aridez. Mas os conselhos da artista para driblar a seca é seguido à risca pelos seus três filhos adolescentes, que permanecem na cidade.

“Recomendo que usem roupas leves, comam bastante frutas e ver-

noite”.

Apesar da secura, o senador Arruda não dispensa as longas caminhadas. “Se não fizer uma atividade física é muito pior”, salienta Arruda, que faz o exercício entre 7h e 8h. Para evitar sangramentos no nariz, o senador aplica Rinosoro (à venda em qualquer drogaria). Ele também bebe muita água e toma vários banhos ao dia. “Havendo oportunidade, corro para casa para me banhar”, confessa.

Dois litros de água. A quantidade é ingerida diariamente por Paulo Octávio. Dono de uma das maiores construtoras do Distrito Federal, não abre mão do elementar líquido. Ao contrário do senador, o empresário diminui a atividade física. Em vez de jogar tênis duas horas, quatro vezes por semana, prefere praticar o esporte apenas uma hora. “A seca provoca um cansaço muito maior. Por isto também me alimento mais de comidas leves”, completa Paulo Octávio.

duras, bebam muito líquido, tomem sorvete e mantenham o apartamento ventilado”, sugere Rosa, ela mesma fã destas regras. “Também nunca deixo de levar um copo de água para o quarto para beber durante a