

D.F. Lima

A seca chegou. Cuide-se!

Água, muita água. Essa é a solução mais barata para combater os efeitos da baixa umidade

Daniela Guima
Especial para o Correio
Arte de Rubens Paiva

Há 30 dias não cai sequer uma gota de chuva no Distrito Federal. Isso é só o começo. A (eterna!) previsão do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) avisa que a chuva só volta em meados de setembro. Ontem, a umidade caiu aos 45%. Ou seja, 5% a menos da

umidade ideal necessária para o bem-estar do corpo humano.

Para hoje, a previsão é que esse índice fique entre os 40 e 80%. E com uma agravante: o frio. Os meteorologistas prevêem a chegada de uma frente fria oriunda da região Sudeste. A variação será de 13 graus a 26 graus.

Por isso, todos devem redobrar os cuidados. Assim como a grama da cidade que vai ficando amarela e sem vida, o organis-

mo se ressentir com a baixa umidade relativa do ar. Com isso, surge uma série de sintomas que incomodam, e muito, os brasilienses. Pele ressecada, dores de cabeça, mal-estar, cálculos renais. Parece complicado administrar tantos problemas de uma só vez, mas não é. A solução é simples, barata e bastante acessível — água.

A reportagem do Correio conversou com dermatologistas, urologistas, pneumologistas e alguns outros 'istas' que foram unânimes na escolha: **ÁGUA!** Eles afirmam que durante a época da seca, a perda de líquido é ainda maior. Numa simples con-

ta de matemática, cada pessoa pode calcular a quantidade de água que precisa repor para manter seu corpo em equilíbrio (ver quadro).

Tudo bem que a hidratação resolve boa parte dos problemas, mas existem outros cuidados que também podem ajudar. Na época da seca, o clima do DF fica muito parecido com o dos desertos — dias quentes e noites frias. Essa variação de temperatura favorece o surgimento de problemas respiratórios, que deixam os asmáticos ainda mais suscetíveis a crises. "Surgindo febre, o melhor é procurar o médico", avisa o pneumologista Celso Rodrigues.

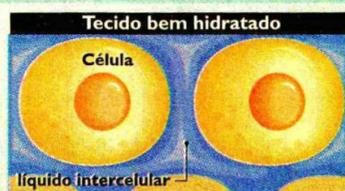
As crianças merecem atenção especial nessa época, pois são as que mais sentem os efeitos da baixa umidade. O uso de roupas adequadas (para o dia e para a noite), soro fisiológico e umidificadores em seus quartos são boas medidas a serem adotadas pelos pais. Os esportistas de plantão também precisam estar ainda mais atentos aos horários escolhidos para a malhação e também, para a quantidade de água consumida.

Os banhos quentes também ser riscados da vida dos brasilienses. Os dermatologistas recomendam um banho diário, com a temperatura da água va-

riando entre morna e fria. E sabonete apenas nas partes do corpo sujeita a odores: axilas e partes genitais. Os cremes devem ser passados logo após o banho, pois pele ainda úmida absorve melhor os hidratantes.

Não tem jeito! Quem mora em no DF e morre de raiva da seca, já sabe que não adianta bater o pé ou reclamar. Todo ano é sempre a mesma história. Para facilitar a vida, é bem mais fácil se ajustar às exigências do clima do Planalto Central. A solução para não ficar com a pele igual ao solo do sertão, ou com um doído cálculo renal é uma só: água.

COMO A SECA AFETA O ORGANISMO



Tecido bem hidratado
Célula
líquido intercelular
A água é indispensável para o funcionamento das células. O líquido intercelular (que fica entre as células) é o responsável pelo transporte de nutrientes e eliminação dos detritos nas mesmas



Tecido desidratado
Durante a seca, ocorre uma diminuição desse líquido e essas trocas ficam prejudicadas. Além disso, os órgãos ficam menos túrgidos (cheios de água) e cada um deles se manifesta de uma forma diferente

OLHOS

Problema: A baixa umidade do ar favorece o surgimento de olhos secos e, ainda, de conjuntivites

Cuidados



No caso de olhos secos, use colírios de lágrimas artificiais. Evite colírios que branqueiam os olhos. Com o tempo, eles agravam a irritação

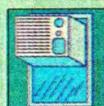


Não coce os olhos. Caso ocorra um agravamento da irritação, procure um oftalmologista da sua confiança

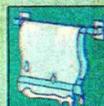
VIAS RESPIRATÓRIAS

Problema: A falta de água deixa as mucosas secas, o que facilita o surgimento de rinites, sinusites e outras alergias. Ainda podem provocar sangramento nasal

Cuidados



Fazer a limpeza dos aparelhos de ar-condicionado para evitar contaminação por fungos e impurezas. Pessoas com asma devem redobrar os cuidados, pois a secura aumenta as possibilidades de ocorrer crise asmática



Umidificar os ambientes com toalhas úmidas, bacias d'água, vaporizadores (que aquecem e umidificam o ar) ou umidificadores (que resfriam e umidificam o ar)



Se ocorrer sangramento nasal, basta utilizar o soro fisiológico para irrigar as fossas nasais. Evite o uso de descongestionantes tópicos



Vista roupas arejadas durante os dias quentes. Agasalha-se bem nas noites frias. Não frequente locais com grandes aglomerações, pois facilitam a ação de vírus da gripe

RINS

Problema: O surgimento de cálculos renais ocorre, principalmente, em função da falta de água no organismo. Na época da seca, a perda de água é ainda maior. Se não ocorrer a reposição necessária, o corpo retém água. Com isso, a urina torna-se mais concentrada, provocando cálculos renais

Cuidados

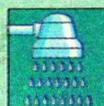


Beba bastante água ou sucos. A média diária por pessoa é de 3 litros. Evite bebidas alcoólicas

PELE

Problemas: Nesta época do ano é comum o surgimento de descamações, fissuras, eczemas, manchas, pruridos e outras reações alérgicas

Cuidados



Evite o excesso de banhos. A película oleosa que protege a pele é eliminada pela água e só se recompõe depois de oito horas. O banho deve ser rápido (10 a 15 minutos) e a água com a temperatura entre fria e morna.



O sabonete deve ser usado apenas nos pés, axilas e área genital. Ao contrário do que as propagandas dizem, não existem sabonetes hidratantes. Alguns possuem essa substância em sua fórmula e são menos agressivos à pele



Para combater o ressecamento, proteja os lábios com manteiga de cacau ou protetores labiais. Se já estiverem secos, evite mordiscar ou lambear os lábios para não machucá-los ainda mais os lábios



Não se exponha ao entre 10h e 16h, pois nesse período ocorre a maior incidência de raios ultravioletas — principal causa do câncer de pele. Use protetor solar



Procure um médico caso apareça complicações mais graves, como febre e crises respiratórias ou urinárias

OS NÚMEROS DA SECA

Brasília



O ambiente ideal para o organismo humano é quando a umidade está a 80%

Deserto



A porcentagem mínima aceita pelos órgãos de saúde é de 50%

Em Brasília, índice já chegou a 11%, em 1994. Essa taxa é a mesma do deserto Saara, na África

ÁGUA, O MELHOR REMÉDIO

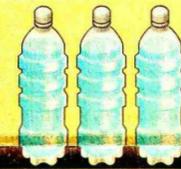
Todo e qualquer mal provocado pela baixa umidade do ar no corpo humano pode ser evitado ou, ainda, minimizado. Basta você se lembrar de tomar água

Em que quantidade devo tomar?

Cada ser humano necessita de uma quantidade diferente de água para hidratar o corpo. Para saber a quantidade certa, basta multiplicar o peso da pessoa por 0,05.

Exemplo:

$$\text{peso } 60 \times 0,05 = \text{Quantidade ideal de água } 3 \text{ Litros}$$



Importante

As bebidas alcoólicas não participam dessa continha. Elas provocam desidratação

DICAS PARA ENFRENTAR A SECA



CRIANÇAS

Elas são as que mais sofrem com a baixa umidade do ar. Para evitar o choro e o sofrimento dos pequeninhos basta se prevenir

Cuidados

- Ingerir muito líquido (água e sucos naturais). Umidificar o quarto
- Evitar brincar na areia dos parquinhos. As crianças acabam inalando o pó que pode causar alergias, tosse e micoses na pele
- Hidratar a pele. Não tomar banhos quentes e demorados
- Evitar as aulas de Educação Física entre 11h e 15h



O QUE COMER?

O organismo está mais exposto à desidratação. Portanto, qualquer comida mais pesada atrapalha o metabolismo. A receita é: alimentação leve e água

Cuidados

- Se alimentar de três em três horas. Entre as principais refeições, fazer lanches leves à base de frutas, sucos naturais, iogurtes, vitaminas com leite, barras de cereais ou sanduíches sem maionese
- No café da manhã, almoço e jantar — evite frituras, condimentos, molhos gordurosos e alimentos de difícil digestão. Abuse de saladas, frutas e verduras



MALHAÇÃO

Ao praticar qualquer esporte, mesmo uma simples caminhada, é importante redobrar a atenção

Cuidados

- Esportes de grande esforço só devem ser praticados até as 9h ou depois das 17h
- Beber água antes, durante e depois do exercício. A perda de líquido é mais acentuada nessas atividades
- As academias de ginástica que utilizam o ar-condicionado devem reduzir a seu uso, pois esses aparelhos reduzem ainda mais a umidade