

**Beber água nesse clima seco de Brasília é importante e disso todo mundo sabe. No entanto, pensar em uma dieta rica em alimentos nutritivos também é fundamental para esse período**

POR EDUARDO FERNANDES

**E**star bem hidratado é importante em qualquer circunstância. No entanto, quando o calor aparece e o clima fica seco, esse hábito precisa ser ainda mais frequente. Mas, para além de beber muita água durante o dia, é necessário montar uma dieta repleta de alimentos que também possam contribuir para esse contexto. Isso, sobretudo, com o intuito de evitar possíveis problemas de saúde.

O tempo seco intensifica a evaporação de água do corpo, tanto pela respiração quanto pela pele. Com isso, de acordo com Pollyana Ayub, professora de nutrição do Ceub, essa perda hídrica aumentada pode levar à desidratação, ao ressecamento das mucosas (nariz, boca, vias aéreas) e da pele. “A longo prazo, o tempo seco pode causar irritação na garganta, problemas respiratórios e, em alguns casos, dependendo da imunidade, prejudicar a saúde”, explica.

Segundo a especialista, existem sinais comuns aos quais as pessoas podem ficar atentas para que possam ser solucionados, sobretudo no cenário do Distrito Federal, conhecido pela baixa umidade neste período. Os sintomas mais recorrentes envolvem: sede intensa; fadiga; dores de cabeça; e olhos secos e irritados.

“Em casos mais graves, podem surgir queda da pressão arterial, dificuldade de concentração e até desmaios. A produção de saliva também é reduzida, comprometendo a lubrificação da boca”, detalha a nutricionista. Pensando em uma melhor hidratação, alguns alimentos são essenciais para contribuir com esse contexto que é tão presente na vida dos brasilienses.

Frutas como melancia, abacaxi, laranja e melão são excelentes opções. Vegetais como tomate, abobrinha e chuchu também contribuem para a hidratação. “A água de coco é especialmente benéfica por conter eletrólitos, sendo indicada após atividades físicas. As bananas também ajudam na reposição de eletrólitos”, completa a profissional.

### Foco na saúde

Estar na academia ou praticar algum esporte faz parte da realidade do enfermeiro Pablo Lury, 23 anos, um apaixonado pelo mundo fitness. Assim, beber muita



água torna-se um componente mais que fundamental para a rotina recheada de atividades. “Procuro comer muitas frutas também, mantendo essa boa hidratação ao longo dos dias”, complementa.

Quanto às refeições, não é tão fã dos vegetais, mas sabe que eles são importantes nesse ecossistema

um tanto quanto cruel de Brasília. Prezar por uma boa saúde é essencial, sobretudo para ele, que sempre sofre com problemas respiratórios durante este período do ano. Mais do que isso, ainda tenta aprender receitas básicas e práticas na internet, para auxiliar na rotina corrida entre esporte e trabalho.