+ Saúde

KIEFERPIX, STOCK.ADOBE.COM

A primeira dica é beber água com frequência, mesmo sem sentir sede, principalmente se estiver exposto ao sol ou praticando atividades físicas

O verão, o Carnaval e a hidratação

Médicos orientam sobre como aproveitar a estação e os dias de festa sem colocar a saúde em risco

Gisele Meinerz (*) e Valter Duro Garcia (**)

O verão é marcado por dias mais longos, sol intenso, altas temperaturas e pela animação do Carnaval. É um período perfeito para curtir a praia, piscina, festas e blocos de rua. No entanto, em meio a tanta diversão, um cuidado essencial muitas vezes é deixado de lado: a hidratação. Com o calor e o ritmo acelerado das atividades, a desidratação pode surgir e transformar momentos de lazer em episódios de mal-estar ou mesmo situações mais graves.

Quando a temperatura sobe, o corpo transpira mais para manter o equilíbrio térmico. Esse processo é natural e importante, mas provoca a perda de água e de sais minerais. No verão, essa perda é ainda maior, principalmente durante a prática de atividades físicas ou a exposição prolongada ao sol. Na praia ou na piscina, o risco pode ser subestimado, já que a água e o vento dão uma sensação de frescor, fazendo com que não se perceba o quanto está suando. Durante o Carnaval, os blocos de rua, desfiles e festas podem durar horas, com muita dança e pouco descanso. O consumo de bebidas alcoólicas contribui para a desidratação, pois o álcool tem efeito diurético.

Como reconhecer os sintomas?

Os primeiros sinais de desidratação nem sempre chamam atenção e podem ser ignorados. Além da sede intensa, boca e lábios secos, tontura, dor de cabeça e cansaço, o corpo também dá outros alertas importantes.

A diminuição da quantidade de urina, urina mais escura e com cheiro forte são sinais comuns de que o organismo está precisando de mais líquidos. Em algumas pessoas, podem surgir câimbras, fraqueza, batimentos cardíacos acelerados e dificuldade de concentração. Em situações mais graves, a desidratação pode provocar queda de pressão, desmaios, confusão mental e alterações no funcionamento dos rins.

Quem está mais ameaçado?

Crianças, idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas, como diabetes, problemas renais ou cardíacos, perdem líquidos com mais facilidade ou têm menor percepção da sede. Quem faz uso de alguns medicamentos, como diuréticos, também pode desidratar mais rapidamente.

Nesses grupos, os sinais costumam surgir mais cedo e podem evoluir de forma mais intensa. Por isso a hidratação frequente e a observação dos sintomas são fundamentais.

Como prevenir?

Prevenir a desidratação é simples e possível no dia a dia. Beber água regularmente, mesmo sem sentir sede, é a principal recomendação. A água pura é a melhor escolha, pois hidrata sem adicionar açúcar ou outras substâncias. Para quem pratica atividades físicas intensas ou passa muitas horas sob o sol, as bebidas isotônicas podem ajudar a repor os sais minerais perdidos pelo suor. Ter sempre uma garrafa de água por perto, usar roupas leves, buscar sombra nos horários mais quentes e consumir frutas ricas em água, como melancia, laranja e abacaxi, são atitudes simples e eficazes.

Aproveitar o verão e o Carnaval com segurança é respeitar os limites do corpo. Hidratar-se é um gesto de cuidado consigo mesmo e a melhor forma de manter energia, disposição e bem-estar para curtir a estação mais animada do ano. Entre um bloco e outro, lembre-se: água é sempre a melhor escolha.

(*) Nefrologista, professora de Semiologia e Nefrologia da UFCSPA, integrante do Programa Novos Talentos da Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina

(**) Nefrologista, chefe do Serviço de Transplante Renal da Santa Casa de Porto Alegre e membro titular da Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina

Parceria com a Academia

- Este artigo faz parte da parceria firmada entre Zero Hora e a Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina (ASRM) em março de 2022.
- Uma vez por mês, o caderno Vida publica conteúdos produzidos por médicos da entidade.
- A ASRM completou 35 anos em 2025, conta com cerca de 90 membros de diversas especialidades e atualmente é presidida pelo psiquiatra Sérgio de Paula Ramos.
- Os textos são assinados por um integrante do Programa Novos Talentos, coordenado pelo eletrofisiologista Leandro Zimerman, e por um tutor com larga experiência na área.

Cinco dicas

1) Beba água com frequência, mesmo sem sentir sede, principalmente se estiver exposto ao sol ou praticando atividades físicas.
2) Observe a cor da urina: quanto mais clara, melhor o nível de hidratação; urina escura é sinal de alerta.
3) Evite excesso de álcool e intercale o consumo com água.
4) Prefira roupas leves e claras e procure sombra ou locais ventilados nos horários mais quentes do dia.
5) Inclua alimentos ricos em água, como frutas e vegetais, que ajudam a manter o corpo hidratado.