Consumo de água e cuidados com a alimentação podem salvar a vida de quem vai maratonar blocos de carnaval na rua



A cada ano, a programação dos blocos de carnaval começa mais cedo em todo o país. Para chegar ao final dessa maratona com saúde, os participantes precisam colocar o consumo regular de água na dieta, para evitar problemas como a desidratação, que pode ser fatal se não for controlada no estágio inicial.

O alerta é da médica nefrologista e coordenadora médica do Centro de Nefrologia do Hospital Evangélico em Venda Nova, Renata Lamego Starling. “O consumo de água é fundamental para a sobrevivência humana, visto que 70% do nosso corpo é composto por água. Durante o carnaval, as pessoas se submetem a muitos excessos físicos, geralmente em locais de aglomeração e com a temperatura alta, o que aumenta a perda de líquido pelo suor e respiração. Nesse sentido, a água é uma grande aliada da saúde”, frisa.

2 litros por dia

Há quem diga que não gosta de água. Outros são intolerantes a essa ingestão. No entanto, esse precioso recurso natural está diretamente relacionado à regulação da temperatura corporal, à absorção de nutrientes e eliminação das toxinas do corpo. Também melhora o funcionamento intestinal, auxilia no metabolismo celular e consequentemente nos processos de emagrecimento. E para completar, previne a formação de pedras nos rins, melhora a circulação sanguínea, controla a pressão arterial e ainda deixa a pele saudável e brilhante.

Para manter a hidratação em dia, basta ingerir um volume médio de 2 litros diários, para adultos. Nos dias mais quentes, é recomendado aumentar essa dose, para que o organismo se recupere mais rapidamente da perda de líquido provocada pelo esforço físico sobretudo sob altas temperaturas. “Não precisa estar com sede para beber água. Essa ingestão deve ser frequente, durante todo o dia”, destaca a médica.

Alimentação

No vai e vem dos blocos, os participantes costumam ingerir outros tipos de bebidas para matar a sede. Renata Starling afirma que substituir o consumo de água por bebidas açucaradas e industrializadas não é a melhor opção, devido ao alto teor de açucares e conservantes.

Quem vai pular o carnaval na rua, principalmente em locais com aglomeração e quando as temperaturas estão mais quentes, também precisa cuidar da qualidade da alimentação. “O consumo de frutas e vegetais que têm grande quantidade de água em sua composição auxilia na hidratação do

organismo”, frisa. Entre eles estão melão, morango, melancia, mamão papaia, abacaxi, pera, tomate cru, rabanete cru, cenoura crua e couve-flor cozida.

E lembrando que o consumo de água está contraindicado para pacientes portadores de doença renal crônica dialítica, que não têm produção de urina. Nesses casos, alerta a médica, essa ingestão pode causar retenção hídrica grave, principalmente quando em grande quantidade.

Hospital Evangélico de Belo Horizonte

HE – Instituição fundada há 77 anos, inicialmente como ambulatório, o Hospital Evangélico de Belo Horizonte engloba, além da Unidade Serra, mais 9 unidades de atendimento médico e de saúde em Belo Horizonte, Contagem e Betim. Em 2022, realizou mais de 1,300 milhão de procedimentos médicos pelo SUS, convênios e particulares, e é referência em atendimentos de Nefrologia e Oftalmologia para o SUS no Estado. Atualmente, a rede tem mais de 2,1 mil colaboradores.

https://real.fm.br/noticia/2824/consumo-de-agua-e-cuidados-com-a-alimentacao-podem-salvar-a-vida-de-quem-vai-maratonar-blocos-de-carnaval-na-rua em 30/10/2026 09:05