

Divulgação

## HIDRATAÇÃO

# Líquido vital



Ingestão de líquidos de forma constante garante a hidratação e diminui riscos a diabéticos e hipertensos

**A** ordem nos dias quentes é a hidratação, porém, segundo os médicos, é preciso escolher bem a bebida que vai repor os nutrientes perdidos com o calor. Pessoas com diabetes e pressão alta devem evitar sucos industrializados e bebidas isotônicas, alerta o nutrólogo Valter Makoto Nakagawa, da Secretaria Municipal de Saúde. “Diabéticos e hipertensos têm restrições quanto às quantidades de açúcar e sódio ingeridas. Por isso, devem ficar atentos às informações nutricionais nos rótulos dos

produtos”, alerta o médico. Estima-se que há no país 10 milhões de pessoas com diabetes, e, em cada dez brasileiros, três são hipertensos.

Segundo o Idec (Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor), os sucos feitos à base de frutas e vendidos em supermercados contêm altos índices de açúcar (duas colheres de sopa cheias). Taxas elevadas de glicose causam no diabético tonturas e desmaios, entre outras complicações.

### Sucos naturais

O cuidado vale ainda para os sucos de frutas naturais. Isso porque algumas frutas têm maior quantidade de açúcar, como a laranja, manga e melancia. “Os diabéticos devem preferir os de maracujá e limão, desde que não abusem dos adoçantes”, afirmou Makoto.

Pessoas com pressão alta, por sua vez, precisam atentar para as quantidades de sódio nos refrigerantes e evitar as bebidas isotônicas.

Sódio em excesso retém líquido e aumenta a pressão. “Isotônicos são para repor as perdas de sais minerais de quem fez muito esforço físico, como um atleta”, explica.

### Hidratação ideal

De acordo com o nutrólogo, a hidratação ideal para qualquer pessoa é com água mineral e água de coco. A recomendação nos dias quentes é aumentar a quantidade de líquido ingerida, especialmente no caso das crianças e idosos. Outra dica é respeitar o organismo. “A sede é um alarme de que o corpo está em desequilíbrio. Ela quer dizer que é preciso hidratá-lo”, salienta.



Marcus Vinicius Batista

marbatista@hotmail.com

# A espera

*O tempo nos escravizou. Somos dependentes da contagem das horas, minutos e até milésimos de segundos. O tempo atual é vinculado ao trabalho, aos compromissos profissionais, que determinam uma série de comportamentos dentro do cotidiano.*

*É o tempo do trabalho que estabelece o período para que nós possamos viver outros papéis sociais. É o tempo do trabalho que regula como as pessoas vão exercer ou lutar contra o status imposto a elas pelos outros. É o tempo do trabalho que indica quais intervalos serão destinados a outras atividades, inclusive o lazer, transformado em obrigação em muitos lugares.*

*Na prática, o homem de hoje despreza o ócio ao nível da culpa. Quantas vezes você, leitor, não se sentiu culpado ou pressionado por outras pessoas por optar em fazer coisa alguma? Este tempo urbano é acelerado e cruel contra as necessidades mais elementares do ser humano, que nos tornam singulares, em certo sentido. Somos envolvidos ao ponto de não querer digerir, por exemplo, sentimentos e sensações de forma adequada, o que nos leva a decisões apressadas e, principalmente, a viver o agora sem avaliações.*

*Um ex-aluno e hoje grande amigo enfrentou recentemente uma situação de espera. A espera era voluntária diante de um relacionamento afetivo em crise. A parceira dele passava por uma fase de turbulências profissionais e financeiras, somada a uma crise interna em torno do futuro do próprio relacionamento amoroso.*

*A moça pediu a ele que se afastasse um pouco para que ela pudesse refletir sobre os acontecimentos recentes e poder tomar uma decisão sem grandes pressões. Ela queria se conhecer. Ele resolveu esperá-la por algum tempo e incorporou a ideia de que*

*este tempo colocaria as coisas no lugar.*

*A questão é que hoje temos uma dificuldade enorme de esperar. A espera é dolorosa, nos coloca em contato com nós mesmos, numa trajetória profunda, por vezes surpreendente e decepcionante. De olho no desfecho deste caminho sem trilha, que segue paralisado no endereço de partida. Não há para onde ir. A estrada começa e termina num único ponto.*

*Quem espera nada no sentido inverso das relações atuais, rápidas e líquidas. O ato de esperar nos mantém em estado de suspensão, de olho no desfecho deste caminho sem trilha, que segue paralisado no endereço de partida. Não há para onde ir. A estrada começa e termina num único ponto.*

*Esperar é o contra-senso do mundo imediato. Não existe tempo para espera. O tempo nos consome e é consumido. O tempo, que nos escraviza, também nos serve, numa relação perniciosa, promíscua até. Jogamos com ele e o responsabilizamos por nossas mesquinhas. Terceirizamos nossa parcela de culpa ao tornarmos a abstração do tempo como criminosa.*

*Esperar implica em tolerar, explorar os limites da paciência diante da incógnita que nos levou a esta posição. O resultado fantasiado não é garantido pelo simples ato de parar e aguardar pelo outro ou por algo. O resultado funciona, na prática, como mero objeto de desejo.*

*Esperar exige, como remédio para a fantasia, maturidade e serenidade. Quando se espera, abrimos mão do mundo em movimento, frenético, sem controle, que nos ilude com a proposta de domínio sobre os caminhos e os destinos. A serenidade talvez seja, neste caso, a única injeção possível contra a insegurança e a chance de decepção diante do que nos aguarda. Até porque, ao esperarmos, nos agarramos numa história construída – via imaginação –, na qual os de-*

*mais envolvidos ganham falas e papéis que nos atendem, mas não condizem com o mundo real, com a dinâmica das relações entre pessoas.*

*Esperar, no fundo, soa como missão ingrata, frustrada, porém fundamental. Ingrata porque nos coloca numa situação de dependência do outro, das sensações, sonhos, angústias e sentimentos dele. Frustrada pelo fato de que estamos perante o desconhecido, a imprevisibilidade das reações humanas. Fundamental porque nos diz exatamente o que devemos saber: somos humanos, ainda que o cotidiano – e seu tempo – nos ofereça uma rotina de prazeres instantâneos, de curto prazo, e a vida de um personagem na qual agimos e reagimos como máquinas. Sem reflexão, sem digestão daquilo que nos garante o rótulo – esta é a palavra – de humanos.*

*Meu amigo não atingiu o resultado que esperava. Acabou engolido por acontecimentos sobre os quais ele jamais teve controle, embora se alimentasse – eventualmente – da ilusão e da fragilidade do domínio sobre o que o cerca. Ele não se arrepende de ter esperado. Prefere sorrir para si e compreender que se abriu para o outro, abdicou naquelas circunstâncias do individualismo do contemporâneo e, mesmo sem ter o que desejava, caiu em mudança.*

*É o otimismo de quem sonha com a maturidade, a sabedoria e, na imposição da mudança, se delicia com o desconhecido. Alterar-se, de longo prazo, pode ser a cura para as dores da fracassada espera. As dúvidas e os medos se abraçam com a única certeza: esperar sempre, o mecanismo para o próprio interior.*

Marcus Vinicius Batista é jornalista e professor universitário

  
boqnews.com  
O endereço do bom jornalismo.

OS POUPANÇUDOS VOLTARAM E A PROMOÇÃO TAMBÉM.  
BOM MOTIVO PRA VOCÊ VOLTAR A UMA AGÊNCIA DA CAIXA  
E ABRIR UMA POUPANÇA.



\*Promoção válida enquanto durar o estoque.

Seu futuro, com os Poupançudos da CAIXA, ganha rentabilidade e segurança. Então não perca tempo e abra logo uma poupança na CAIXA. A partir de 100,00 reais de depósito, você ganha um Poupançudo\*. Vem pra CAIXA você também. Vem.

SAC CAIXA – 0800 726 0101  
Informações, reclamações, sugestões e elogios  
0800 726 2492 – Atendimento a deficientes auditivos  
0800 723 7474 – Ouvidoria

caixa.gov.br

**CAIXA**