

Com os termômetros registrando altas temperaturas neste verão é necessário ficar em alerta contra a desidratação. O problema ocorre pela baixa concentração de água, líquidos orgânicos e sais minerais no organismo, responsáveis pelo funcionamento do corpo humano. Para repor as perdas e se manter hidratado, um adulto precisa de, no mínimo, dois litros de água por dia.

De acordo com o médico Marcus Eider Marson, diretor de Planejamento e Programas de Saúde de Votorantim, para evitar a desidratação é necessário ingerir bastante líquido, como água, sucos e chá gelado, além de manter uma dieta balanceada com comidas leves, carnes grelhadas e saladas. “Alimentos ricos em água como as frutas também ajudam a combater a desidratação, e fortalecer o sistema imunológico”, explica.

Para Marson, outro aliado indispensável é o protetor solar para pessoas de todas as idades, reforçando o seu uso nas crianças, devido à pele mais sensível e por serem mais sujeitas à insolação.

Ele também alerta sobre o aumento dos casos de Fitodermatose, que são as queimaduras com manchas vermelhas na pele, após manuseio de alimentos cítricos, especificamente o limão. “Os pais devem ficar atento aos filhos, pois os casos de Fitodermatose em crianças têm crescido”, afirma.

## **Sintomas**

Os sintomas de desidratação são: boca e peles secas, dor de cabeça, sonolência, tonturas e fraquezas ao caminhar e ficar em pé. “Quem tiver com esses sintomas deve procurar a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima e solicitar o uso do soro de reidratação oral, para ajudar no tratamento”, comenta o diretor.