



Água: parece infinita, mas não é

Algumas dicas para as férias

Alimentação

Muito líquido — uns dois litros por dia, de água, água de coco ou sucos naturais, ricos em vitamina C. Nada de alimentos pesados, gordurosos. E sim legumes. Prefira couve, espinafre, folhas de mostarda, brócolis, tomate, cenoura, abóbora e abobrinha. E também laranja, ameixa, ameixa seca, nectarina, cereja, pêssego, melão, manga e mamão.

Roupas

Roupas de tecidos finos — como algodão. Modelos folgados, para facilitar a transpiração. Evite o que é sintético. Na praia, piscina, cachoeira e outras diversões que envolvam água, não fique muito tempo com roupas de banho molhadas. Isto facilita micoses. Nada de vestimentas escuras. Abuse das cores vivas. Proteja os pés com chinelos e tênis corretos.

Praia

Entrar no mar de barriga vazia não é bom. E cheia de mais também não. Faça um lanche caprichado, mas leve, com antecedência. O mar é perigoso. Nunca entre sozinho, mesmo que saiba nadar. Observe as ondas. Muito bravas, é melhor ficar na areia. Não mergulhe sem conhecer a profundidade do local. Evite pular de lugares altos.

Sol

Passe protetor pelo menos 20 minutos antes de sair de casa. Faça isso mesmo com tempo nublado. Escolha o Fator de Proteção Solar de acordo com seu tom de pele. Reaplique a cada duas horas. Chapéus e bonés protegem nariz, orelhas, lábios e couro cabeludo. Tome Sol bem de manhã e no final da tarde. Não se exponha no período entre 10 e 16 horas.

Cerca de dois terços da superfície da Terra está coberto por água. Isso deixa a falsa impressão que nunca teremos problemas com este precioso recurso natural. Mas não é bem assim. Apenas 0,01% da água na Terra é potável. São pouco mais de nove milhões de metros cúbicos para matar a sede, preparar alimentos e cuidar da higiene de quase sete bilhões de pessoas. E esta quantidade está diminuindo ano a ano. Desmatamentos, uso inadequado, poluição por esgoto residencial ou industrial e outros problemas vão deixar o homem com sede mais cedo do que se imagina.

Dados importantes divulgados pela ONU:

- 22% da água doce do planeta é utilizado no consumo industrial.
- 8% é gasto no consumo doméstico.
- O Brasil tem 47% de água doce a mais que Estados Unidos e Canadá juntos.
- Um africano dispõe de 10 litros de água por dia; um americano do norte, 450.
- Os brasileiros consomem cerca de 80 litros por dia, com tendência de alta.

Segundo revela o Fundo Mundial para a Natureza — entidade mais conhecida pela sua sigla em inglês, WWF —, no ritmo de consumo atual, a humanidade vai precisar de dois planetas Terra para satisfazer suas necessidades no início da década de 2030. Um grande problema é a água estar distribuída de forma muito desigual em todo o mundo. Dessa forma, 50 países já têm problemas moderados ou graves, segundo o WWF. Além disso, o número de pessoas que sofrem com a falta d'água, seja em todo o ano ou por temporadas, aumentará em consequência do aquecimento global.



O Natal nos faz pensar sobre os meses que se passaram. O Ano Novo nos permite sonhar com os meses que virão. Use estas reflexões para mudar o rumo de sua vida.

**E construa um futuro assentado principalmente em paz e amor. Feliz Natal!
Feliz Ano Novo!**

Parabéns aniversariantes de dezembro

- 7 Rogério Amorim Damaceno
- 9 Ailton Amorim Damaceno
Luiz Carlos Lourenço
- 25 Audsley Antonio Silva
- 28 João Nascimento dos Santos