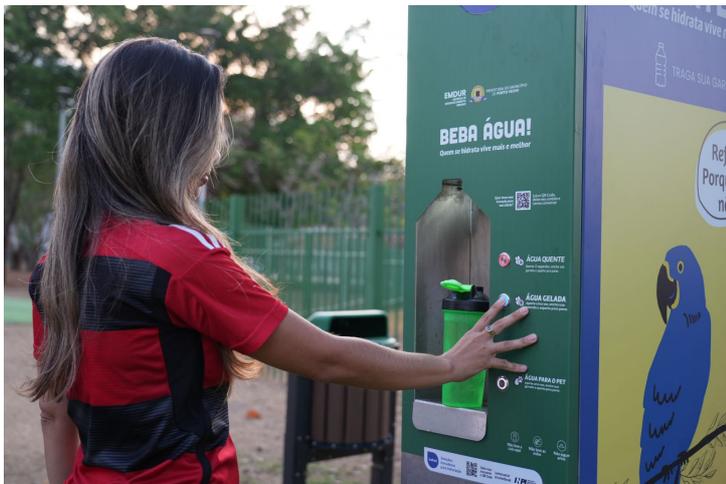


11/09/2025 13:58 - Saiba como aproveitar atividades físicas no calor amazônico



O intenso calor do verão amazônico tem desafiado quem pratica atividades físicas ao ar livre em Porto Velho. Ainda assim, o Parque da Cidade, mantido pela Prefeitura através da Empresa de Desenvolvimento Urbano (Emdur), segue sendo o ponto de encontro de moradores que buscam cuidar da saúde e aproveitar momentos de lazer em família.

Lucas Gabriel, morador do bairro Ulisses Guimarães e que trabalha como moto aplicativo, encontrou no Parque da Cidade o lugar ideal para conciliar rotina e exercício físico. Nas horas vagas, ele aproveita para caminhar e se exercitar no espaço.

“Dá pra caminhar tranquilo, o espaço é muito bom, tem área para a família, muita segurança, além do bebedouro que ajuda bastante. A gente aprende a sempre andar com a

garrafinha de água para se hidratar nesse calor”, contou Gabriel.

Além das pistas de caminhada e corrida, o parque também oferece quadras de areia para vôlei e futevôlei, áreas para passeio com pets e aulas gratuitas de zumba, promovidas pela Secretaria Municipal de Turismo, Esporte e Lazer (Semtel), dentro do programa Qualidade de Vida.

ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

Mesmo com o baixo índice de fumaça e queimadas neste período, fruto das medidas preventivas adotadas pela Prefeitura, as altas temperaturas exigem atenção redobrada com a saúde.

A nutricionista Fernanda Miranda, gerente da alimentação escolar da Secretaria Municipal de Educação (Semed), reforça que manter uma boa alimentação é fundamental para quem pratica esportes ao ar livre. “Para enfrentar o calor, as frutas ricas em água são as mais indicadas, como melancia, coco e laranja. Sucos naturais, como o de limão ou melancia, ajudam a reidratar e regular a temperatura corporal. Além disso, vegetais frescos como pepino e alface, e alimentos como o iogurte natural, são grandes aliados para manter a hidratação”, destacou.

Fernanda explica ainda que a quantidade de água deve ser ajustada de acordo com o peso corporal. “Uma boa referência é multiplicar o peso em quilos por 35 ml. Ou seja, uma pessoa de 70 kg deve consumir cerca de 2,4 litros de água por dia. E é importante lembrar: bebidas com cafeína ou açúcar devem ser evitadas, já que aumentam a perda de líquidos”, completou.

QUALIDADE DE VIDA

O ambiente seguro e bem cuidado do Parque da Cidade tem atraído moradores de diferentes idades. Um exemplo é Aristeu José, de 78 anos, morador do bairro Marechal Rondon. Após sofrer um AVC há dois anos, ele encontrou na prática de exercícios físicos um aliado para a recuperação e a saúde. “Eu me hidrato sempre, procuro me alimentar bem e venho para o parque caminhar. Aqui tem muita segurança, é um ambiente incrível, que me ajuda a continuar firme e com qualidade de vida”, disse.

O Parque da Cidade segue sendo uma referência de espaço público em Porto Velho, onde saúde, lazer e bem-estar se encontram, mostrando que, mesmo diante do calor amazônico, com hidratação, alimentação equilibrada e segurança, é possível aproveitar o melhor que a capital tem a oferecer.

HIDRATAÇÃO

Com o objetivo de oferecer mais conforto, saúde e bem-estar à população que frequenta os principais espaços de lazer, a Prefeitura de Porto Velho instalou no Parque da Cidade, Espaço Alternativo e Parque Jardim das Mangueiras, mais conhecido como Skate Parque, estações de hidratação.

As estações de hidratação foram pensadas para atender diferentes públicos e necessidades. Cada unidade conta com: Água gelada; água quente, ideal para preparo de mamadeiras; bebedouro exclusivo para pets; sistema de vaporização para refrescar após caminhadas, corridas ou treinos.

Fonte: PMPV

Notícias RO