



ÁGUA EM EXCESSO PODE MATAR. E OS OUTROS EXCESSOS?

Aldemario Araujo Castro
Advogado
Mestre em Direito
Procurador da Fazenda Nacional
Brasília, 24 de novembro de 2023

Circulou, no início do mês de novembro de 2023, a notícia da internação da atriz Brooke Shields, famosa pelo filme “A Lagoa Azul”, em função da ingestão excessiva de água. A celebridade americana, com 58 anos, foi internada em uma UTI (Unidade de Terapia Intensiva) depois de episódios de desmaio e convulsão em um restaurante em Nova Iorque.

A atriz relatou ao Daily Mail, um tabloide britânico, que bebeu água em excesso, teve uma baixa na concentração de sódio no corpo e um desmaio. Por conta do desmaio, bateu com a cabeça em uma parede e teve uma convulsão.

“Brooke sofreu uma hiponatremia, uma intoxicação por excesso de água que leva as células a não conseguirem funcionar normalmente por falta de sódio. Sem o nutriente, as células incham e isso ocorre também no cérebro, o que gera pressão e leva aos desmaios e convulsões. Sem atendimento médico, o quadro pode ser fatal./Embora a atriz não tenha revelado quanta água bebeu, a recomendação é que não se consuma mais do que 1,4 litro de água por hora para não sobrecarregar os rins./É raro que a condição se manifeste de forma tão



grave. No geral, o quadro acontece em idosos, mas com sintomas mais leves. 'Esse tipo de convulsão é muito raro e nunca vi acontecer', afirma o médico Stuart Fischer, em entrevista ao tabloide britânico./Em geral, o tratamento é feito com suplementação de sódio e uso de diuréticos até que o corpo volte ao seu equilíbrio químico" (fonte: metropoles.com).

Outra notícia recente foi veiculada com a seguinte manchete: "Mulher para em UTI após exagerar em exercício; médica explica riscos". Consta que uma mulher de 25 anos foi hospitalizada, com sinais de rbdomiólise, após exagerar nas atividades físicas em uma aula de spinning.

A rbdomiólise "é uma doença causada por lesão de fibras musculares. A lesão da musculatura gera liberação de grande quantidade de uma proteína chamada mioglobina no sangue que pode levar à disfunção renal". A explicação foi dada por Isabela Carballal, endocrinologista do Hospital Brasília Unidade Águas Claras, da rede Dasa (fonte: metropoles.com).

Segundo o relato de Kamila Rigobeli, a vítima referida na notícia, "... o caso ocorreu depois que ela foi fazer a aula de bike indoor pela primeira vez com uma amiga. Relata, ainda, que começou a sentir desconforto ainda durante o treino e que, três dias depois, não conseguia mais ficar em pé e começou a urinar um líquido preto. Ao procurar ajuda médica, precisou ser hospitalizada na UTI porque os níveis de toxina liberada pela lesão muscular eram altíssimos" (fonte: metropoles.com).

Também foi veiculada a notícia de que a "... atriz Thaina Chagas, de 24 anos, se apaixonou pela corrida, e o desejo de ir cada vez mais longe a fez se dedicar ao



extremo. Treinando sem ajuda profissional e todos os dias, ela acabou ignorando as dores, se lesionou e ficou uma temporada na cadeira de rodas. 'Achei que era uma dorzinha e fracturei as duas pernas'. Recuperada, ela usa as redes sociais para sensibilizar outras pessoas sobre a importância de reconhecer seus limites" (fonte: uol.com.br).

Conclui-se, portanto, que mesmo a água em excesso pode matar. Em outras palavras, algo aparentemente inofensivo, dependendo da quantidade consumida, pode levar ao evento extremo, com ocorrência de morte. O mesmo pode ser dito em relação aos exercícios físicos extremos.

O uso excessivo de água e a prática exagerada de atividades físicas suscitam a importante questão dos abusos em todas as áreas do convívio humano, notadamente em relação àqueles itens amplamente considerados inofensivos ou saudáveis.

O "caminho do meio" é uma conhecida abordagem filosófica que busca equilíbrio e ponderação em várias áreas da vida. Consiste, basicamente, em evitar excessos, exageros ou extremos. As vantagens das soluções intermediárias são destacadas sob vários ângulos diferentes.

O equilíbrio nos pensamentos e ações: a) afasta perigos de diversas naturezas; b) reduz a ocorrência de conflitos; c) aprimora as virtudes da compreensão e da tolerância; d) contribui para a estabilidade emocional, reduzindo oscilações significativas de humor; e) contribui para a tomada de decisões mais ajustadas às circunstâncias vivenciadas; f) permite identificar e avaliar os aspectos positivos e negativos de cada situação ou problema; g)



beneficia a saúde mental e física e h) facilita o processo de evolução ou progresso pessoal, notadamente quanto ao autocontrole e à autocrítica.

O estoicismo, uma das mais ricas escolas filosóficas da Grécia antiga, notadamente por suas importantes contribuições para o enfrentamento das dificuldades práticas da vida, sustentava a existência de quatro grandes virtudes: a) sabedoria; b) coragem; c) justiça e d) temperança ou moderação. Essa última, a moderação, é justamente a qualidade que nos protege contra os extremos. É o “meio-termo” de Aristóteles. A virtude que está no meio, entre o excesso e a deficiência.

Para os estoicos, o verdadeiro caminho para a felicidade consiste em compreender que ninguém controla o mundo exterior. O que está sob controle é somente a forma de reagir ao que acontece no mundo. Os ingredientes fundamentais da resposta a cada desafio da vida externa são justamente as virtudes da sabedoria, coragem, justiça e moderação.

Portanto, o “caminho do meio” é intuitivamente o mais adequado. Esse acerto é reforçado quando reflexões racionais são realizadas e uma quantidade considerável de “vantagens” é constatada. Não custa lembrar o alerta da sabedoria popular: “Quem caminha pela beira flerta com o abismo”.

