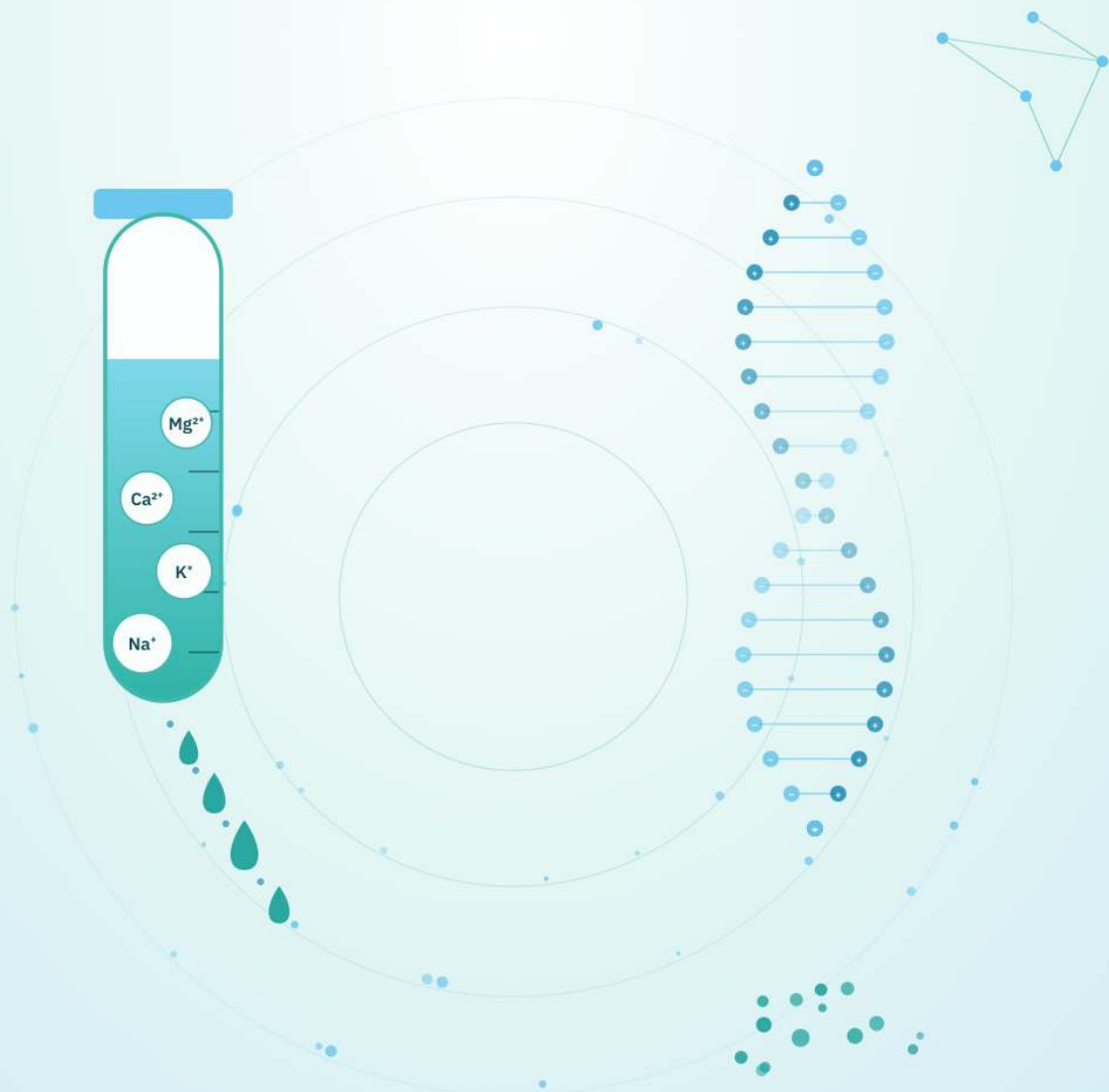


COLEÇÃO
DECISÃO CONSCIENTE

O MANUAL DE ELETRÓLITOS

Os minerais que fazem você funcionar
o equilíbrio invisível que sustenta cada batimento.



vol. 2
distribuição digital
módulos ilustrados

2026

hidratação · energia · equilíbrio

O MANUAL DE

Eletrólitos

Os minerais que fazem você funcionar: o equilíbrio invisível que sustenta cada batimento.

por

Dra. Milena Gerez

Volume 2 · Primeira edição · 2026

O Manual de Eletrólitos

Os minerais que fazem você funcionar.

Coleção Decisão Consciente · Volume 2 · Primeira edição · 2026

Autora: Dra. Milena Gerez

Responsável técnica e revisão de conteúdo médico: Dra. Milena Gerez.

© 2026 Milena Gerez. Todos os direitos reservados.

 **Todos os direitos reservados**

A COLEÇÃO

Decisão Consciente

Este livro faz parte da coleção **Decisão Consciente**, uma série de manuais de saúde escritos para todas as pessoas, em linguagem simples, acolhedora e sem julgamento.

A ideia que dá nome à coleção é também a nossa promessa: toda pessoa merece decidir sobre o próprio corpo com informação de verdade na mão. Não decidir no escuro, não decidir por medo, não decidir porque alguém mandou. Decidir consciente. Cada volume desta série pega um tema que costuma vir

embrulhado em palavra difícil e devolve ele para você em linguagem próxima e humana, para que a escolha, seja ela qual for, seja sempre sua.

Conhecimento é poder. E poder, aqui, quer dizer autonomia sobre a sua própria saúde.

ANTES DE COMEÇAR

Prefácio

Existe um tipo de cansaço que não aparece em exame. Você faz o sangue, o resultado volta "tudo normal", e mesmo assim a câimbra insiste, o coração dispara sem motivo, a energia some no meio da tarde. Aí vem a pior parte: a sensação de que talvez seja tudo coisa da sua cabeça.

Não é. E este livro nasceu exatamente para provar isso para você.

Os eletrólitos são personagens minúsculos e silenciosos. Quase ninguém para para explicar quem eles são, o que fazem e por que, às vezes, o exame "normal" não conta a história inteira. O resultado é que muita gente passa anos estranhando o próprio corpo sem nunca ter recebido uma explicação decente. *Se ninguém te explicou isso até hoje, a falha não é sua.*

A proposta aqui é diferente. Vamos conversar sobre esses minerais como quem conversa na cozinha, com café na mão, sem pressa e sem termo pomposo. Você vai entender o que cada um faz, onde encontrar na comida, o que significam aqueles números do exame de sangue e, principalmente, por que respeitar a medida certa é um gesto de cuidado com o seu próprio corpo.

Nada aqui é para assustar. Tudo aqui é para te dar as rédeas.

DO QUE SE TRATA

Introdução

Eletrólito é um nome pomposo para uma coisa simples: são **minerais que, quando se dissolvem na água do corpo, ganham uma carga elétrica**, como pequenas pilhas. É essa "eletricidade" que faz o seu coração bater no ritmo certo, o músculo contrair, o nervo mandar recado e a água ficar no lugar certo dentro de você.

E olha que detalhe bonito: o seu corpo é, na maior parte, água. Mais ou menos **metade do seu peso**. Dentro dessa água ficam boiando esses minerais. Não é à toa que eles parecem tão ligados ao azul e ao verde da água. Eles são, literalmente, a vida acontecendo dentro de um oceano interno.

Quando esses minerais estão na medida certa, tudo funciona no automático e você nem percebe. Quando faltam ou sobram, o corpo grita: câimbra, batadeira, fraqueza, confusão. Conhecer cada um deles é, no fim das contas, *ter as rédeas do próprio corpo na mão*.

Neste manual você vai encontrar, para cada eletrólito, quatro coisas: o que ele faz de um jeito que dá para guardar, onde encontrá-lo na comida, quanto é o normal no exame de sangue e um aviso honesto sobre por que **nunca se deve repor esses minerais por conta própria**. Vem comigo, com calma.

DE CORAÇÃO

Mensagem da autora

A você que abriu este livro,

Se este livro chegou até as suas mãos, é porque em algum momento você decidiu não se contentar com o "está tudo normal" quando o seu corpo dizia o contrário. Só por isso, eu já te admiro.

Escrevi cada página pensando em você aí, talvez no fim de um dia puxado, talvez com um exame nas mãos que você não entende direito. Eu não quis fazer um livro de médico para médico. Quis fazer um livro de gente para gente, daqueles que a gente lê e pensa "ah, agora fez sentido".

Você vai reparar que eu repito bastante uma ideia ao longo do texto: a de que *a decisão é sua*. Não é força de expressão. Eu acredito de verdade que informação clara é o que transforma alguém assustado com o próprio corpo em alguém no comando dele. É por isso que esta coleção se chama Decisão Consciente.

Uma última coisa, dita com todo o carinho e toda a firmeza: nada neste livro substitui o seu médico. O que está aqui é para você chegar na consulta sabendo o que perguntar, entendendo as respostas e participando das escolhas. Esse é o poder que eu quero colocar no seu colo.

Conte comigo.

O CONCEITO-CHAVE

Primeiro, uma ideia que explica quase tudo

Antes de conhecer cada mineral, precisamos de uma imagem na cabeça, e ela é bem caseira. Imagine que cada célula do seu corpo é uma **casinha**. Existe o espaço de dentro da casa e o espaço de fora dela, na rua. A parede da casa (a membrana da célula) decide quem entra e quem fica do lado de fora.

Os eletrólitos escolheram lados. Alguns vivem **dentro** da casa (são os *intracelulares*) e outros vivem **fora**, na corrente sanguínea e nos espaços entre as células (são os *extracelulares*). Essa divisão não é frescura da natureza. É justamente a **diferença** entre o que está dentro e o que está fora que gera a corrente elétrica da vida.

Do lado de FORA da célula (extracelulares)

- **Sódio**, o rei da rua
- **Cloreto**, que anda de mãos dadas com o sódio
- **Bicarbonato**, o pacificador do pH
- **Cálcio**, cuja maior parte circula por fora

Do lado de DENTRO da célula (intracelulares)

- **Potássio**, o rei de dentro de casa
- **Magnésio**, o zelador tranquilo
- **Fósforo (fosfato)**, que mora dentro, junto ao potássio

Por que isso importa para você na prática? Porque **o exame de sangue só consegue medir o lado de fora**, a rua. É por isso que, às vezes, o exame vem "normal" mas você ainda sente sintomas: o mineral pode estar em falta lá *dentro* das células, onde a agulha não alcança. Guardar essa diferença já te dá muito mais segurança na hora de conversar com o seu médico.

Em uma frase: o que está *fora* da célula controla principalmente a **água e a pressão**; o que está *dentro* controla principalmente a **energia e o funcionamento** da própria célula. E é o desnível entre os dois lados que acende a "eletricidade" do corpo.

Conhecendo cada um deles

Agora vem a parte boa: apresentar, um por um, os sete protagonistas. Cada ficha traz o que ele faz, onde você encontra na comida, o valor normal no exame e o cuidado que ele exige. Não precisa decorar nada. Leia como quem conhece gente nova numa roda de conversa.

EXTRACELULAR • FICA NA "RUA"

Na

Sódio

o rei que segura a água e a pressão

O sódio é o mineral mais abundante do lado de fora das células. Pense nele como quem **decide quanta água fica no corpo**: onde vai o sódio, vai a água atrás. Por isso ele é o grande responsável pelo seu *volume* de líquido e tem participação direta na **pressão arterial**. Sódio demais na comida costuma vir junto com pressão mais alta em muita gente.

Ele também é a estrela que os exames usam para saber se o seu corpo está bem "hidratado" por dentro. O sódio no sangue é o principal termômetro da concentração dos seus líquidos.

ONDE ENCONTRAR

O problema quase nunca é falta de sódio, e sim excesso. Ele entra sobretudo pelo **sal de cozinha** adicionado no preparo e, principalmente, nos **industrializados**: embutidos, enlatados, temperos prontos, salgadinhos e molhos. Naturalmente, carnes, peixes e ovos têm mais sódio que os vegetais.

VALOR NORMAL NO SANGUE

Sódio (Na^+): **135 a 145 mEq/L**. O valor de referência costuma girar em torno de 140. Abaixo de 135 chamamos de *hiponatremia* (sódio baixo); acima de 145, *hipernatremia* (sódio alto).

O CUIDADO

Nunca corrija sódio por conta própria. Tanto a falta quanto o excesso mexem com a água de dentro do cérebro. E aqui vai o detalhe que assusta os médicos: corrigir o sódio *rápido demais*

pode ser mais perigoso que o próprio desequilíbrio, porque o cérebro precisa de tempo para se ajustar. Soro com sódio concentrado só entra com acompanhamento e cálculo. Beber água em excesso "para limpar o corpo" também pode derrubar o sódio de forma perigosa.

INTRACELULAR · MORA "DENTRO DE CASA"

K

Potássio

o guardião do ritmo do coração



Se o sódio é o rei da rua, o potássio é o **rei de dentro de casa**: é o mineral mais abundante dentro das células. O trabalho mais importante dele é manter o **ritmo e a força do coração** e fazer os **músculos e nervos** funcionarem. Cada batida do seu coração é, no fundo, potássio entrando e saindo das células no compasso certo.

Aqui aparece de novo aquela pegadinha da casinha: como o potássio mora *dentro*, o exame de sangue (que mede a rua) mostra só uma fatia pequena do total. Uma quedinha no exame já pode significar uma falta grande lá dentro.

ONDE ENCONTRAR

Está espalhado na comida, mas os campeões são **frutas e legumes**. Banana e laranja são as mais faladas, mas **tomate, damasco, melão, feijão, soja e batata** têm ainda mais. Uma dica: cozinhar em muita água e descartar o caldo "rouba" o potássio dos alimentos.

Potássio (K^+): **3,5 a 5,0 mEq/L**. Abaixo é *hipocalemia* (potássio baixo); acima é *hipercalemia* (potássio alto). É uma das faixas mais estreitas e vigiadas do corpo, porque o coração não perdoa.

O CUIDADO

Este é, talvez, o mineral mais perigoso para mexer por conta própria. Potássio a mais *ou* a menos pode causar arritmia e até parada cardíaca. Na veia, ele só pode entrar **lentamente e diluído**, porque potássio na veia rápido demais pode parar o coração. Suplemento de potássio por conta própria, principalmente em quem tem problema nos rins ou toma remédio de pressão, é uma combinação de risco real. Só com receita e exame.

EXTRACELULAR · FICA NA "RUA"

Cl

Cloreto

o parceiro fiel do sódio



O cloreto é o companheiro inseparável do sódio. Onde um vai, o outro quase sempre acompanha. Junto com o sódio, ele ajuda a segurar a **água e o volume do corpo**. Também é matéria-prima do **ácido do estômago** (aquele que digere a comida) e participa do equilíbrio entre o "ácido" e o "básico" do sangue.

Por andar de mãos dadas com o sódio, ele costuma subir e descer junto, e raramente é o vilão sozinho de uma história.

ONDE ENCONTRAR

Vem junto do sal de cozinha (cloreto de sódio é o nome químico do sal). Curiosamente, alimentos vegetais como **nozes, frutas, legumes e cereais** têm mais cloreto que sódio, enquanto carnes, peixes e ovos têm mais sódio que cloreto.

VALOR NORMAL NO SANGUE

Cloreto (Cl^-): **98 a 106 mEq/L**, em torno de 104 no valor de referência.

O CUIDADO

Ele reflete o equilíbrio geral. O cloreto raramente é repostado sozinho; ele acompanha o tratamento do sódio e do equilíbrio ácido-base. Alterações costumam ser um *signal* de outra coisa (vômitos, desidratação, problema renal) mais do que um problema isolado. Por isso quem interpreta é o médico, olhando o conjunto.

EXTRACELULAR · A MAIOR PARTE CIRCULA "NA RUA"

Ca

Cálcio

o mineral da estrutura e da contração



Quando ouvimos "cálcio", pensamos logo em **ossos e dentes**, e é verdade, a esmagadora maioria do cálcio do corpo está guardada lá, como uma poupança. Mas a pequena parte que circula no sangue faz um trabalho igualmente vital: **faz o músculo contrair** (inclusive o coração), ajuda o **sangue a coagular** quando você se corta e participa dos recados entre os nervos.

No exame de sangue ele aparece do lado de fora das células, mas o que manda mesmo é o "cálcio livre" (ionizado), a fração pronta para trabalhar.

ONDE ENCONTRAR

Clássicos: **leite, iogurte e queijos**. Para além dos laticínios: **sardinha com espinha, tofu, gergelim, brócolis, couve** e outros vegetais verde-escuros. A vitamina D é a parceira que ajuda o cálcio a ser aproveitado.

VALOR NORMAL NO SANGUE

Cálcio total: **8,5 a 10,5 mg/dL**. Cálcio ionizado (a fração livre): **4,5 a 5,3 mg/dL**, aproximadamente. Os laboratórios costumam medir os dois.

O CUIDADO

Cálcio na veia é coisa séria. Ele é usado por médicos, por exemplo, para *proteger o coração* em emergências, mas, se vaza para fora da veia, machuca o tecido ao redor. Suplemento oral em excesso, sem orientação, pode sobrecarregar os rins (pedras) e, junto com certos hábitos, desregular o equilíbrio do corpo. Suplementar cálcio "porque é bom para o osso" tem hora, dose e acompanhamento certos.

INTRACELULAR · MORA "DENTRO DE CASA"



Magnésio

o zelador calmo dos bastidores



O magnésio trabalha nos bastidores e quase nunca leva os créditos. Ele mora **dentro** das células e é peça de centenas de reaçõezinhas que produzem **energia**, relaxam o **músculo** (por isso a fama de ajudar com câimbra e tensão) e mantêm o coração e os nervos em paz. Um detalhe importante: o magnésio é uma espécie de "porteiro" do potássio. Quando o magnésio está baixo, fica difícil o corpo segurar o potássio, e os dois caem juntos.

Como ele também vive dentro da casinha, o exame de sangue mostra só uma fatia do total. Dá para ter pouco magnésio "por dentro" com um exame quase normal.

ONDE ENCONTRAR

Está no **verde e na casca**: folhas verde-escuras, **oleaginosas (castanhas, amêndoas)**, **sementes, feijão, grão-de-bico, cereais integrais e chocolate amargo**. Comida de verdade, pouco processada, costuma ser rica nele.

VALOR NORMAL NO SANGUE

Magnésio (Mg^{2+}): **1,5 a 2,5 mEq/L** (cerca de 1,7 a 2,4 mg/dL). As faixas exatas variam um pouco de laboratório para laboratório.

O CUIDADO

Excesso também existe. Magnésio a mais, geralmente por suplemento em dose alta ou em quem tem os rins comprometidos, pode causar fraqueza, queda de pressão e afetar o coração. E como

ele "conversa" com o potássio e o cálcio, mexer num desregula os outros. Suplemento de magnésio virou moda; ele tem benefícios reais, mas dose e indicação são individuais.

INTRACELULAR · MORA "DENTRO DE CASA"

P

Fósforo (fosfato)

a "bateria" e o cimento do corpo



O fósforo é o principal mineral de dentro das células depois do potássio, e faz duas coisas lindas. Primeiro, é parte da "**moeda de energia**" do corpo (aquela molécula que a célula usa para pagar cada tarefa). Sem fósforo, não há energia celular. Segundo, junto com o cálcio, ele é o **cimento dos ossos e dentes**. Ele ainda entra no equilíbrio ácido-base como um pequeno amortecedor.

Fósforo e cálcio vivem numa gangorra: quando um sobe, o outro tende a descer. Por isso o corpo cuida dos dois juntos.

ONDE ENCONTRAR

Abundante em alimentos ricos em proteína: **carnes, peixes, ovos, leite e derivados**, além de **feijões, oleaginosas e cereais integrais**. Também é muito usado como **aditivo** em industrializados e refrigerantes tipo cola, mais um motivo para caprichar na comida de verdade.

VALOR NORMAL NO SANGUE

Fósforo (fosfato): **2,5 a 4,5 mg/dL** no adulto. Crianças têm valores um pouco mais altos.

O CUIDADO

Quem tem rim comprometido precisa de atenção redobrada. O fósforo em excesso no sangue (comum na doença renal) "rouba" cálcio dos ossos e faz mal aos vasos. Por isso, laxantes e enemas à base de fosfato, ou suplementos, podem ser perigosos em algumas pessoas. Nunca é um mineral para se repor ou "limpar" por conta própria.

EXTRACELULAR • FICA NA "RUA"



Bicarbonato

o pacificador que segura o pH



O bicarbonato é diferente dos outros: mais do que "fazer" algo, ele **equilibra**. Ele é o principal *amortecedor* do sangue, quem impede que o seu sangue fique "ácido" ou "básico" demais. Pense nele como o pacificador que mantém o pH do corpo numa faixa estreitinha, a que a vida exige. Quando você respira, vomita ou tem diarreia, é o bicarbonato que corre para reequilibrar.

Ele trabalha em dupla com a respiração: os pulmões ajustam o "ácido" (o gás carbônico) e os rins ajustam o bicarbonato. Juntos, mantêm tudo no ponto.

ONDE ENCONTRAR

Ele não é bem um "nutriente de comida". O corpo fabrica e regula o bicarbonato sozinho, sobretudo pelos rins. Mas alimentos **alcalinos**, como frutas e legumes (ricos em sais de ácidos orgânicos), ajudam a "poupar" base para o corpo, enquanto excesso de proteína e refrigerantes de cola empurram para o lado ácido.

VALOR NORMAL NO SANGUE

Bicarbonato (HCO_3^-): **22 a 26 mEq/L**, em torno de 24 no valor de referência.

O CUIDADO

Bicarbonato de sódio caseiro não é remédio de rotina. Tomar "bicarbonato para o estômago" ou para "alcalinizar o corpo" com frequência pode empurrar o equilíbrio para o lado alcalino, reter líquido e sobrecarregar o coração e os rins de quem já tem alguma fragilidade. No hospital ele é usado com cálculo e medida. Em casa, com muita parcimônia e nunca de forma habitual.

PARA CONSULTAR DEPOIS

A tabelinha de bolso

Guarde esta tabela como uma cola carinhosa. Ela junta, num relance, onde cada mineral mora, para que serve e qual é o normal no exame. *Lembre:* as faixas podem variar um pouquinho de laboratório para laboratório. Sempre confira os valores impressos no seu resultado.

Mineral	Onde mora	Para que serve (resumo)	Normal no sangue
Sódio (Na^+)	Fora	Segura a água e a pressão	135 a 145 mEq/L
Potássio (K^+)	Dentro	Ritmo do coração, músculo e nervo	3,5 a 5,0 mEq/L
Cloreto (Cl^-)	Fora	Água, ácido do estômago, pH	98 a 106 mEq/L
Cálcio (Ca^{2+})	Fora	Osso, contração, coagulação	8,5 a 10,5 mg/dL
Magnésio (Mg^{2+})	Dentro	Energia, relaxa o músculo, guarda o potássio	1,5 a 2,5 mEq/L

Mineral	Onde mora	Para que serve (resumo)	Normal no sangue
Fósforo (PO ₄)	Dentro	Energia da célula e "cimento" do osso	2,5 a 4,5 mg/dL
Bicarbonato (HCO ₃ ⁻)	Fora	Amortecedor do pH do sangue	22 a 26 mEq/L

O SINTOMA QUE TROUXE VOCÊ AQUI

A câimbra, aquela velha conhecida

São três da manhã. Você espreguiça a perna na cama e, do nada, a panturrilha endurece feito pedra. Uma dor aguda que te faz prender a respiração, sem saber se estica ou se dobra o pé. Quem nunca?

Se isso acontece com você, saiba que *isso é muito mais comum do que parece*, e não é exagero seu. A câimbra é um dos apertos mais comuns que existem, especialmente à noite, na gravidez, depois de um treino puxado ou num dia de muito calor e suor. Ela é chata, dói, assusta um pouco, e quase sempre é passageira. Vamos entender o que está acontecendo aí dentro.

O que é uma câimbra, afinal

Câimbra é uma **contração súbita, involuntária e dolorosa de um músculo** que "trava" encolhido e não relaxa na hora. É como se o músculo apertasse com toda a força sem você mandar, e esquecesse de soltar. Costuma durar de alguns segundos a poucos minutos e é mais comum na panturrilha (a batata da perna), no pé e na coxa.

Por que acontece

Vou ser honesta com você, porque é assim que a gente se respeita: a ciência ainda não fechou a causa exata de *toda* câimbra. Isso não é falha sua nem do seu médico. Duas explicações principais convivem, e muitas vezes elas andam juntas.

1. Músculo cansado e nervo elétrico demais. Quando o músculo se fadiga, seja por exercício, seja por ficar muito tempo na mesma posição, o nervo que comanda ele pode ficar "excitado demais" e disparar

sozinho, mandando o músculo contrair sem a sua ordem. Essa é a explicação mais forte para as câimbras ligadas a esforço.

2. Água e sais fora do lugar. Lembra que os eletrólitos são quem conduz a "eletricidade" do músculo? Quando você suou muito, se desidrata ou perde sais (sódio, potássio, magnésio, cálcio), essa condução pode se bagunçar e o músculo fica mais propenso a travar. É aqui que o nosso manual encosta na câimbra. Mas, com toda a honestidade: *nem toda câimbra é falta de mineral*, e os estudos ainda discutem o peso de cada fator. Por isso, encher-se de suplemento por conta própria não é a resposta.

Quem costuma ter mais

Dias de calor e muito suor, desidratação, gravidez, envelhecimento, ficar longos períodos em pé, alguns remédios (como diuréticos e certas estatinas) e baixa ingestão de líquidos e de comida de verdade. Reconhece algum desses na sua rotina?

O que fazer no momento da câimbra

No susto, a gente esquece o que fazer. Então guarde estes passos, na ordem:

- 1 Estique o músculo, com calma.** É o que mais funciona. Se for na panturrilha, puxe a ponta do pé para cima, na direção da canela, com a perna esticada. Ou fique de pé e leve o peso do corpo para a frente, como quem alonga a batata da perna.
- 2 Massageie de leve** a região travada, ajudando o músculo a soltar aos poucos.
- 3 Aqueça.** Uma bolsa morna ou um banho quente relaxam o músculo tenso. Se depois ficar aquela dor residual, o frio ajuda a acalmar.
- 4 Ande um pouco,** devagar, mexendo a articulação e devolvendo o movimento à perna.
- 5 Se você suou muito, se hidrate.** Água, e em dias de muito suor uma bebida com um pouco de sais, ajuda a repor o que saiu.
- 6 Respire e espere.** A câimbra quase sempre passa em segundos a poucos minutos. O alívio vem.

Como diminuir as chances de ela voltar

Prevenir é mais gentil que remediar. Mantenha o corpo hidratado ao longo do dia; capriche na comida de verdade rica em **potássio e magnésio** (as fichas deste manual mostram quais são); alongue a

panturrilha antes de dormir e antes e depois do exercício; e evite aumentar a intensidade do treino de forma brusca. Tudo isso conversa direto com os minerais que você acabou de conhecer.

Quando isso não é "só uma câimbra" e pede médico. Procure ajuda se as câimbras forem muito frequentes, muito fortes ou não passarem; se a panturrilha ficar *inchada, quente, vermelha ou dolorida de forma contínua*, porque isso não é câimbra comum e pode ser um problema de circulação; se vierem com fraqueza muscular, sem qualquer relação com esforço, ou logo depois de começar um remédio novo; ou se acompanharem muito vômito, diarreia ou desidratação. Nesses casos, quem investiga a causa é o seu médico, e repor mineral por conta própria não substitui essa consulta.

A câimbra é chata, mas quase sempre passageira. Entender por que ela acontece já tira metade do susto, e coloca um plano no lugar do pânico.

O AVISO MAIS IMPORTANTE

Por que "repor por conta própria" é perigoso

Chegamos à parte mais importante deste manual, e eu preciso te falar com o coração na mão. Existe uma ideia solta por aí de que, se um mineral "faz bem", tomar um pouco mais só pode ajudar. Com eletrólitos, *isso não é verdade*. Eles funcionam por **equilíbrio**, não por quantidade. O corpo não quer "muito". Ele quer a **medida exata**.

Pense numa gangorra. O bem-estar mora no ponto de equilíbrio, no meio. Jogar peso demais de um lado, seja pela falta, seja pelo excesso, *derruba a gangorra do mesmo jeito*. Por isso tanto o "de menos" quanto o "de mais" causam sintomas, e às vezes os mesmos sintomas.

Três motivos concretos para nunca fazer reposição por conta própria:

- ◆ **Eles conversam entre si.** Mexer no potássio afeta o magnésio; mexer no cálcio afeta o fósforo; o sódio arrasta a água. Corrigir um às cegas desregula os vizinhos.
- ◆ **O coração está na linha de frente.** Potássio, cálcio e magnésio fora do lugar podem causar *arritmia*. Potássio na veia rápido demais pode até parar o coração. Por isso, no hospital, ele entra devagar, diluído e com monitorização.

◆ **A velocidade importa tanto quanto a dose.** Corrigir sódio depressa demais pode machucar o cérebro; repor potássio rápido demais, o coração. Quem calcula ritmo e quantidade é o médico, com o seu exame na mão.

Some a isso um detalhe que já vimos: o exame de sangue só enxerga o lado de fora da célula. Ou seja, **você não tem como saber, por conta própria, o que está faltando de verdade lá dentro.** Suplemento comprado por conta própria, chá "detox", excesso de água, laxante à base de fosfato, bicarbonato de rotina, tudo isso mexe nessa balança delicada sem que você veja o resultado.

A regra de ouro: reposição de eletrólito por comida caprichada, tudo bem e é bem-vinda; por suplemento, soro ou remédio, *somente* com exame e orientação de quem cuida de você. A opção de não tomar nada por conta própria também é uma decisão, e costuma ser a mais segura.

O CORAÇÃO DA DECISÃO CONSCIENTE

A decisão é compartilhada

Você chegou até aqui, e talvez já tenha percebido uma coisa: este não é um livro para você virar médico de si. É um livro para você se tornar **parceiro do seu médico**. Essa é a alma da nossa coleção, e o motivo do nome dela.

A boa medicina não é aquela em que o médico manda e você só obedece, calado. Mas também não é aquela em que você se trata sozinho, no escuro, pela internet. A melhor medicina é a da **decisão compartilhada**: a partir do momento em que você detém o conhecimento, você pode e *deve* participar da escolha de qual é a melhor conduta para resolver aquilo que te levou ao consultório.

Uma palavra que explica tudo: *mederi*

Existe uma palavra latina bonita, *mederi*, que é a raiz de "medicina" e de "médico". Ela carrega o sentido de cuidar, de tratar e de buscar a **medida certa**, o melhor caminho para curar. Repare: *o melhor caminho*. E não existe melhor caminho decidido por uma pessoa só. Ele se encontra a dois.

Numa relação de cuidado, cada um tem a sua parte. E quando as duas partes fazem o combinado, a estrada fica muito mais segura:

O que cabe ao médico

- Explicar com clareza, sem esconder e sem impor.
- Mostrar os caminhos possíveis e os recursos disponíveis.
- Oferecer as melhores informações e apresentar riscos e benefícios de cada opção.

O que cabe a você

- Se interessar de verdade pelo próprio estado de saúde.
- Trazer a sua história, as suas dúvidas e entender as opções.
- Escolher junto, e não delegar 100% da sua saúde a outra pessoa.

Por que a sua parte é tão importante. Quando alguém entrega 100% da própria saúde nas mãos de outro e simplesmente desliga, fica à mercê de picaretas e de promessas fáceis, e corre riscos de verdade. O conhecimento que você levou deste livro é justamente o que te protege disso. Interessar-se pela própria saúde não é desconfiar do médico, é caminhar ao lado dele.

Então que fique combinado assim: o médico mostra os caminhos e as opções, você escolhe, e juntos, de mãos dadas, seguimos a estrada que sempre leva à saúde, ao bem-estar, ao envelhecimento saudável e a mais anos de vida com qualidade. Isso é decisão compartilhada. Isso é decisão consciente.

Conhecimento é poder, e agora ele é seu.

Você começou este manual talvez achando "eletrólito" uma palavra de bula. Termina sabendo quem mora dentro e quem mora fora das suas células, o que cada um faz, o que colocar no prato e por que a medida certa é tudo. Da próxima vez que olhar um exame ou sentir uma câimbra teimosa, você vai ter *as rédeas na mão*, e as perguntas certas para o seu médico. Todos nós merecemos cuidar do corpo com informação de verdade.

Um recado com carinho. Este manual é educativo e foi feito para te dar clareza e autonomia. Ele **não substitui** a consulta, o exame nem a orientação do seu médico ou nutricionista. Os valores de referência podem variar entre laboratórios; use sempre os que estão impressos no seu resultado. Não inicie, não mude e não interrompa suplementos ou medicamentos por conta própria. Se você tem doença renal, doença cardíaca, usa remédios de pressão ou diuréticos, converse com o seu médico antes de qualquer mudança. Nesses casos, os cuidados com eletrólitos são ainda mais importantes.

COLEÇÃO DECISÃO CONSCIENTE

Manual dos Eletrólitos · conteúdo educativo, em linguagem simples e acolhedora.

Base científica: capítulo "Água, eletrólitos e metabolismo ácido-base" (Bailey, Sands e Franch).