

A IMPORTÂNCIA DE BEBER ÁGUA

Não deixe para amanhã a água que pode beber hoje!

A água é o principal constituinte do nosso organismo, representando cerca de 75% do peso corporal, sendo que este valor vai diminuindo à medida que envelhecemos.

Qual a quantidade de água que deve beber

Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0 L/dia	1,0 L/dia
Crianças (4 a 8 anos)	1,2 L/dia	1,2 L/dia
Crianças (9 a 13 anos)	1,4 L/dia	1,6 L/dia
Adolescentes e adultos	1,5 L/dia	1,9 L/dia

SINAIS E SINTOMAS DE DESIDRATAÇÃO

- ✓ Sede
- ✓ A quantidade de urina diminui
- ✓ A urina torna-se mais concentrada, de cor amarela escura e com cheiro
- ✓ Os olhos ficam encovados
- ✓ A libertação de lágrimas diminui
- ✓ A boca e língua tornam-se secas ou viscosas
- ✓ A atividade física diminui e aumenta a sensação de fraqueza e prostração
- ✓ Cansaço, dor de cabeça, perda de capacidade de concentração, atenção, memória e confusão
- ✓ A irritabilidade aumenta

RECOMENDAÇÕES DE HIDRATAÇÃO

- ✓ Beba cerca de 1,5 L a 2 L de líquidos por dia, mesmo sem sede e no inverno
- ✓ Beba pequenas quantidades de cada vez e frequentemente ao longo do dia
- ✓ Esteja atento a sinais associados a desidratação referidos anteriormente, aumentando a ingestão de líquidos nessas situações
- ✓ Aumente a ingestão de líquidos nas seguintes situações:
 - Atividade física que o faça transpirar
 - Temperatura ambiental elevada (incluindo ambientes aquecidos durante o Inverno) e altitude elevada (incluindo viagens aéreas)
 - Situações de doença acompanhadas de febre, vômitos ou diarreia
 - Gravidez e aleitamento
- ✓ Redobre o cuidado com a hidratação no caso de crianças e idosos
- ✓ Hidrate-se através da ingestão de água e de alimentos ricos em água (sopas, saladas e fruta)
- ✓ Evite a ingestão de bebidas alcoólicas

