



Beber Água

ESSENCIAL À VIDA

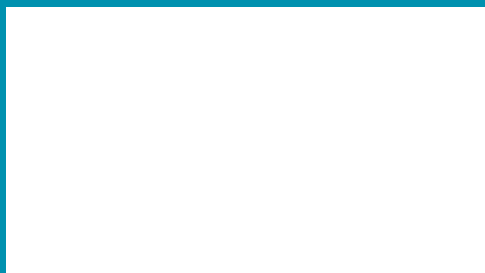


Farmácias Portuguesas

iSaúde

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

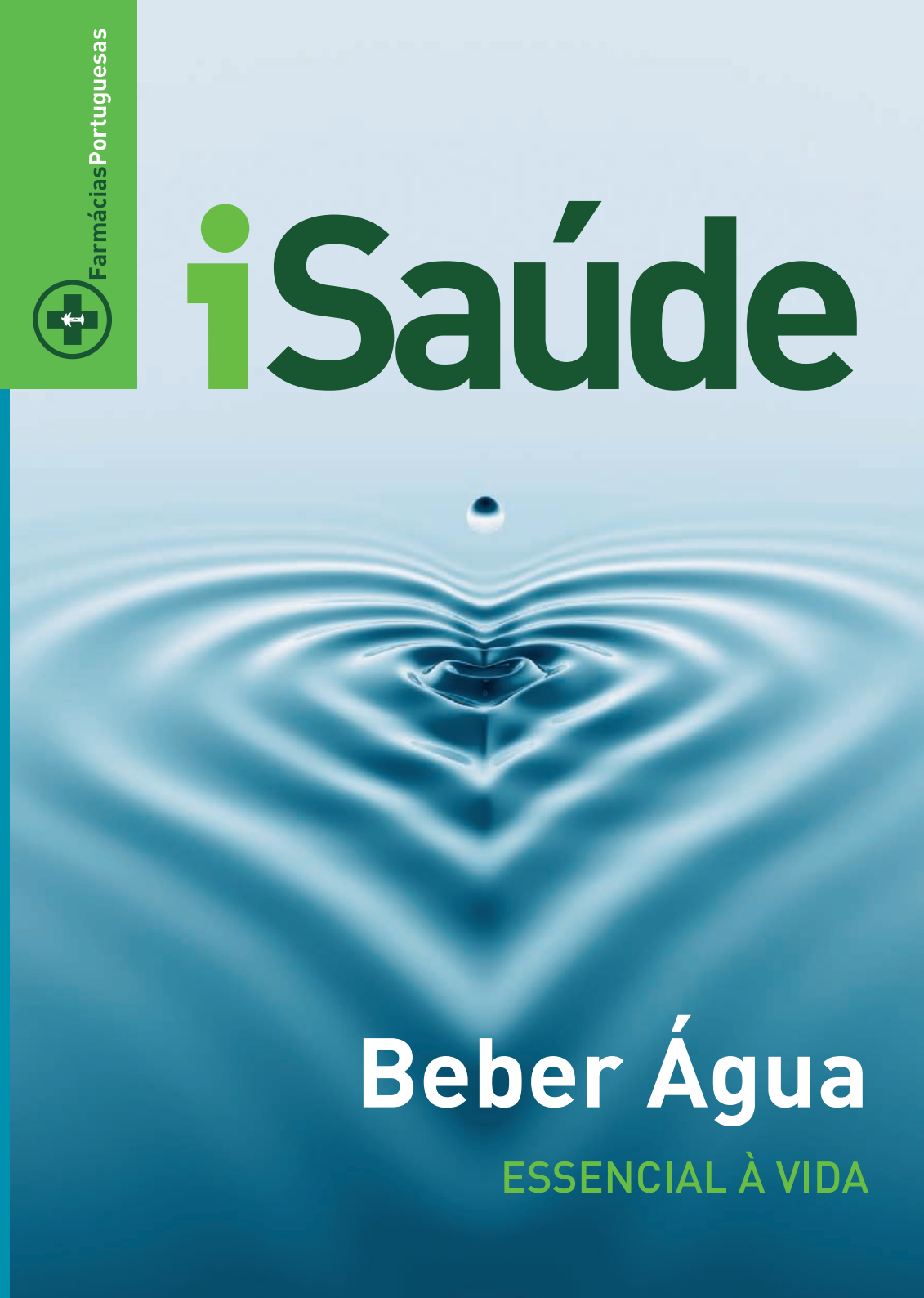
O consumo de água deve acontecer durante todo o ano e não apenas nos meses quentes. Esta farmácia está sempre disponível para informar e aconselhar sobre os gestos essenciais para prevenir a desidratação.



copyright © Julho de 2010
da Associação Nacional das Farmácias

Beber Água

ESSENCIAL À VIDA



Beber Água

ESSENCIAL À VIDA



Manter o corpo hidratado é essencial à vida: beba água! Em qualquer altura do ano e mesmo sem sede.

Formas líquidas

A água é o principal constituinte do corpo humano, ocupando mais de metade do nosso peso. Ela é essencial a muitas das funções vitais do nosso corpo, como a regulação da temperatura, a digestão, a circulação sanguínea e formação de urina. Sem água, órgãos como o coração e os rins deixariam de funcionar.

Todos os dias bebemos água, em bebidas (sumos, chás, leite, etc.) ou através de alimentos (frutas, sopas, etc.). Mas todos os dias também perdemos água: pela urina, pelas fezes, pelo suor e até pela respiração. Para compensar estas perdas, é preciso hidratar regularmente o organismo: bebendo água!

Desidratação à espreita

Há que hidratar sem esperar pela sede: é que a sede é o primeiro sinal de desidratação, ou seja, o corpo tem já falta de líquidos. Se não houver reposição de água pode surgir:

- ▶ Menor quantidade de urina e de cor amarelo escuro
- ▶ Boca e olhos secos
- ▶ Diminuição da transpiração
- ▶ Fraqueza muscular ou cansaço
- ▶ Tonturas ou sensação de atordoamento



Necessidades diferentes

O risco de desidratação está sempre presente quando a ingestão de líquidos é insuficiente, sendo os idosos e as crianças os mais vulneráveis. Os idosos bebem menos água no seu dia-a-dia e muitas vezes não conseguem sentir sede. E as crianças, são mais sensíveis às perdas de líquidos.

A ingestão de líquidos deve aumentar quando há: prática de actividade física intensa, temperaturas altas ou altitude elevada, doenças acompanhadas de febre, vómitos e diarreia. As mulheres a amamentar também devem beber mais líquidos do que o habitual.

IDADE	QUANTIDADE DE ÁGUA RECOMENDADA POR DIA (consumo através de bebidas ou alimentos)
0 aos 6 meses	100 a 190 mL/Kg de peso
6 meses a 1 ano	800 mL a 1 L
1 a 2 anos	1,1 a 1,2 L
2 a 3 anos	1,3 L
4 a 8 anos	1,6 L
9 a 13 anos	2,1 L ♂; 1,9 L ♀
Acima dos 14 anos	2,5 L ♂; 2,0 L ♀; amamentação 2,7 L

♂ - sexo masculino

♀ - sexo feminino

Beba água!

Mantenha o corpo a salvo da desidratação:

- ▶ **Água** – é a melhor fonte, é acessível e sem calorias
- ▶ **Bebidas com sabor** – os sumos, refrigerantes e bebidas lácteas são opções agradáveis quando não há sede, mas atenção à quantidade de açúcar
- ▶ **Sopas** – fornecem água e ainda as vitaminas e sais minerais existentes nos legumes; são saciantes e pouco calóricas