



Água...Um bem essencial



PT ACS, uma marca do grupo

Água: constituinte principal do organismo humano...

À nascença, a água representa cerca de 75% do peso corporal, sendo que este valor vai decrescendo à medida que a idade avança – Abaixo, apresenta-se a variação de proporção de água total nas diferentes faixas etárias.



Idade	0-6 meses	6meses-1 ano	12-18 anos	19-50 anos	>50 anos
% total de água corporal	74%	60%	59%	59%	56%

Idade	0-6 meses	6meses-1 ano	12-18 anos	19-50 anos	>50 anos
% total de água corporal	74%	60%	56%	50%	47%



Fonte: Associação Portuguesa dos Nutricionistas



Funções da água

Transporta nutrientes e outros compostos para as células

Regula a temperatura corporal

Participa nos processos de digestão, absorção e metabolismo

Elimina as substâncias tóxicas



Que quantidade de água devo ingerir?

▶ As necessidades individuais de água dependem de vários fatores, tais como, o sexo, a idade, o estado de saúde, a atividade física, tipo de alimentação, condições de temperatura e humidade a que estamos sujeitos, entre outros;

▶ De acordo com a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos, os valores de referência europeus, para indivíduos saudáveis, são:

- 2L/dia* para as mulheres
- 2,5L/dia* para os homens



* Estes valores abrangem tanto a água encontrada nos alimentos, como a quantidade de água ingerida na forma líquida.



Algumas doenças, como são exemplo a insuficiência cardíaca, renal ou córtico supra-renal, podem exigir que se limite a quantidade de ingestão de água, de forma a não sobrecarregar o coração e o rim.

O cálculo das suas necessidades deve ser personalizado, pelo seu médico assistente, para evitar excessos prejudiciais à sua saúde!



Como me manter hidratado?



Prevenir é o melhor remédio...

É fundamental uma hidratação correta e consciente, mesmo antes do corpo acionar os seus mecanismos de regulação de água. Para isso, é importante que:

- ▶ Beba pequenas quantidades de água de cada vez, mas frequentemente ao longo do dia;
- ▶ Ingira alimentos ricos em água, como sopas, frutas e saladas;
- ▶ Aumente a ingestão de água nas seguintes situações:
 - atividade física,
 - temperatura ambiente elevada
 - altitude elevada
 - situações de doença acompanhadas de febre, vômitos ou diarreia
 - gravidez e aleitamento
- ▶ Redobre o cuidado com a hidratação de crianças e idosos.

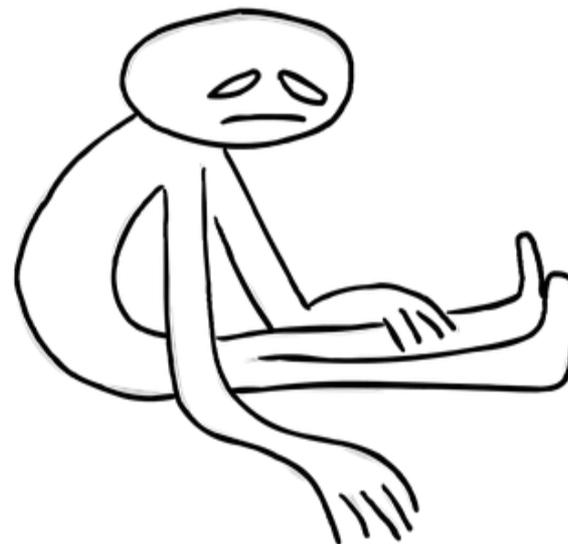


O que se entende por desidratação?

A desidratação ocorre devido a um desequilíbrio entre a perda de líquidos (através da transpiração, respiração, fezes, lágrimas e urina) e a quantidade de água que é consumida.

Quais os sinais e sintomas de desidratação?

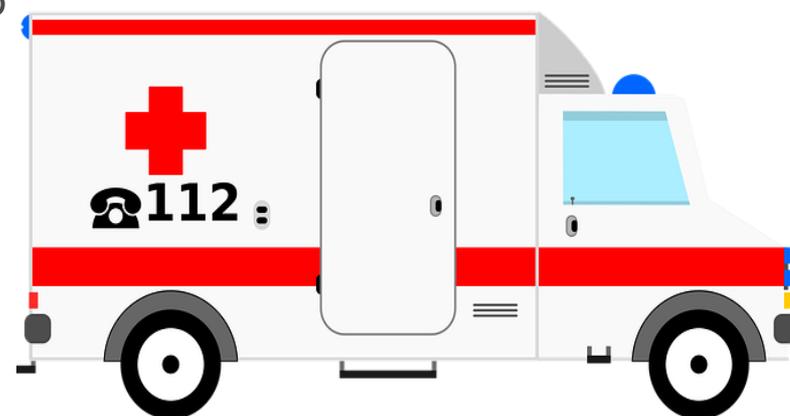
- ▶ Urina de cor escura e/ou com odor forte
- ▶ Cansaço
- ▶ Dores de cabeça
- ▶ Dificuldades de concentração
- ▶ Irritabilidade
- ▶ Desconforto geral



O que devo fazer perante uma pessoa com sinais de desidratação?

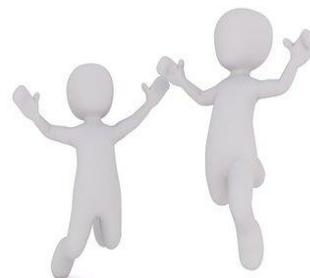
- ▶ Oferecer água, em pequenos goles, de forma pausada, mas repetida e persistentemente
- ▶ Não oferecer comida
- ▶ Aconselhar que se abrigue num local fresco

**Caso fique inconsciente ou tiver
alguma convulsão, ligue de imediato
112**



A água é imprescindível

à saúde



e à vida



Fonte: Associação Portuguesa dos Nutricionistas:
Instituto Hidratação e Saúde

