
12 Meses

12 Temas

Hidratação

SST - junho de 2022



Comarca do Porto

Porque motivo beber água é tão importante?



A água representa 50% a 70% do nosso organismo e intervém na generalidade dos processos fisiológicos. O seu consumo é de tal forma essencial à vida, que leva a que a água se encontre no centro da nossa Roda da Alimentação Mediterrânica.

Principais funções e benefícios:

- Promoção da qualidade do sono, atenção, concentração, memorização e humor;
- Prevenção de dores de cabeça, cansaço e irritabilidade;
- Criação de saliva, essencial para manter a boca saudável e facilitar a digestão;
- Regulação do trânsito intestinal, do apetite e do controlo de peso;
- Regulação da temperatura corporal;
- Fortalecimento da saúde cardiovascular;
- Condução de oxigénio e nutrientes até às células;
- Eliminação das impurezas do organismo;
- Preservação da elasticidade da pele;
- Proteção dos tecidos e órgãos;
- Lubrificação das articulações;
- Maximização do desempenho físico.



Sinais e sintomas de desidratação

- Sede;
- Cansaço e fraqueza;
- Dores de cabeça e irritabilidade;
- Menor produtividade e desempenho físico;
- Dificuldade de termorregulação;
- Obstipação (intestino preso);
- Mucosa oral seca ou viscosa;
- Redução da elasticidade da pele;
- Alterações do estado de consciência;
- Urina com cor amarela escura e odor intenso;
- Olhos encovados;
- Perda de memória;
- Alterações visuais.

Recomendações diárias de ingestão de água

A necessidade de ingestão de água depende de diversos fatores e varia em diferentes fases da vida, como é o caso da gravidez, da lactação, do estado de saúde, da idade, do género, da temperatura e humidade do ambiente e da atividade física.

O conselho científico do Instituto de Hidratação e Saúde adotou os valores de referência europeus propostos pela EFSA (European Food Safety Authority), adaptando-os à realidade portuguesa, tendo em consideração a idade e o género dos indivíduos. A ingestão de água recomendada na tabela não considera a água ingerida através da alimentação.

Faixa etária	Feminino	Masculino
Crianças 2-3 anos	1,0L	1,0L
Crianças 4-8 anos	1,2L	1,2L
Crianças 9-13	1,4L	1,6L
Adolescentes e Adultos	1,5L	1,9L

A ingestão de água deverá ser faseada ao longo do dia e não se deve esperar pela sensação de sede.



Comarca do Porto

Estratégias para aumentar ingestão de água

- Tenha sempre uma garrafa de água perto de si;
- Quando tiver sede, beba água e não outras bebidas;
- Aromatize a água com as frutas e especiarias que mais gosta;
- Consuma, preferencialmente, alimentos ricos em água, como fruta, hortaliças, legumes cozinhados, saladas cruas e sopas;
- Ingira chás e infusões, sem açúcar;
- Evite bebidas gaseificadas ou escolha bebidas sem adição ou com baixo teor de açúcar;
- Descarregue uma aplicação que ajude a fazer a monitorização da hidratação (ver exemplo infra) ou utilize o temporizador do telemóvel para o alertar, nos intervalos de tempo que definir, para beber água;
- Adquira uma garrafa de água inteligente.

Aplicações móveis de nutrição:

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/saude-e-medicina/artigos/10-aplicacoes-moveis-que-os-nutricionistas-recomendam>

Fontes:

Associação Portuguesa de Nutrição: <https://www.apn.org.pt/>

Direção Geral de Saúde: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

ULS_Castelo Branco: <https://www.ulscb.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/9/2018/06/Folheto-Hidratacao.pdf>

Águas aromatizadas (alguns exemplos):

<https://www.cincoquartosdelaranja.com/2021/07/como-fazer-aguas-aromatizadas-dicas.html>

<https://www.vidaativa.pt/aguas-aromatizadas-para-beber-em-jejum/>

Aplicações móveis de nutrição:

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/saude-e-medicina/artigos/10-aplicacoes-moveis-que-os-nutricionistas-recomendam>

Nota: Imagem retirada da internet a título ilustrativo

HIDRATE-SE!