

Consulte mais informação em...

- <https://nutrimento.pt>
- <https://www.sns24.gov.pt>
- [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_HidratacaoNoCiclodeVida\\_HidratacaoNaPessoaldosa.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_HidratacaoNoCiclodeVida_HidratacaoNaPessoaldosa.pdf)
- <https://www.epal.pt/EPAL/docs/default-source/default-document-library/hidratacao.pdf?sfvrsn=2>



## CELEBRAÇÕES EM SAÚDE

SOCIEDADE PORTUGUESA DA LITERACIA EM  
SAÚDE

**Seja saudável.  
Beba água.  
Ao longo do dia.  
Não a desperdice.**

**Tem outras sugestões?**

Envie para:

[coordenacaoprojetos@splsportugal.com](mailto:coordenacaoprojetos@splsportugal.com)

**Elaborado por:**

Vânia Costa - Nutricionista  
Maria Leonor Pereira - Nutricionista  
Estagiária

# DIA MUNDIAL DA ÁGUA

**Beba água! Pela sua Saúde!**



**22 de Março de 2024**

## ÁGUA, UM ELEMENTO FUNDAMENTAL

A água faz parte de 45-75% do corpo humano. Intervém, por isso, em diversas funções sendo fundamental em processos como:



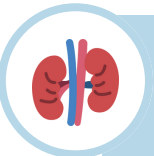
Transporte de nutrientes



Regulação da temperatura do corpo



Digestão e absorção de alimentos



Eliminação de substâncias tóxicas (pela urina, suor, respiração)



Bom estado da pele, mucosas e articulações

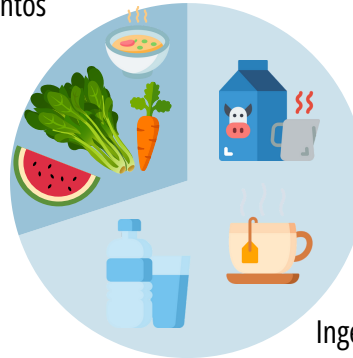


Proteção dos órgãos contra o impacto

## DESIDRATAÇÃO

Durante o dia, o nosso corpo perde água através da urina, respiração e transpiração. É importante repor a água perdida através da alimentação. A reposição da água que eliminada, é feita a partir:

Dos alimentos  
30%



Ingestão de líquidos  
70%

Quando o consumo de água é inferior à sua perda dá-se o fenómeno de **desidratação**.

### Sintomas da desidratação



Cansaço, confusão mental, tonturas, dor de cabeça



Lábios, olhos e pele seca



Urina concentrada (cor escura e cheiro intenso)

## ESTRATÉGIAS PARA AUMENTAR A INGESTÃO DE LÍQUIDOS

- Defina metas de consumo de água ao longo do dia (6-8 copos, 3 garrafas pequenas);
- Tenha sempre perto de si uma bebida da sua preferência (água, leite, infusões);
- Sempre que toma medicamentos beba um copo de água cheio;
- Sempre que possível, beba líquidos (água, infusões) nos momento de convívio;
- Experimente aromatizar água com fruta, especiarias (canela) e/ou plantas aromáticas (hortelã);
- Inclua diariamente alimentos ricos em água (fruta, hortícolas, sopa, leite, iogurte líquido)



Os idosos são os mais vulneráveis à desidratação devido à baixa ingestão de fluídos provocada pela alteração da sensação de sede.