

Já se  
hidratou  
hoje?

Hidratação X Desidratação:  
a importância da água



# Introdução<sup>1,2,3,4,5</sup>

A água é fonte de vida e saúde. Sem ela, não sobrevivemos mais do que poucos dias. O total de água existente no corpo dos seres humanos corresponde a 75% do peso na infância e a mais da metade na idade adulta.

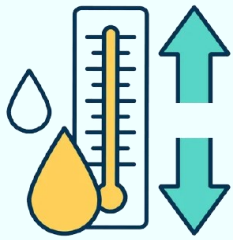
A água ingerida deve estar em equilíbrio com a água que se perde. Para manter o equilíbrio hídrico e se proteger contra a desidratação, recomenda-se que os adultos saudáveis bebam aproximadamente dois litros de líquidos por dia. Beber muito líquido é melhor do que beber pouco, porque a excreção do excesso de água é muito mais fácil para o corpo do que conservá-la.

No entanto, a quantidade de água que precisamos ingerir por dia é muito variável e depende de vários fatores, incluindo a idade e o peso, tipo e duração da atividade física realizada, além do clima e da temperatura do ambiente onde se vive.

O verão é a estação em que o organismo perde muita água e, com ela, sais minerais. Durante esse período é fundamental cuidar da alimentação e aumentar a ingestão de líquidos para evitar a desidratação.

Nesta edição destacamos a importância de uma **boa ingestão hídrica**, bem como as **causas e sinais da desidratação**, e **orientações para prevenir e tratar a ocorrência desta situação**.

# Benefícios da ingestão de água <sup>6</sup>



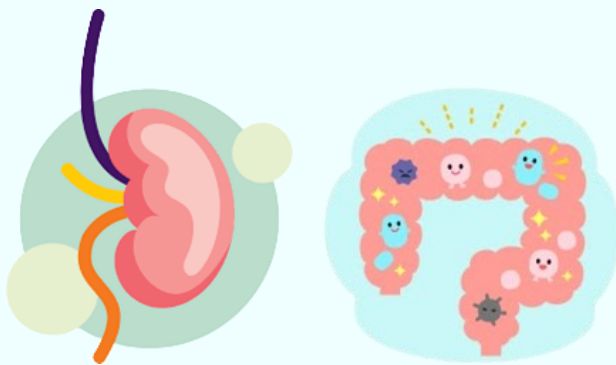
## 1. Regulação da temperatura corporal

A presença da água no organismo é que mantém a temperatura corporal adequada para que o corpo continue funcionando.

Nos dias mais quentes e durante a prática de atividades físicas, quando a temperatura do corpo aumenta, a água é responsável por fazer o controle dessa temperatura através da transpiração.

## 2. Desintoxicação

A água auxilia na prevenção de doenças do trato urinário, pois ajuda a eliminar as toxinas através da urina. Além disso, ela também ajuda na formação e hidratação do bolo fecal, evitando problemas como a constipação intestinal.



## 3. Absorção e transporte de nutrientes e oxigênio

Responsável pela absorção e transporte dos nutrientes no organismo, pois o sangue, composto também por água, leva a glicose até as células, distribuindo esse e outros nutrientes para que possam exercer suas funções. Ajuda a converter alimentos em energia e também protege os órgãos vitais.



## 4. Hidratação



Além de hidratar o corpo, a água também é responsável pela hidratação da pele, unhas e cabelos. Ela interfere na textura e na elasticidade da pele, por isso, quando o corpo está bem hidratado, a pele também adquire um aspecto mais saudável.



# Desidratação<sup>1,7</sup>

É o termo para a condição que ocorre quando o corpo perde mais água do que está absorvendo.

Quando o corpo não tem água suficiente, ele não funcionará adequadamente. A desidratação é acompanhada de baixa concentração de sais minerais e eletrólitos. Em casos mais severos, pode ocorrer perda de consciência, coma e resultar até em morte.

Naturalmente perde-se água todos os dias, através da urina, evacuação e suor. Você também pode ficar desidratado por não beber água suficiente.



No entanto, os fatores que podem ocasionar grande perda de água corporal são:

VÔMITOS



FEBRE ALTA



MEDICAMENTOS DIURÉTICOS



DIARRÉIA



TRANSPIRAÇÃO EXTREMA



Causada por atividade física intensa ou clima quente

## VOCÊ SABIA QUE QUANDO ESTÁ COM SEDE, NA VERDADE JÁ ESTÁ DESIDRATADO?<sup>2</sup>



O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em nosso cérebro e em diferentes partes do corpo, que nos fazem sentir sede e nos impulsionam a ingerir líquidos sempre que a ingestão de água não é suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos.

Atentar para os primeiros sinais de sede e satisfazer de pronto a necessidade de água sinalizada por nosso organismo é muito importante!

### Sintomas da desidratação<sup>1,7</sup>

Geralmente o quadro de desidratação começa com sintomas leves que pioram gradativamente se não houver reposição de líquidos.

Outros sintomas incluem:

- ⇒ Boca e pele seca e pegajosa ou lábios rachados;
- ⇒ Urinar com menos frequência do que o habitual ou urinar com aparência amarelada ou marrom escura;
- ⇒ Cansaço excessivo;
- ⇒ Fraqueza / Tontura;
- ⇒ Olhos fundos (seus olhos parecem "afundados" em seu rosto);
- ⇒ Diminuição da elasticidade da pele;
- ⇒ Dor de cabeça;
- ⇒ Queda da pressão arterial;
- ⇒ Aumento da frequência cardíaca.

### Crianças e idosos são mais susceptíveis a desenvolver um quadro de desidratação.<sup>1,4</sup>

As crianças perdem líquido facilmente devido à baixa massa corporal e apresentam com mais frequência quadros de diarreia e vômitos.

À medida que se **envelhece**, vai ocorrendo uma diminuição da proporção de água no organismo que varia de acordo com o sexo e a idade, além da diminuição da sensação de sede, o que contribui para a não reposição de líquido perdido, contribuindo para o surgimento da desidratação.



# #ficaadica #ficaadica<sup>1,2,7</sup>

Beba água! Mesmo que esteja sem sede. Priorize água filtrada em vez de outros líquidos. Consuma também frutas e vegetais ricos em água, como por exemplo melancia, melão, chuchu, abobrinha, dentre outros.



Se estiver com sinais de desidratação, EVITE BEBIDAS COM CAFEÍNA E COM MUITO AÇÚCAR, como por exemplo café, refrigerante e sucos industrializados.



Use roupas leves em clima quente, pois uma das formas de eliminar líquido é através do suor.



É possível saber que seu corpo está bem hidratado quando a urina parecer transparente ou de cor amarela clara.

Leve sempre garrafas com água fresca quando estiver fora de casa.



É essencial que tanto a água para beber quanto a água utilizada nas preparações culinárias sejam potáveis para o consumo humano, ou seja, estejam isentas de micro-organismos e de substâncias químicas que possam constituir potencial de perigo para a saúde humana. A água fornecida pela rede pública de abastecimento deve atender a esses critérios, mas, na dúvida, filtrá-la e fervê-la antes do consumo garante sua qualidade.



Evite exposição solar desnecessária, dando preferência a ambientes arejados e com temperaturas amenas.



Beba bastante água durante a prática de exercícios físicos.



Se você desenvolver sintomas mais graves, como sede extrema, confusão, tontura ou batimento cardíaco acelerado, busque atendimento médico imediatamente, pois geralmente são sintomas que precisam ser tratados em um hospital.



## ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora:

Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)

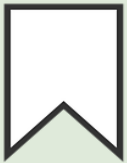




## Gostou do boletim?



Curta! Vamos adorar saber  
que você gostou.



Salve para ler depois!



Compartilhe essa informação!



Nos conte o que achou! Sugestões para outros  
também boletins são muito bem vindas.