

A ÁGUA AJUDA A PREVENIR DOENÇAS E CONTRIBUI PARA O NOSSO BEM-ESTAR:

- ✓ Hidrata o corpo
- ✓ Contribui para que a pele se mantenha lisa, saudável e suave;
- ✓ Evita perturbações do trânsito intestinal;
- ✓ Fortalece as defesas naturais;
- ✓ Contribui para a redução do risco de infeções urinárias,
- ✓ Ajuda a melhorar a capacidade de concentração, de raciocínio... e até favorece o bom humor.

SEDE ULSBA:

Rua Dr. António Fernando Covas Lima
7801-849 Beja, Portugal
Tel: (+351) 284 310 200. Fax: (+351) 284 322 747
geral@ulsba.min-saude.pt. www.ulsba.pt



ULSBA

Unidade Local de Saúde
do Baixo Alentejo, EPE



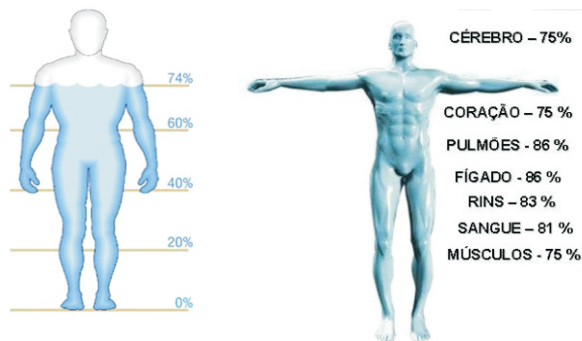
ÁGUA:

ALIMENTO

ESSENCIAL

À VIDA

A ÁGUA REPRESENTA CERCA DE 70% DO NOSSO ORGANISMO.



Exerce um papel importante na nossa saúde e desempenha diversas funções:

- ✓ Dissolve e transporta nutrientes (alimentos) e oxigénio às células;
- ✓ Regula a nossa temperatura interna;
- ✓ Elimina as substâncias tóxicas (principalmente através da urina);
- ✓ Possibilita reacções químicas que mantêm o correcto funcionamento do corpo;
- ✓ É essencial para todos os processos fisiológicos de digestão, absorção e de excreção;
- ✓ Lubrifica as nossas articulações;
- ✓ Torna os nossos tecidos (como os músculos) flexíveis e resistentes

INGESTÃO RECOMENDADA DE ÁGUA PROVENIENTE DE BEBIDAS (LITRO/DIA) *

Fase do Ciclo de Vida	Sexo Feminino	Sexo Masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e Adultos	1,5	1,9

* Valores de referência aproximados para indivíduos saudáveis. Os valores mais adequados para cada pessoa dependem de vários factores (actividade física, temperatura ambiente, situações de doença, entre outros). Em crianças menores de 2 anos, sendo ou não amamentada, a ingestão deverá ser individualmente adaptada com base na diversificação alimentar da família.

RECOMENDAÇÕES DE HIDRATAÇÃO PARA A POPULAÇÃO PORTUGUESA

- 1-Beba de 1,5 a 2 litros por dia;
- 2-Beba pequenas quantidades de cada vez e frequentemente durante o dia;
- 3-Esteja atento aos sinais de desidratação (sede, urina escura e com cheiro intenso, cansaço, dor de cabeça, perda de capacidade de concentração, atenção e memória) e aumente a ingestão de líquidos;
- 4-Aumente a ingestão em situações específicas (actividade física intensa, calor, frio, altitudes elevadas, febre, diarreia, gravidez e aleitamento – aumento de 0,2 a 0,5 l por dia, respectivamente);
- 5-Redobrar o cuidado com as crianças e os idosos, pois a capacidade de detectar o estado de desidratação e/ou responder aos seus sinais pode estar diminuída;
- 6-Hidrate-se através da ingestão de água e de outras bebidas (leites, sumos *, chás, infusões) e de alimentos ricos em água (sopa, saladas e fruta)

* Em situações de excesso de peso ou diabetes, deve-se preferir bebidas isentas de açúcar.
Fonte: Instituto de Hidratação e Saúde (IHS)



“O ser humano pode ficar até 2 a 3 semanas sem ingerir alimentos, mas não sobreviveria se passasse mais de 3 dias sem beber água.”



ULSBA
Unidade Local de Saúde
do Baixo Alentejo, EPE