

## RECOMENDAÇÕES DE HIDRATAÇÃO PARA OS PORTUGUESES

- ◆ Beba cerca de 1,5 L a 2 L de líquidos por dia, mesmo sem sede e no inverno
- ◆ Beba pequenas quantidades de cada vez e frequentemente ao longo do dia
- ◆ Esteja atento a sinais associados a desidratação referidos anteriormente, aumentando a ingestão de líquidos nessas situações
- ◆ Aumente a ingestão de líquidos nas seguintes situações:
  - ◆ Atividade física que o faça transpirar
  - ◆ Temperatura ambiental elevada (incluindo ambientes aquecidos durante o Inverno) e altitude elevada (incluindo viagens aéreas)
  - ◆ Situações de doença acompanhadas de febre, vômitos ou diarreia
  - ◆ Gravidez e aleitamento
- ◆ Redobre o cuidado com a hidratação no caso de crianças e idosos
- ◆ Hidrate-se através da ingestão de água e de alimentos ricos em água (sopas, saladas e fruta)
- ◆ Evite a ingestão de bebidas alcoólicas

**Não deixe para  
amanhã a água que  
pode beber hoje!**

**DGS**  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)  
**IHS**  
[www.ihs.pt](http://www.ihs.pt)

**Linha Saúde 24**  
808 24 24 24

Unidade Local de Saúde de  
**Castelo Branco**



**A IMPORTÂNCIA DE  
BEBER ÁGUA**

## A importância da água

A água é o principal constituinte do nosso organismo, representando cerca de 75% do peso corporal, sendo que este valor vai diminuindo à medida que envelhecemos.

A água, enquanto alimento, é de tal forma importante que a própria Roda dos Alimentos a apresenta no centro, demonstrando que esta deve ser consumida ao longo do dia.

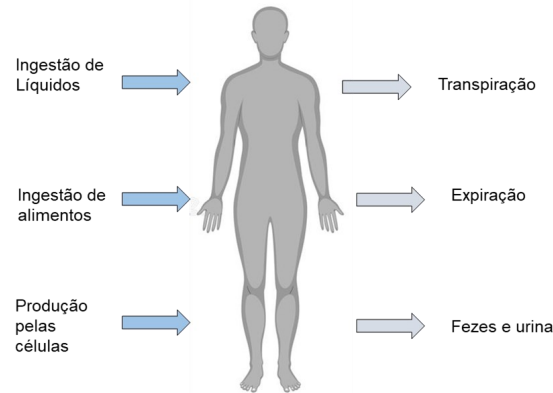


## Qual a quantidade de água que deve beber

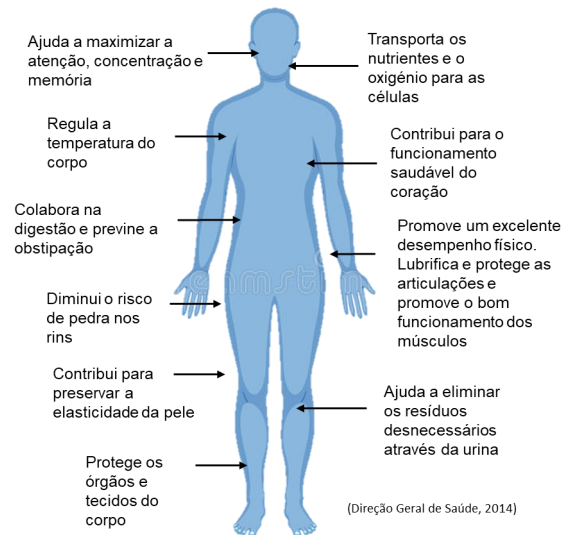
Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0 L/dia	1,0 L/dia
Crianças (4 a 8 anos)	1,2 L/dia	1,2 L/dia
Crianças (9 a 13 anos)	1,4 L/dia	1,6 L/dia
Adolescentes e adultos	1,5 L/dia	1,9 L/dia

Valores de referência aproximados recomendados para indivíduos saudáveis, no caso de doente com patologia seguir as recomendações da sua equipa de saúde. (IHS)

## Ganhos e perdas de água



## Funções da água no organismo humano



## Sinais e sintomas de Desidratação

- ◆ Sede
- ◆ A quantidade de urina diminui
- ◆ A urina torna-se mais concentrada, de cor amarela escura e com cheiro
- ◆ Os olhos ficam encovados
- ◆ A libertação de lágrimas diminui
- ◆ A boca e língua tornam-se secas ou viscosas
- ◆ A atividade física diminui e aumenta a sensação de fraqueza e prostração
- ◆ Cansaço, dor de cabeça, perda de capacidade de concentração, atenção, memória e confusão
- ◆ A irritabilidade aumenta.

