

# COMO MANTER-SE HIDRATADO?

1. Beba de 1,5L a 2L de líquidos por dia, nomeadamente água, infusões, chá e cevada ou misturas de café, de preferência sem adição de açúcar.
2. Ingira alimentos ricos em água, como sopa, fruta, legumes, leite, bebidas vegetais e iogurtes.
3. Beba água ao longo do dia, antecipando a sensação de sede.
4. Fique atento aos sinais de desidratação, como a sede, urina de cor intensa, cansaço, dores de cabeça ou dificuldade de concentração.
5. Redobre o cuidado com a hidratação das crianças e idosos, grupos em que a capacidade de detetar o estado de desidratação pode estar diminuída.
6. Redobre o cuidado com a hidratação durante a prática da atividade física e sempre que estiver exposto a temperaturas elevadas.

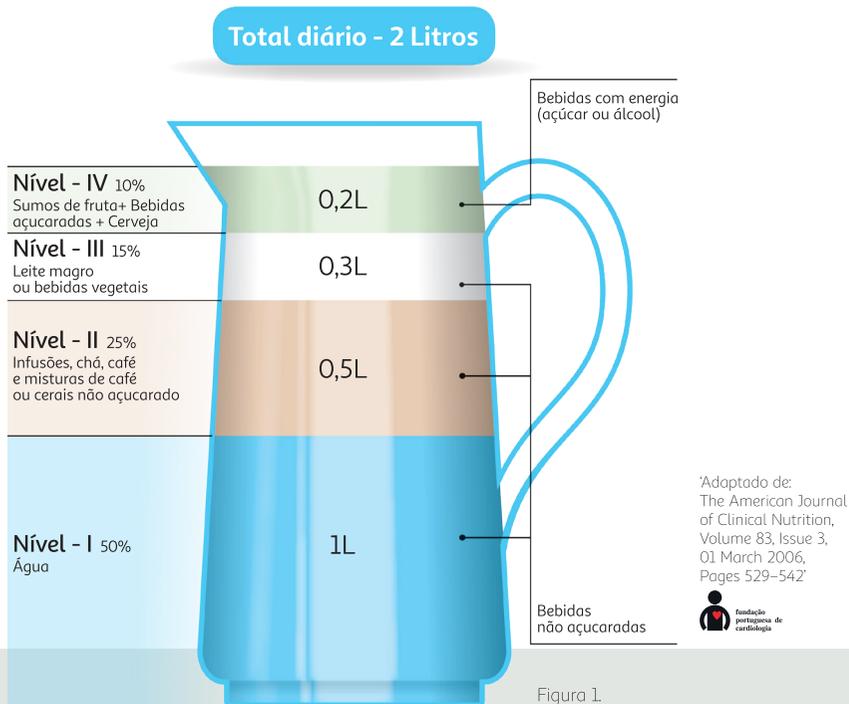


Figura 1. Sugestão de consumo de bebidas para 1 adulto com consumo médio 2000 Kcal/ Diárias - até 10% valor energético através das bebidas (sumos de fruta, bebidas açucaradas e álcool)

uma parceria



fpcardiologia.pt

auchaneeu.auchan.pt/vidasaudavel



**Informar  
para melhor  
decidir**



# HIDRATAÇÃO

Água é vida. Beba todos os dias.

Sabia que os portugueses ingerem em média 795ml de água por dia, mas apenas 88% refere que o faz todos os dias? \*

\* Resultados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, consórcio cujo promotor é a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

NUTRICIONISTAS:

Dra. Elsa Feliciano  
Dra. Filipa Almeida Azevedo



**fundação  
portuguesa de  
cardiologia**

fpcardiologia.pt

auchaneeu.auchan.pt/vidasaudavel

# ÁGUA. ESSENCIAL À VIDA.

A água é o maior constituinte do corpo humano e desempenha funções essenciais ao bom funcionamento do organismo, nomeadamente na regulação da temperatura corporal. As necessidades diárias de água podem variar de acordo com a idade, a atividade física, o clima e algumas patologias, entre outros fatores.

## HIDRATAÇÃO

Os alimentos e as bebidas contribuem para a satisfação das necessidades diárias, mas a ingestão de água é fundamental, devendo o consumo total diário ser de 70% a 75%, de acordo com as recomendações do Conselho Científico do Instituto de Hidratação e Saúde.

Ingestão recomendada de água proveniente de bebidas (Litro/ dia)*		
Fase do ciclo de vida	Sexo Feminino	Sexo Masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0L	1,0L
Crianças (4 a 8 anos)	1,2L	1,2L
Crianças (9 a 13 anos)	1,4L	1,6L
Adolescentes e Adultos	1,5L	1,9L

\* Valores de referência aproximados recomendados para indivíduos saudáveis.

## DESIDRATAÇÃO

A fraca ingestão de líquidos ao longo do dia pode provocar dores de cabeça, cansaço e perda de concentração e de memória.

Grávidas e lactentes, bebés, crianças, idosos e desportistas merecem uma atenção especial, devendo também ser tida em consideração uma elevada temperatura ambiental ou corporal.

## COMO ESCOLHER A ÁGUA QUE BEBEMOS?

A escolha da água, para além do gosto pessoal, deve ter em consideração as características individuais e condição de saúde. Ao escolher uma água engarrafada, consulte a informação no rótulo e decida de acordo com as necessidades do seu organismo. Não deixe de consultar o seu médico.

## CLASSIFICAÇÃO DAS ÁGUAS, DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EUROPEIA.

<b>Hipossalinas</b>	ou muito pouco mineralizadas (quando o total de sais não ultrapassa 50mg/ L)
<b>Fracamente Mineralizadas</b>	ou pouco mineralizadas (quando apresentam valores de mineralização total entre 50 e 500mg/ L)
<b>Mesossalinas</b>	quando a mineralização total se situa entre 500 e 1500mg/ L
<b>Hipersalinas</b>	ou muito mineralizadas (são as que exibem uma mineralização total superior a 1500mg/ L)

### Água da rede pública

Em Portugal, as águas de abastecimento público apresentam qualidade e segurança, constituindo uma excelente opção.

### Água rica em cálcio

Ajuda a prevenir ou combater a osteoporose, mas é desaconselhável a quem sofre de cálculos renais.

### Água com baixo teor de sódio

Pode ser benéfica nas doenças cardiovasculares, tais como a hipertensão e a insuficiência cardíaca e em situações de retenção de líquidos.

### MINERALIZAÇÃO DA ÁGUA: A ALCALINIDADE É UM MITO?

A ciência não comprova a importância do pH da água na saúde. Quando comemos ou bebemos, a digestão faz-se com um

grau de acidez entre 1,5 e 3. O valor de pH da bebida ou do alimento torna-se irrelevante neste processo.

O pH do sangue situa-se entre 7,3 e 7,4, e pequenas variações deste valor são prejudiciais à saúde. O nosso corpo tem eficazes mecanismos de autorregulação do seu equilíbrio ácido-base, não tendo a dieta o poder de alterar a acidez de nenhuma parte do corpo, à exceção da urina.

A ingestão excessiva de proteína combinada com um baixo consumo de alimentos alcalinos (frutas e vegetais) pode levar a um aumento do risco de acidose, tornando-se mais eficaz controlar o nível do pH do organismo através de um consumo variado de produtos hortofrutícolas e de água mineral natural, independentemente do seu pH.

