

Desidratação?

No verão, o risco de desidratação é maior, por este motivo sua preocupação com a ingestão de líquidos deve ser maior.



IMPORTANTE!

No inverno também deve se atentar para o consumo de água!!!!



Recomendações:

- Tome cuidado com a qualidade da água que você toma e prepara seus alimentos;
- A água não tratada costuma ser veículo de diversas doenças, como por exemplo a hepatite A e a diarreia.

Vale lembrar ...

Para evitar esse inconveniente, se a proveniência da sua água for duvidosa, é aconselhável fazer a fervura antes do consumo.



Referências:

Ministério da Saúde. Água. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/agua>.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)
ESCOLA DE ENFERMAGEM ALFREDO PINTO (EEAP)
ESTÁGIO CURRICULAR DE ADMINISTRAÇÃO EM ENFERMAGEM (ECADM)

DOCENTES: Prof^a. Dr^a. Vera Lúcia Freitas
Prof^a. Dr^a. Fabiana Barbosa de Assumpção de Souza
Prof^a. Dr^a. Gicélia Lombardo Pereira
Prof^a. Dr^a. Alcione Matos de Abreu



Hidratação

Criado pelas:

Acad. Enf.: Aylee de Souza Cordeiro
Acad. Enf.: Mariana Antunes Knust
Acad. Enf.: Nathália Nascimento de Maria
Acad. Enf.: Tathyana Guedes Barbosa
sob a supervisão da Enf.^a do Ambulatório de Imunologia do Hospital Universitário Gaffrée Guinle (HUGG): Marcelle Abel Pereira Lima

Hidratação

A água é o elemento de maior abundância em nosso organismo. O corpo humano não possui reservas de água e por isso ela deve ser reposta a cada 24 horas para a manutenção das funções vitais.

Para um adulto em condições normais, recomenda-se 35ml/kg, ou 2 a 2,5litros de água por dia.

Ao nos hidratarmos não consumimos só água, mas também, eletrólitos indispensáveis para o funcionamento dos mais diversos órgãos no corpo.



Além da água em si, podemos nos manter hidratados também quando ingerimos água de coco, suco de frutas e isotônicos.

"A água pode prevenir doenças, ajudar a emagrecer, melhorar a circulação sanguínea e mantém a pele saudável."



Como se manter bem hidratado?



- Encha uma garrafa de água que você possa sempre manter com você, ou deixar em local visível.

- Escolha uma bebida de sua preferência, não vale refrigerantes!



ATENÇÃO!

Refrigerantes possuem muito sódio, por este motivo podem te desidratar.



- Coma frutas e verduras, pois elas possuem um grande quantitativo de água que pode ajudar a manter-se hidratado.



- Não confie sempre exclusivamente na sua sede. Algumas vezes, a sede não é um parâmetro confiável de hidratação, devido a doenças e medicamentos.