



HIDRATE-SE BEBA ÁGUA!

VOCÊ SABE QUAL A IMPORTÂNCIA DE BEBER ÁGUA?



Prefeitura de

CAPÃO DA CANOA

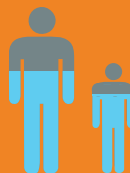
Inovação por toda cidade - Gestão 2021/2024

Secretaria de
Educação



POR QUE DEVO BEBER ÁGUA?

A água representa cerca de 60% do peso total do corpo de um indivíduo adulto e quase 80% do corpo de uma criança.



Ela desempenha diversas funções no nosso corpo que influenciam em nossa saúde e está presente em nossos órgãos. Participa da regulação da temperatura (como é o caso do suor), além disso, a água também forma as lágrimas, essencial para o funcionamento adequado dos olhos. As lágrimas evitam o ressecamento das córneas e fazem a limpeza dessas estruturas; atua no transporte de nutrientes e eliminação de substâncias não utilizadas através da urina.



Essa substância não é estocada em nosso corpo, por isso, deve ser repostada todos os dias por várias vezes em pequenas quantidades.



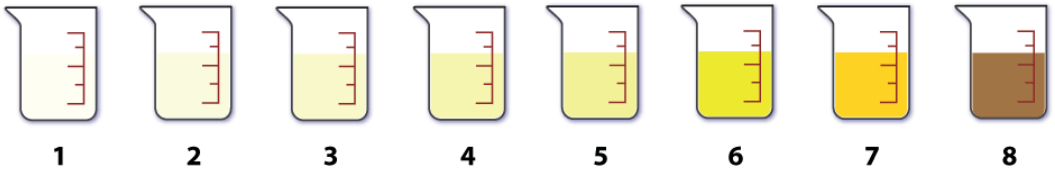
Diante de tantas funções, é fundamental que fiquemos hidratados, mantendo um balanço hídrico positivo. Balanço hídrico se dá pela diferença entre a quantidade de água ingerida e as perdas hídricas. Este processo de balanço se chama hidratação, já a perda de água corporal é descrita como desidratação.



COMO SABER SE ESTOU HIDRATADO?

Uma forma fácil de avaliar se estamos hidratados ou não se dá pela coloração da nossa urina. A primeira urina da manhã, geralmente, é mais escura, concentrada de substâncias a serem eliminadas. O ideal é que ao longo do dia essa urina vá clareando até ficar transparente. Isso é um sinal de hidratação, todavia se a urina está sempre amarela, significa que a pessoa precisa ingerir mais água, eliminando as toxinas evitando que elas se acumulem nos rins, por exemplo, e ocasione pedra nos rins, dentre outros problemas.

COLORAÇÃO DA URINA



HIDRATADO

**LEVEMENTE
DESIDRATADO**

DESIDRATADO



Ingerir água ao invés de líquidos açucarados (refrigerantes, sucos, etc.) é recomendado, visto que este tipo de bebida impacta o total calórico de energia consumida ao longo do dia.

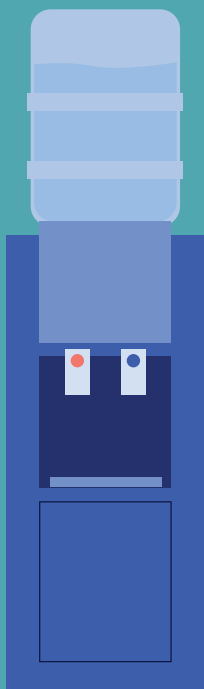
VOCÊ SABIA?

Intervenções qualitativas e quantitativas na ingestão de líquidos podem afetar positivamente funções neurológicas cognitivas, dores de cabeça, além de perda de peso.



BENEFÍCIO COMPROVADO!

Em 2012 um estudo com estudantes de 8 e 9 anos investigou o consumo de água na atenção visual dessas crianças e observou que 250 ml de água pura antes da realização do teste cognitivo teve efeito positivo em relação às crianças que não consumiram água. Também em 2012 um estudo com 165 crianças entre 9 e 12 anos avaliou os efeitos da ingestão de água na performance cognitiva, os resultados foram que 84% das crianças estavam desidratadas no início da manhã (começo da aula) e que a ingestão de água beneficiou a memória de curto prazo e o raciocínio.



**AGORA É COM VOCÊ,
FAÇA SUA PARTE!**

Os benefícios da água são claros e é na presença da água pura que as funções do nosso organismo se tornam possíveis, sendo assim, comece hoje a mudança! Leve sua garrafinha de água e a encha no bebedouro. De gole em gole seja a mudança que o seu corpo precisa. .