



## HIDRATAÇÃO E NECESSIDADES DE LÍQUIDOS

A importância de se manter bem hidratado não pode ser subestimada, pois a quantidade recomendada de água consumida por cada indivíduo pode variar de acordo com a idade, atividade física, condições médicas e de saúde.

A água no corpo tem muitas funções, como:

- Termorregulação.
- Fornece nutrientes por todo o corpo.
- Mantenha os tecidos do corpo hidratados.
- Composição dos fluidos corporais.
- Elimina resíduos solúveis do corpo.

A água é a substância mais abundante no corpo humano e também é o nutriente mais abundante na nossa dieta.

A desidratação ou falta de água no corpo pode manifestar-se através dos seguintes sinais:

- Urina escura.
- A pele perde elasticidade (diminuição do turgor).
- Boca, lábios e mucosas secas.
- Dor de cabeça.
- Revestimento da língua.
- Olhos secos.
- Perda de peso.
- Hipotermia.
- Aumento dos níveis sanguíneos de sódio, albumina, uréia e creatinina.

### **Entender!**

A desidratação pode resultar de ingestão diária insuficiente de líquidos ou perda excessiva de líquidos devido a febre, aumento da produção de urina, diarreia, drenagem de feridas, estoma, drenagem de fístula, condições climáticas e vômitos.

### **Não ignore sua sede!!!**

Sentir sede é o primeiro sinal de que seu corpo precisa de mais água. Portanto, não espere sentir sede para começar a se hidratar. Mantenha-se hidratado ao longo do dia.

Estimativa das necessidades diárias de líquidos para indivíduos saudáveis

- Bebês: 140 a 150 ml por quilo de peso.
- Crianças: 50 a 60 ml por quilo de peso.
- Adultos: 30 a 35 ml por quilo de peso."

Tenha em mente que estas são estimativas gerais e as necessidades individuais podem variar. A consulta com um profissional de saúde é essencial para determinar as necessidades específicas de hidratação de cada indivíduo.