

## DICAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA:

- TENHA SEMPRE UMA GARRAFINHA POR PERTO;
- BEBA ÁGUA AO ACORDAR, ANTES E APÓS AS REFEIÇÕES. DURANTE O DIA, NÃO ESPERE SENTIR SEDE;
- EM DIAS DIAS DE CALOR INTENSO, CALOR OU EXPOSIÇÃO AO SOL, AUMENTE A INGESTÃO DE LÍQUIDOS;
- OBSERVE SEU CORPO: BOCA OU PELE SECA, CANSAÇO, TONTURA, URINA ESCURA – SÃO SINAIS DE DESIDRATAÇÃO.

**ÁGUA É VIDA.  
CUIDE-SE.  
HIDRATE-SE  
TODOS OS DIAS.**



**Estudantes:** Alyne Gabrielly, Raissa Nicolly, Lívia da paz, Lara Diniz, Emilly Andrielly Barbosa, Lorrany Valões, Victoria Vilar, Ericles Gomes e Joana Cavalcanti

**Tutoras:** Ivana Glaucia e Mayara Capitó



## **HIDRATE-SE:**

UM PEQUENO HÁBITO,  
GRANDES BENEFÍCIOS

**DESCUBRA POR QUE  
BEBER ÁGUA É FUNDAMENTAL  
PARA SAÚDE E BEM-ESTAR**

# PORQUE HIDRATAR-SE?

A água compõe 60% do corpo humano e é essencial para várias funções vitais:

- Mantém a temperatura corporal;
- Transporta nutrientes e oxigênio;
- Ajuda na digestão;
- Mantém pele e mucosas saudáveis.

A recomendação de hidratação deve sempre ser individualizada, levando em consideração fatores como **rotina, clima, alimentação e nível de atividade física**.

No entanto, de forma geral, orienta-se que uma pessoa adulta consuma no **mínimo 2 litros de água por dia para manter o bom funcionamento do organismo**.

Para uma estimativa mais específica das necessidades hídricas, pode-se utilizar o cálculo de **35 ml por kg de peso corporal**, que ajuda a ajustar a recomendação às características individuais.

## BEBIDAS:



**SEM ÁGUA SUFICIENTE O CORPO FICA VULNERÁVEL À DESIDRATAÇÃO, PODENDO CAUSAR:**

- ❗ Cansaço;
- ❗ Tontura;
- ❗ Dor de cabeça
- ❗ Alteração no funcionamento dos órgãos e metabolismo



## ALIMENTOS QUE CONTRIBUEM PARA A HIDRATAÇÃO

### FRUTAS:



## UMA ALTERNATIVA SABOROSA E SEM AÇÚCAR

### Limão + Hortelã

Refrescante e rica em sabor. Coloque rodellas de limão e folhas de hortelã na água gelada e deixe descansar por 15 minutos.

### Morango + Laranja

Use morangos fatiados e rodellas de laranja.

