

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, Emily Andrielly Barbosa, Lorrany Valões, Victoria Vilar, Ericles Gomes e Joana Cavalcanti

Tutoras: Ivana Glauzia 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.

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

! Cansaço;

! Tontura;

! Dor de cabeça

! Alteração no funcionamento dos órgãos e metabolismo



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.

ALIMENTOS QUE CONTRIBUEM PARA A HIDRATAÇÃO

FRUTAS:



BEBIDAS:



UMA ALTERNATIVA SABOROSA E SEM AÇÚCAR

Limão + Hortelã

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

Morango + Laranja

Use morangos fatiados e rodelas de laranja.

