

Uma hidratação apropriada é essencial manter a saúde e o bem-estar.

A água tem um papel fundamental em diversas funções do nosso organismo e é o maior constituinte do corpo humano.

A desidratação ocorre quando o organismo perde mais água do que aquela que é ingerida. Consequentemente, ocorrem distúrbios no equilíbrio de sais minerais e eletrólitos.

Está ciente da quantidade de água que necessita?



Crianças

0-6 meses	680 mL/dia ou 100-190 mL/kg/dia (exceto quando há aleitamento materno).
6-12 meses	0,8-1,0 L/dia.
1-2 anos	1,1-1,2 L/dia
2-3 anos	1,3 L/dia
4-8 anos	1,6 L/dia

Adolescentes e adultos

	Homens	Mulheres
9-13 anos	2,1 L/dia	1,9 L/dia
14-18 anos	2,5 L/dia	2,0 L/dia
>19 anos	2,5 L/dia	2,0 L/dia

Grávidas e lactantes

Grávidas	2,3 L/dia
Lactantes	2,7 L/dia

Desidratação pode

ter muitos efeitos adversos no organismo, tais como aumento da pressão arterial e do colesterol, distúrbios gastrointestinais, problemas de pele e, em casos severos, pode levar à morte. Por isso, é importante detetar a desidratação logo no seu estado inicial. Os sintomas de desidratação leve incluem sede, cefaleia, fraqueza e tonturas. A desidratação moderada é caracterizada por sintomas como boca seca, pouca ou nenhuma micção, batimentos cardíacos acelerados, lentidão e falta de elasticidade na pele. Os sintomas de desidratação severa podem ser sede extrema, anúria, respiração acelerada, alterações do estado mental e pele fria e húmida.



www.mun-si.com

www.facebook.com/programamunsi