

## Recomendações sobre Hidratação

A água é o principal constituinte do organismo humano, representando cerca de 75% do peso corporal à nascença, sendo que este valor vai decrescendo proporcionalmente, à medida que a idade avança. Embora a água do organismo também provenha de várias reações metabólicas, o consumo regular desta é fundamental para promover a conveniente hidratação. Efetivamente, a água, enquanto alimento, é de tal forma importante que a própria Roda dos Alimentos a exhibe no centro, evidenciando bem o destaque que esta deve ter ao longo do dia alimentar.

Enquanto nutriente, a água consiste no principal componente celular e está envolvida nas reações metabólicas que ocorrem em todos os órgãos do corpo humano, destacando-se as seguintes funções:

- Transportar nutrientes e ajudar a eliminar os resíduos desnecessários através da urina;
- Regular a temperatura corporal, através do arrefecimento pela evaporação de suor na pele;
- Lubrificar e proteger as articulações, bem como promover o bom funcionamento dos músculos;
- Contribuir para maximizar a atenção, a concentração e a capacidade de memorização;
- Melhorar o funcionamento cognitivo e o bom estado de humor;
- Interferir positivamente no controlo de peso;
- Colaborar na digestão e contribuir para a prevenção e tratamento da obstipação;
- Diminuir o risco de formação de “pedras nos rins”;
- Contribuir para o funcionamento saudável do coração;
- Preservar a elasticidade da pele;
- Prevenir a dor de cabeça, o cansaço e a irritabilidade, provocados por desidratação.

De acordo com os valores de referência para a ingestão total de água, foram estabelecidas recomendações para a população portuguesa sobre a ingestão de água proveniente de bebidas, correspondendo a cerca de 75% do total de água necessário, conforme a tabela seguinte (Litro/ dia), por sexo e idade.

Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e adultos	1,5	1,9

Fonte: Instituto de Hidratação e Saúde, 2010 ([www.ihs.pt](http://www.ihs.pt)). Nota: Os valores de referência apresentados aproximam-se dos recomendados para indivíduos saudáveis, embora possam depender de vários factores individuais (atividade física, temperatura ambiente, situações de doença, entre outros).

Uma vez que os valores de referência para a ingestão hídrica se referem a indivíduos sedentários e a ambientes climatizados, destacam-se ainda as seguintes recomendações para uma adequada hidratação:

- Beber pequenas quantidades de água frequentemente ao longo do dia;
- Aumentar a ingestão de líquidos em situação de sede, urina concentrada, atividade física que faça transpirar, temperatura ambiental elevada, situações de doença acompanhadas de febre, vômitos ou diarreia;
- Ingerir água e/ou outras bebidas (como leite, infusões, água aromatizada, sumos naturais, néctares, etc.);
- Consumir alimentos ou preparações alimentares ricas em água como sopas, ensopados, caldeiradas, saladas, fruta, água gelificada, etc.;
- Evitar bebidas alcoólicas e açucaradas, as quais fazem aumentar as necessidades hídricas.

Uma das estratégias para promover o consumo de água ao longo do ciclo de vida, passa por fomentar o consumo deste alimento junto dos mais novos. As crianças são particularmente suscetíveis à desidratação face à pequena reserva de água corporal de que dispõem e pela capacidade limitada para detetar falta de hidratação. Assim, os seus cuidadores deverão estar atentos e incentivar a ingestão de bebidas e de alimentos ricos em água, particularmente nos dias de mais calor, e sempre que tenham atividades que façam transpirar mais. A escola, os jardins-de-infância ou os centros de apoio à infância, são locais especialmente relevantes para desenvolver estratégias que promovam a adequada hidratação. Para além da necessidade particular de hidratar numa forma reforçada em dias de mais calor, o incentivo à hidratação ajustada deve constituir um estilo de vida a promover. Para mais informações detalhadas acerca da implementação de estratégias para a promoção da hidratação em meio escolar, recomenda-se a consulta do manual “Hidratação adequada em meio escolar”, da Direção-Geral da Saúde - Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável, em: [http://www.apah.pt/media/Outros\\_Docs\\_TecnicosRelatorios\\_Tematicos/DGS\\_Manual\\_HidratacaoAdequadaEmMeioEscolar\\_Setembro2014.pdf](http://www.apah.pt/media/Outros_Docs_TecnicosRelatorios_Tematicos/DGS_Manual_HidratacaoAdequadaEmMeioEscolar_Setembro2014.pdf).

Durante o processo de envelhecimento ocorrem alterações fisiológicas, com consequências no estado nutricional, nomeadamente a desidratação, sendo também muito comum os idosos terem uma menor percepção da sensação de sede. Nesta fase do ciclo de vida, verifica-se ainda que muitos idosos não apreciam e/ou não desenvolveram hábitos de beber água, tornando-se necessário encontrar alternativas em outras bebidas que contribuam para a adequada hidratação. Pelo impacto de que se reveste esta situação, particularmente crítica em dias de maior calor, recomenda-se a consulta do *E-book* “Hidratação no ciclo de vida: Hidratação na pessoa idosa”, da Associação Portuguesa dos Nutricionistas, em: [http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN\\_Ebook\\_Hidratacao\\_na\\_pessoa\\_idosa\\_Final.pdf](http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN_Ebook_Hidratacao_na_pessoa_idosa_Final.pdf).

Desta forma, para viver o verão em bom estado de nutrição e hidratação, o Departamento de Saúde Pública e Planeamento da ARS Algarve, IP, através do Núcleo Regional do PNPAS, recomenda a necessidade de observar com atenção a ingestão adequada de água, particularmente nos dias mais quentes, nomeadamente pelos mais vulneráveis, crianças e idosos, de forma a que a urina se mantenha clara e com pouco cheiro.

**Com o calor há que reforçar a hidratação!**

Teresa Sofia Sancho  
Nutricionista, Coordenadora do Núcleo Regional PNPAS  
Departamento de Saúde Pública e Planeamento  
Administração Regional de Saúde do Algarve, IP