



água  
é saúde

Porque  
é que  
o nosso corpo  
necessita de água ?

A água intervém na maioria das funções do organismo, sendo particularmente relevante nas seguintes:

- Regulação de temperatura corporal
- Manutenção de funções físicas cognitivas normais
- Participação nos processos de digestão e absorção e em reações metabólicas
- Transporte de nutrientes.

Tendo em conta os dados de consumo, os portugueses não ingerem a quantidade de água diariamente recomendada.

Uma ingestão insuficiente poderá manifestar-se através de:

- cansaço ● obstipação ● náuseas e vômitos
- alterações visuais ● perda de memória, ou, em casos extremos, poderá levar à morte.

**Consumo recomendado por dia:**

**Adultos:** entre um 1,5 a 2L  
(equivalente a 8 a 10 copos de água)

**Crianças:** entre 1 e 1,5L

# já bebeu água hoje?



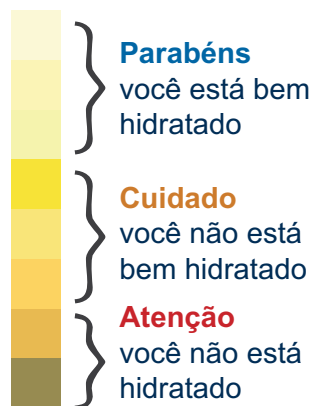
Lisboa  
Direitos Sociais

**NOVA** MEDICAL  
SCHOOL

# Como aumentar o consumo de água?

- Tenha sempre consigo, e de forma visível, uma garrafa de água
- Marque uma garrafa com várias divisões/etapas, apontando as horas a que tem de beber água
- Aromatize a água (por exemplo, com frutos vermelhos congelados ou limão) para facilitar o consumo
- Instale aplicações que relembram o consumo de água
- Faça chás ou infusões, sem adição de açúcar.

Verifique o seu estado de hidratação controlando a cor da sua urina!



DGS 2020



# Não sabe como aromatizar a sua água?

Experimente estas receitas

## Água aromatizada de manjeriço e maracujá

**Ingredientes:**

- Folhas de manjeriço
- 3 maracujás ● 1 maçã

**Preparação:**

Adicione a polpa do maracujá e a maçã em pequenos cubos. Adicione as folhas de manjeriço e sirva fresco.

## Água aromatizada de hortelã e frutos vermelhos

**Ingredientes:**

- Frutos vermelhos congelados
- Folhas de hortelã ● Rodelas de limão

**Preparação:**

Adicione os frutos vermelhos e as rodelas de limão. Adicione as folhas de hortelã e sirva fresco.

