

“**A saúde é um bem precioso...**”

... Assim como a água para o nosso corpo

A falta de água no organismo pode levar a um estado de desidratação.

Sintomas de desidratação

- Sensação de aumento de temperatura corporal;
- Boca e mucosas secas, incluindo mucosa ocular (menor produção de lágrimas);
- Cansaço mental e corporal;
- Cefaleias (dores de cabeça);
- Náuseas ou vômitos;
- Vertigens, tonturas ou desmaio;
- Alterações visuais e auditivas;
- Respiração rápida e superficial;
- Cãibras musculares;
- Pulso fraco e rápido;
- Pele mais áspera, pálida, fria e húmida;
- Diminuição da quantidade de urina expelida, apresentando esta uma cor mais escura.



Previna a desidratação

- Tenha uma garrafa/cantil de água sempre consigo e vá bebendo ao longo do dia (ver caixa abaixo);
- Nos dias de calor intenso beba mais água ou sumos de fruta natural sem açúcar, mesmo sem ter sede;
- Ofereça água aos idosos e aos doentes que podem não sentir sede. Vigie os sinais de desidratação em crianças pequenas;
- Evite bebidas alcoólicas, com gás, cafeína ou açúcar, porque provocam desidratação;
- Faça refeições frescas e leves;
- Nos dias mais quentes e nos períodos de maior intensidade de calor (entre as 11 e as 17 horas) permaneça em ambiente fresco ou em espaços com ar condicionado. Em casa ventile o quarto e as divisões onde permanece habitualmente;
- Evite a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. As crianças com menos de seis meses não devem estar sujeitas à exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos;
- Use roupa larga, de algodão e de cores claras. Reduza a roupa na cama, sobretudo na dos bebés, dos idosos e dos doentes acamados (opte por lençóis de pano/algodão branco);
- Poderá tomar um duche de água tépida na altura de maior calor;
- Nunca deixe crianças, pessoas doentes ou pessoas idosas dentro dos veículos expostos ao sol;
- Os doentes crónicos e as pessoas aconselhadas a cumprir uma dieta com pouco sal, ou com ingestão limitada de líquidos, devem aconselhar-se com o seu médico ou com a equipa de saúde que normalmente os seguem, para obterem um plano personalizado para enfrentar as temperaturas mais elevadas;
- Os trabalhadores com atividade exterior devem proteger-se através de ingestão de água, refrescamento corporal e pausas regulares em locais mais frescos.

**Uma hidratação adequada contribui para
um corpo mais saudável.**

Quantidade de água a beber por dia:

Mulheres - 2 litros

Homens - 2,5 litros



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>