

Você está com sede?

A água é essencial para a vida. Ela compõe cerca de 60 por cento do nosso organismo e, sem líquidos, só viveríamos de três a cinco dias.

Aqui estão algumas respostas para perguntas frequentes sobre beber água.

Quanta água devo beber?

A maioria dos adultos deve beber pelo menos dois litros de água por dia.

Você pode precisar beber mais do que isso se:

- viver em um clima quente ou úmido;
- estiver grávida ou amamentando;
- estiver realizando atividades físicas ou fazendo exercícios;
- estiver a uma altitude superior a 2.500 metros;
- estiver doente.

Se você estiver com diarreia e vômito, é muito importante beber mais água do que o normal para evitar a desidratação. A desidratação grave pode ser muito perigosa para os bebês e as crianças pequenas.

Como posso saber se estou desidratado/a?

Se estiver desidratado/a, você pode apresentar alguns ou todos os seguintes sintomas:

- sede;
- urina mais escura e com cheiro mais forte do que o normal;
- menos necessidade de ir ao banheiro;
- prisão de ventre;
- dor de cabeça;
- cólicas estomacais;
- tontura;
- dificuldade para se concentrar;
- cansaço.

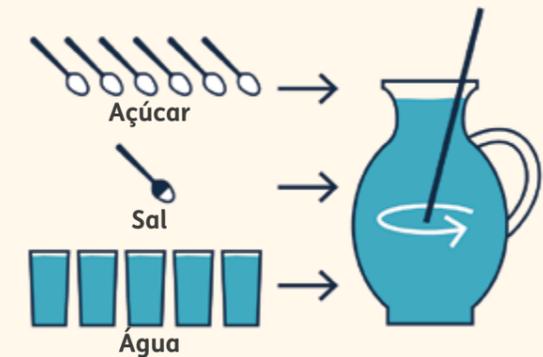
É importante não ignorar esses sinais. Beba água o mais rápido possível, de preferência na forma de uma solução de reidratação.

É possível beber água demais?

Se tiver ficado desidratado/a, não beba água demais de uma só vez. Beba uma pequena quantidade em intervalos regulares ao longo de várias horas para permitir que seu organismo se recupere gradualmente. Beber água demais de uma só vez pode causar desequilíbrios na quantidade de minerais e fazer você se sentir mal.

Faça sua própria solução de reidratação oral

Lave as mãos e os utensílios com cuidado. Adicione seis colheres de chá rasas de açúcar e meia colher de chá rasa de sal a um litro (cinco xícaras) de água potável. Mexa até dissolver o açúcar.



Se alguém estiver com diarreia, incentive a pessoa a beber o máximo possível dessa solução para ajudar a prevenir a desidratação e repor os minerais essenciais que o organismo perdeu. Isso é particularmente importante no que diz respeito às crianças. Se a pessoa estiver vomitando, ela deve tomar pequenos goles em intervalos regulares.

Como posso aumentar a quantidade de água que bebo?

É uma boa ideia anotar quanta água você está bebendo por dia, para ver se é o suficiente. Se perceber que precisa beber mais água, experimente algumas ou todas as seguintes dicas:

- Vincule o ato de beber água a uma rotina que você faz todos os dias. Por exemplo, beba um pouco de água pela manhã assim que acordar.
- Sempre leve água com você quando viajar ou for trabalhar e beba-a.
- Para que a água fique mais interessante, adicione frutas, pepino, hortelã ou gengibre bem lavados.
- Aumente a quantidade de água que você consome nos alimentos, como, por exemplo, tomando sopa ou comendo frutas e legumes frescos.

Comece agora mesmo e beba um pouco de água – seu corpo agradecerá!

Allison Liu trabalha como health coach no Reino Unido.

