

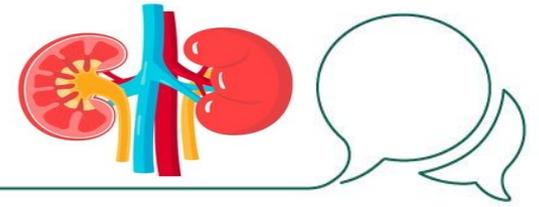
# HIDRATAÇÃO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS RENAIS



**Unimed**   
Belo Horizonte

# Função dos rins

---



- Formação dos ossos – regulação de minerais e ativação da vitamina D;
- Eliminação de toxinas;
- Regulação da pressão sanguínea e,
- Formação de parte do sangue – eritropoetina;

# Como cuidar dos rins



- Praticar exercícios físicos regulares;
- Evitar o excesso de sal, carne vermelha e gorduras;
- Controle de peso corporal;
- Controle da pressão arterial;
- Controle do colesterol e da glicose;
- Não fumar;

# Como cuidar dos rins



- Realizar, uma vez por ano, exames laboratoriais para avaliar a saúde dos rins: dosagem de creatinina no sangue e análise de urina;
- Consultar regularmente seu clínico;
- Não fazer uso de medicamentos sem prescrição médica;
- Não abusar de bebida alcoólica;
- **Evitar quadros de desidratação.**

# Água



- Mais de 60% do nosso corpo é constituído de água;
- Constituição das células;
- Transporte de substâncias;
- Regula a temperatura corporal;
- Saúde ocular;
- Proteção dos sistema nervoso;
- Saúde intestinal.

# Teor de água do corpo humano



- Cérebro – 75%
- Pulmões – 86%
- Fígado – 86%
- Músculos – 75%
- Coração – 75%
- Sangue - 81%
- Osteócitos – 81%
- **Rins – 83%**



# Hidratação



A necessidade diária de líquido varia de acordo com alguns fatores:

- ☐ Idade
- ☐ Peso
- ☐ Atividade física

**Para cada 1kg/35 a 40 ml de água**

# Alimentos hidratantes



# Desidratação



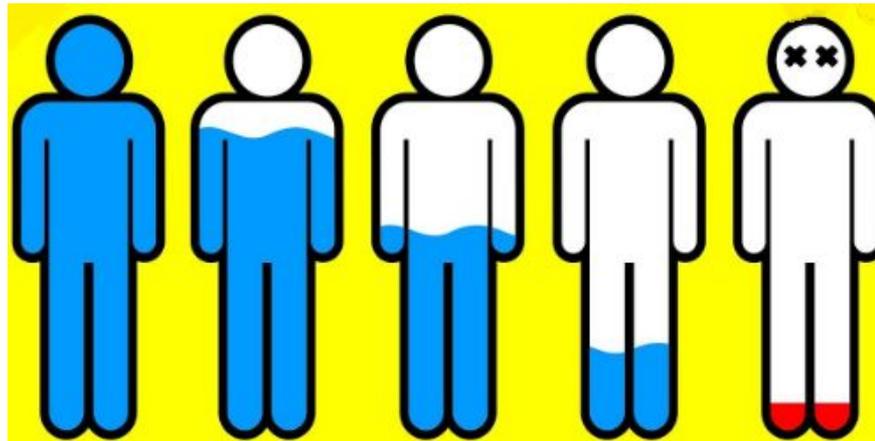
Desidratação é uma condição potencialmente grave que se caracteriza pela baixa concentração não só de água, mas também de sais minerais e líquidos orgânicos no corpo, a ponto de impedir que ele realize suas funções normais.



# Tipos de desidratação



- Isotônica: Perda proporcional de água e eletrólitos
- Hipotônica: Perda de eletrólitos superior a de água
- Hipertônica: Maior perda de água do que eletrólitos



# Sintomas da desidratação



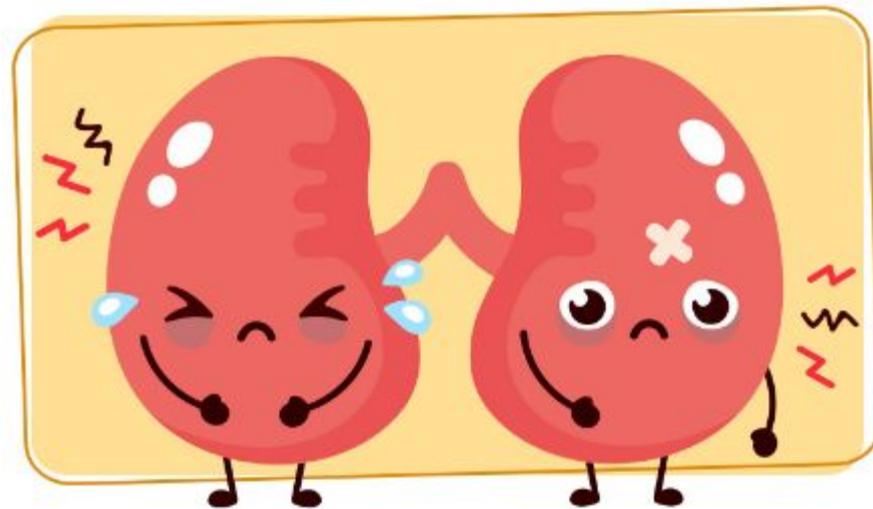
- Boca seca;
- Urina escura;
- Fome intensa;
- Constipação;
- Dor de cabeça;
- Sonolência e,
- Cansaço.



# Riscos da desidratação



- ❑ **Insuficiência Renal;**
- ❑ **Infecção Urinária;**
- ❑ **Envelhecimento da pele;**
- ❑ **Problemas Cognitivos;**
- ❑ **Taquicardia e,**
- ❑ **Morte.**



# Beba água!

---



- ☐ Deixe sempre uma garrafinha por perto;
- ☐ Água aromatizada;
- ☐ Use lembretes;
- ☐ Faça metas de volume diário.



# Cuide-se !!

---



## ÁGUA

um bem essencial para a sua saúde





A Unimed BH agradece e deseja a todos um  
excelente dia  
com muita saúde e bem-estar!

**Unimed**   
Belo Horizonte