



ANS - Nº 3.138-9



Hidratação

Augusto Tadeu Reis Soares – Nutricionista



Unimed 
Belo Horizonte

Importância da hidratação

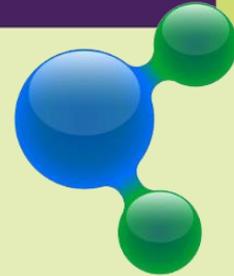
Todo nosso organismo depende de água!

- Recém-nascido: 70% de fluidos.
- Adultos: ~60%
- Idosos: 50%



Importância da hidratação

Todo nosso organismo depende de água!



- Estrutural e amortecedora;
- Lubrificante;
- Solvente e meio para reações químicas;
- Transporte e circulação sanguínea;
- Termorregulação;

Benefícios da hidratação

- Auxilia na manutenção de uma pressão arterial adequada;
- Previne contra problemas como pedras nos rins ou complicações nas articulações;
- Ajuda no processo de emagrecimento;
- Mantém a temperatura corporal adequada;



Benefícios da hidratação

A **hidratação adequada** pode trazer inúmeros benefícios à saúde, incluindo:

1. **Melhora da digestão:** A água ajuda a dissolver e transportar os nutrientes pelo corpo, o que pode melhorar a digestão.
2. **Prevenção de dores de cabeça:** A desidratação pode causar dores de cabeça, então beber água suficiente pode ajudar a preveni-las.
3. **Aumento da energia:** A hidratação adequada pode ajudar a manter o corpo hidratado e, conseqüentemente, aumentar a energia.

Benefícios da hidratação

4. **Pele saudável:** A água ajuda a manter a pele hidratada e saudável, prevenindo o aparecimento de rugas e linhas de expressão.
5. **Regulação da temperatura corporal:** A água ajuda a regular a temperatura corporal, mantendo-a equilibrada.
6. **Prevenção de doenças:** Beber água suficiente pode ajudar a prevenir a formação de cálculos renais e problemas de vesícula biliar.

Importância da hidratação

Todo nosso organismo depende de água!

- **Desidratação:**
- Desidratação leve (2%), ↑ temperatura corporal, ↓ performance física e cognitiva devido à redução de volume do plasma, ↑ da frequência cardíaca, ↓ do suor e fluxo sanguíneo para a pele.
- Uma desidratação de 5% afeta o metabolismo: ↑ o cortisol e conseqüentemente a mesma quantidade de esforço vai causar maior fadiga.

Benefícios da hidratação

Em resumo a hidratação adequada pode trazer muitos benefícios à saúde, como:

- Melhora da digestão;
- Prevenção de dores de cabeça;
- Aumento da energia;
- Pele saudável;
- Regulação da temperatura corporal;

Benefícios da hidratação

- Prevenção de doenças;
- Mantém a temperatura corporal adequada;
- Auxilia na eliminação de toxinas por meio da urina e da transpiração;
- Bom funcionamento dos rins;
- Reduz a retenção hídrica;

Quanto precisamos?

Bebês e crianças:

IDADE	QUANTIDADE
7~12 MESES	800 ml, sendo 600ml leite;
1~3 anos	1300ml
4~8 anos	1700ml
9~13 anos	2400ml
14~18 anos	3300ml

Sociedade Brasileira de Pediatria

Quanto precisamos?

- Para adultos... 2L/dia?

Será que essa recomendação serve para todos?

Considerando composições corporais, estilos de vida, clima e hábitos diferentes....

Cada ser humano é único!

Quanto precisamos?

- Para adultos... 2L/dia?

35ml X KG (peso corporal)

Exemplo:

$$35\text{ml} \times 80\text{kg} = 2.800\text{ml}$$

$$35\text{ml} \times 60\text{kg} = 2.100\text{ml}$$

Quanto precisamos?

- Para idosos...

- Sentem menos sede mas DEVEM manter a boa hidratação!
- Menos ativo fisicamente

25~30ml X KG (peso corporal)

Sintomas da desidratação

Na criança:

- **Sede;**
- Boca seca;
- Hipoatividade;
- Temperatura do corpo mais elevada;
- Urina muito concentrada e em menor quantidade;

Sintomas da desidratação

No adulto:

- **Sede;**
- Dor de cabeça;
- Diminuição da produção de suor;
- Elevação da temperatura corporal;
- Boca seca;
- Diminuição da produção de saliva;
- Redução da elasticidade da pele;
- Urina com cor e odor intensos.

Sintomas da desidratação

No idoso:

ATENÇÃO*

- Confusão/delírio;
- Má cicatrização;
- Alterações do trânsito intestinal, como constipação;
- Infecções do trato urinário.

Quais as melhores opções?

O que beber ou oferecer?

- Água (pura ou saborizada);
- Leite;
- Sucos naturais;
- Chás;
- Água de coco;

Quais as melhores opções?

O que beber ou oferecer?

- Frutas, verduras e legumes cozidos ou na forma de saladas costumam ter mais do que 90% do seu peso em água.
- Após o cozimento, macarrão, batata ou mandioca têm cerca de 70% de água.
- Um prato de feijão com arroz é constituído de dois terços de água!

Cálculos renais

O que são?

- Rim: filtra o sangue (amônia, uréia, creatinina e ácido úrico);

Equilíbrio hídrico:

Eliminam o excesso de água, sais e eletrólitos do organismo.

Cálculos renais

- **Os mais comuns são:**

Cálcio, Ácido Úrico, Estruvita (Mg+Po) e Cistina;

- **Causas:** genética;

↑ concentração de sais na urina + ingestão insuficiente de água;

- **Sintomas:** sem sintomas; dor lombar intensa e aguda;

Cálculos renais

- **Fatores de risco:** dieta rica em ultraprocessados, sódio, açúcar.
↑ comorbidades
- **Incidência:** 11% homens, 9% mulheres; Entre 30 e 40 anos;
- **Tratamento:** medicamentos, laser, incisões cirúrgicas...

PODE EXPELIR ESPONTÂNEAMENTE!
Apenas 20% requer tratamento.

Cálculos renais

Prevenção:

- Observar cor e volume da urina;
- Reduzir o sódio e açúcar (excesso = > eliminação de cálcio);
- Consumo moderado de proteína!
- Limão e laranja = Citrato (evita que o cálcio cristalize, formando cálculos);
- Laticínios: bloqueia o oxalato!

Dicas para manter uma boa hidratação

1. Beba água regularmente. **MESMO SEM SEDE!**
2. Mantenha sempre por perto uma garrafinha e dê goles **SEMPRE**;
3. Adicione frutas e vegetais na sua dieta;
4. Evite bebidas açucaradas;
5. Beba água antes, durante e depois de atividades físicas;
6. Escute seu corpo;

Mantenha-se hidratado durante todo o dia!

Considerações finais

A hidratação é uma parte fundamental da saúde e bem-estar.

Ao seguir uma dieta equilibrada e ingerir água suficiente ao longo do dia, é possível evitar problemas de saúde relacionados à desidratação.

Alimentos ricos em água, como frutas e legumes, também complementam a hidratação, além de fornecer vitaminas, minerais, fibras e fitoquímicos e devem ser incluídos na dieta diária!

Em resumo, a hidratação é uma parte importante de hábitos saudáveis que deve ser priorizada por todos. O consumo regular de água e alimentos ricos em água é fundamental para manter a saúde e o bem-estar.

Dúvidas e comentários

Quem tem Unimed tem mais.

