

RECOMENDAÇÕES DE INGESTÃO DE ÁGUA

CONSIDERAÇÕES GERAIS

- ✓ As necessidades de água variam consoante o indivíduo e as condições ambientais.
- ✓ O consumo insuficiente de água é caracterizado por uma diminuição do bem-estar, sede, perda de peso corporal, cansaço, falta de concentração, dor de cabeça, tonturas e outras consequências para a saúde - quando as perdas de peso são superiores a 4%.
- ✓ A desidratação pode acontecer mais facilmente em qualquer uma das seguintes situações: diabetes, vômitos ou diarreia, insolação, ingestão de álcool excessiva, altas temperaturas ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), alguns fármacos como diuréticos.



Cerca de **60%** do peso corporal de adultos do sexo masculino.



Cerca de **50 a 55%** do peso corporal do sexo feminino.



Mais de 75% do peso corporal de recém-nascidos.

BEBÊS

	EFSA (alimentos + fluidos)	BDA (fluidos)	IOM (alimentos + fluidos)	NHMRC (alimentos + fluidos)
0 - 6 m	550 ml (leite materno)	700 ml	550 ml (leite materno)	700 ml (leite materno)
7 - 12 m	640 - 800 ml	800 ml	640 - 800 ml	800 ml

CRIANÇAS

	EFSA (alimentos + fluidos)		BDA (fluidos)		IOM (alimentos + fluidos)		NHMRC (alimentos + fluidos)	
1 - 2 A	880 - 960 ml		1300 ml		880 - 960 ml		1400 ml	
2 - 3 A	1040 ml		1300 ml		1040 ml		1400 ml	
4 - 8 A	1280 ml		1700 ml		1280ml		1600 ml	
9 - 13 A	♂ 1680 ml	♀ 1520 ml	♂ 2400 ml	♀ 2100 ml	♂ 1680 ml	♀ 1520 ml	♂ 2200 ml	♀ 1900 ml
14 - 18 A	♂ 2500 ml	♀ 1600 ml	♂ 3300 ml	♀ 2300 ml	♂ 3700 ml	♀ 2700 ml	♂ 2700 ml	♀ 2200 ml

ADULTOS

	EFSA (alimentos + fluidos)		BDA (fluidos)		IOM (alimentos + fluidos)		NHMRC (alimentos + fluidos)	
Adultos	♂ 2500ml	♀ 1600 ml	♂ 3300 ml	♀ 2300 ml	♂ 3700 ml	♀ 2700 ml	♂ 2700 ml	♀ 2200 ml
Mulheres grávidas	Igual a adultos + 300 ml/dia		Igual a adultos + 300 ml/dia		3000 ml		3100 ml	
Mulheres lactantes	Igual a adultos + 600 a 700 ml/dia		Igual a adultos + 600 a 700 ml/dia		3800 ml		3500 ml	

IDOSOS

	EFSA (alimentos + fluidos)	BDA (fluidos)	IOM (alimentos + fluidos)	NHMRC (alimentos + fluidos)
Homens	2500 ml	2000 ml	3700 ml	3400 ml
Mulheres	1600 ml	1600 ml	2700 ml	2800 ml

ATIVIDADE FÍSICA

- ✓ Durante a atividade física, os músculos produzem calor que precisa ser expulso para manter a temperatura corporal. A água permite remover o excesso de calor através da evaporação (suor).
- ✓ Existem vários estudos sobre as taxas de sudorese em diferentes esportes que mostraram uma variação significativa destas taxas, dependendo do tipo e da intensidade da atividade física.
- ✓ A desidratação acima de 2% da massa corporal total pode agravar o desempenho do exercício físico e, consequentemente, o desempenho da resistência.
- ✓ É aconselhado assegurar uma hidratação adequada antes, durante e após a atividade física, para corresponder às perdas de água, não promovendo a desidratação e as suas consequências.

TABELA DE COLORAÇÃO DA URINA

Hidratação			Desidratação				
1	2	3	4	5	6	7	8