Prefira Beber Água

Traduzido e adaptado com a autorização da

Kidney Health Australia

O corpo humano contém uma elevada percentagem de água. Pode-se sobreviver semanas sem comida, mas apenas dias sem água. A água está presente em todos os tipos de bebidas, incluindo sumos de fruta, refrigerantes, chá, café e álcool.

No entanto, a água é a bebida recomendada para satisfazer a sede – e é a opção da natureza. A escolha da água como a sua bebida de eleição terá um impacto positivo na sua saúde. Os benefícios da água incluem:

- Não tem açúcar (uma garrafa de 330 ml de refrigerante pode ter até 8 colheres de chá de açúcar)
- É barata e de fácil acesso
- Pode ajudar a manter os rins saudáveis, desde que seja consumida em quantidade suficiente todos os dias

A melhor água é a da torneira. Algumas águas minerais contêm sal, o que pode conduzir à retenção de líquidos, inchaço ou mesmo aumento da tensão arterial em algumas pessoas. Se optar por água engarrafada, prefira as que têm menos de 30 mg de sódio por 100 ml.

Deverá moderar o consumo de bebidas lácteas e refrigerantes açucarados, refrigerantes com adoçante e sumos de fruta, pois são bebidas com elevado teor de açúcar e de calorias, e com um valor nutricional reduzido. Além disso, o consumo regular de bebidas açucaradas está associado ao desenvolvimento da diabetes e da doença renal crónica, e à formação de pedras nos rins.

Poderá consumir ocasionalmente estas bebidas, mas elas não fazem parte de uma dieta saudável.

Oiça o que diz a sua sede

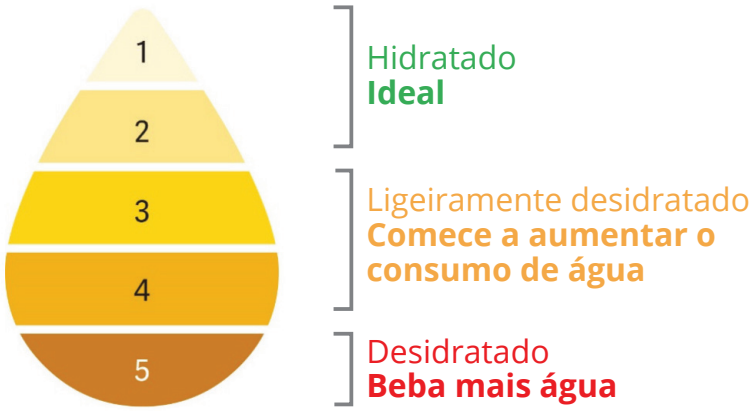
A quantidade de água de que necessitamos diariamente não é sempre igual: depende do nosso tamanho, do nível de atividade física e do estado do tempo. Se estiver calor ou se realizar uma atividade física, deverá precisar de beber mais água.

Uma forma de saber a quantidade de água que deve ingerir consiste em beber até satisfazer a sua sede. O seu corpo "dir-lhe-á" quando tem sede. A desidratação significa que o seu organismo não tem água suficiente e, muitas vezes, a sede é um sinal de que já está desidratado.

O número de vezes que urina e a cor da sua urina são também bons indicadores do nível de hidratação do seu organismo.

Quando o organismo tem água suficiente, a urina deverá ter uma cor amarelo claro. Quando perdeu mais água do que aquela que bebeu, então os rins precisam de reter alguma água, tornando a urina mais concentrada e escura. Uma urina de cor amarelo escuro é um sinal seguro de que está desidratado e de que precisa de beber água imediatamente.

Cor da urina:



Dicas para satisfazer a sua sede:

- Mantenha água sempre à mão, quer esteja em casa, no trabalho, na escola ou em viagem
- Quando jantar fora, peça uma garrafa de água para a mesa
- Beba um por um – um copo de água por cada copo de uma bebida alcoólica (o álcool faz com que perca água)
- Acrescente limão, lima ou laranja para dar um toque de sabor à sua água
- Tente substituir uma chávena de café ou chá por um copo de água
- Dilua em água os sumos de fruta, bebidas desportivas e sumos concentrados
- Reduza o consumo de bebidas açucaradas utilizando copos mais pequenos

A comida também pode satisfazer as suas necessidades de água

Os alimentos que ingere também contribuem para o seu consumo de água, fornecendo cerca de 20% do total. Os restantes 80% provêm da própria água e das restantes bebidas. Muitos frutos e vegetais, como a melancia e o pepino, são compostos por quase 100% de água.

Saiba reconhecer a desidratação

A desidratação acontece quando o nível de água no organismo fica demasiado baixo. A desidratação pode ser facilmente corrigida aumentando o consumo de água. É importante que esteja atento aos sinais que o seu corpo lhe dá, "dizendo-lhe" que está com sede ou que não bebeu água suficiente.

Alguns sintomas da desidratação:

- Dor de cabeça
- Cansaço
- Alterações do humor
- Diminuição da capacidade de reação
- Vias nasais secas
- Lábios secos ou gretados
- Urina escura
- Fraqueza
- Confusão mental
- Alucinações

Tratamento da desidratação

Se começar a apresentar sinais de desidratação, pare o que está a fazer e, se estiver no exterior, procure uma sombra. Borrife-se com água tépida ou aplique panos molhados frios na cara e no pescoço e beba água devagar, um gole de cada vez. Se os sintomas não aliviarem ao fim de meia hora, ou se piorarem (surgimento de incapacidade de urinar, vómitos, fraqueza ou cãibras), consulte imediatamente um médico.

Desidratação nos idosos

Os idosos têm um risco maior de desidratar devido a:

- Função renal diminuída
- Alterações hormonais
- Menor sensação de sede
- Alguma medicação (por exemplo, diuréticos e laxantes)
- Doenças crónicas
- Mobilidade reduzida (para aceder à água)

Se trata de uma pessoa idosa, lembre-se destes fatores, pois pode ser necessário relembrá-la de beber água de forma regular.
A desidratação numa pessoa de idade pode causar confusão mental, pele seca, enxaqueca, tensão arterial baixa, complicações digestivas e prisão de ventre persistente. Ao longo do tempo, uma desidratação grave pode até causar falência de órgãos vitais.

Desidratação nas crianças

As crianças também são suscetíveis à desidratação, em particular se estiverem doentes. Os vómitos, a febre e a diarreia podem rapidamente provocar uma desidratação num bebé ou numa criança pequena, constituindo uma situação que pode pôr em risco a sua vida. Se suspeita de desidratação numa criança, consulte um médico imediatamente.

Alguns sintomas de desidratação numa criança incluem:

- Pele fria
- Letargia
- Boca seca
- Fontanela anterior ("moleirinha") deprimida
- Coloração azul da pele, devido à redução da circulação

APIR
Associação Portuguesa de
Insuficientes Renais

Situações em que tem que estar mais alerta em relação ao seu consumo de água

- **Se tem doença renal crónica avançada**: a sua equipa de saúde informá-lo-á se necessita de limitar o consumo de líquidos e qual a quantidade de água que pode beber por dia.
- **Exercício físico**: quanto mais exercício fizer, mais água vai precisar de beber para manter o seu corpo hidratado. Durante sessões mais longas de exercício intenso, poderá recorrer a bebidas desportivas, que contêm sais minerais e eletrólitos, visto que estes se perdem através da transpiração.
- **Ambiente**: o tempo quente ou húmido poderá fazê-lo transpirar, exigindo um maior consumo de água. Durante o inverno, os ambientes interiores aquecidos podem desidratar a pele. Altitudes superiores a 2500 metros podem aumentar a produção de urina e provocar uma respiração mais rápida (com perda de mais vapor de água), o que obriga a recorrer às reservas de água do organismo. Um passageiro de avião pode perder cerca de 1,5 litros de água durante um voo de 3 horas.
- **Doenças ou outros problemas de saúde**: alguns sintomas de doença, como a febre, os vómitos e a diarreia causam uma perda adicional de líquidos. Nestes casos, assegure-se de que mantém o seu organismo hidratado. Alguns problemas, como, por exemplo, infeções na bexiga e pedras nos rins também exigem um consumo aumentado de água. Por outro lado, condições como a insuficiência cardíaca e alguns tipos de doenças renais, hepáticas ou das glândulas suprarrenais, poderão obrigar a limitar o seu consumo de água. Nestes casos, fale com o seu médico.
- **Gravidez ou amamentação**: as mulheres grávidas ou a amamentar necessitam de um consumo adicional de água para se manterem hidratadas.
- **Também poderá precisar de mais água se**:

- tem uma dieta hiperproteica
- tem uma dieta rica em fibras, pois os líquidos ajudam a prevenir a prisão de ventre
- tem alguma doença que causa vómitos e diarreia

Para mais informações sobre a saúde dos rins ou do sistema urinário, consulte o nosso site em **apir.org.pt**, onde poderá aceder a materiais informativos gratuitos. Este folheto pretende ser uma introdução geral a este tópico e não deverá substituir os conselhos do seu médico ou profissional de saúde. A APIR reconhece que cada experiência é individual e que existem variantes no tratamento devido a circunstâncias pessoais ou outras. Se necessitar de informações adicionais, consulte sempre o seu médico ou profissional de saúde.

A APIR expressa um sincero agradecimento à **Kidney Health Australia** pela disponibilização dos seus recursos de informação e formação e ao **Dr. Miguel Leal** pela revisão dos conteúdos traduzidos.

Novembro 2016

Tradução: Marta Campos | **Revisão:** Dr. Miguel Leal | **Design gráfico:** Sónia Cartaxeiro