



HIDRATAÇÃO DURANTE O INVERNO

Durante o inverno, é muito comum haver uma diminuição na ingestão de líquidos com as temperaturas mais baixas que se fazem sentir, isto ocorre devido ao facto de as pessoas não sentirem calor, não transpirem ou ainda pelo facto da água estar muito fria diminuindo a vontade de a beberem. Porém, a hidratação é fundamental durante todo o ano independentemente das condições climáticas, caso contrário aumentamos o risco de desidratação porque o corpo não possui a quantidade suficiente de líquidos para funcionar adequadamente.



A água é o constituinte mais abundante do nosso corpo, ocupando aproximadamente 60-70% e é crucial na regulação de funções diárias.



Existem algumas estratégias que devemos seguir de modo a manter o nosso corpo hidratado:

1. Ingerir bebidas quentes (água morna, chás ou caldos)
2. Andar frequentemente com uma garrafa de água para estimular a hidratação ao longo do dia
3. Possuir uma garrafa cheia na mesa (em profissões de escritório) e estipular uma quantidade a ingerir diariamente
4. Ingerir mais sopas caseiras
5. Incluir na alimentação frutas cítricas (limão ou melão) e vegetais de folhas verdes, tomate ou pepino
6. Evitar a ingestão de muita cafeína (ex: por cada chávena de cafeína, ingerir a mesma quantidade água)
7. Tornar num hábito o consumo de um copo de água logo pela manhã ao acordar



SINAIS DE DESIDRATAÇÃO

Há diversos sinais a informar que o nosso corpo não está a ingerir a quantidade de líquidos necessários, sendo a sede a mais comum.

A maneira mais básica de possuir um controlo da hidratação é através da cor da urina que deve ser transparente ou amarelo-claro.

Alguns indicadores de desidratação também podem incluir:

1. Constipações
2. Tonturas ou desmaios
3. Boca e lábios secos
4. Dores de cabeça
5. Batimentos cardíacos acelerados
6. Falta de concentração
7. Irritabilidade
8. Febre

QUANTIDADE DE ÁGUA NECESSÁRIA

A quantidade da ingestão de água varia tendo em conta fatores como idade, sexo, estado geral de saúde, nível de atividade, altitude e clima.



Em média a OMS (Organização Mundial de Saúde), recomenda o consumo médio de 2 litros de água potável por dia para adultos.

A tabela a seguir apresenta informação sobre a quantidade de água necessária para hidratação diária (extraído de artigo da OMS, 2005).

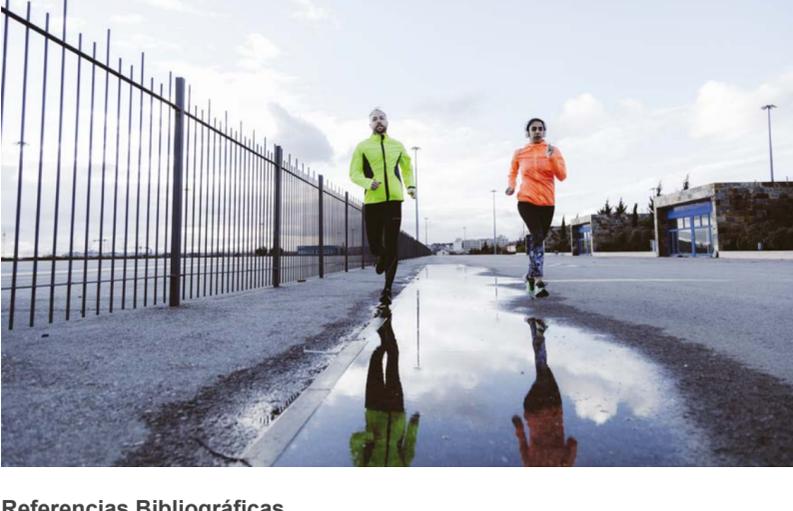
	Condições Normais
Adulto – Feminino	2,2 litros
Adulto – Masculino	2,9 litros
Criança	1 litro

Necessita de marcar um plano de treino?
Envie um email para exerciciosaude@gcp.pt.
Mais informações em <https://gcp.pt/actividades-desportivas/sala-de-exercicio/>



A grande maioria das pessoas pode manter-se hidratada através da ingestão adequada de água, porém em casos onde é produzido muito suor ou em exercícios com duração superior a 60 minutos, será mais apropriado o uso de uma bebida desportiva ou um pacote de reposição de eletrólitos.

Bons treinos!



Referencias Bibliográficas

Ellis, C. E. (2021). Water: How much do kids need? Academy of Nutrition and Dietetics.

French, K. A., & James, L. (2021). Water, water everywhere. Penn State Extension.

Freund, B., O'brien, C., & Young, A. (1994). Alcohol ingestion and temperature regulation during cold exposure. Journal of Wildlife Medicine, 5(1), 88-98.

Klemm, S. (2020). Benefits of coffee Academy of Nutrition and Dietetics.

Maughan, R. J., & Griffin, J. (2003). Caffeine ingestion and fluid balance: A review. Journal of human nutrition and dietetics: the official journal of the British Dietetic Association.

Roth, P. (2019). Winter hydration. Michigan State University Extension.

Gordon, B., & Klemm, S. (2022). How Much Water Do You Need? Academy of Nutrition and Dietetics.

OMS 2003- WHO 2003, Howard G. and J. Bartram, Domestic Water Quantity, Service Level and Health, WHO/SDE/WSH/3.02.

OMS 2005 - WHO Library Cataloguing-in-Publication Data Nutrients in drinking water. World Health Organization.

UMA CORRIDA PODE MUDAR O SEU DIA, VÁRIAS...A SUA VIDA!

