

Como tomar mais água durante o dia?

A quantidade ideal de água para ingestão diária é individual. Confira algumas dicas de como tomar mais água ao longo do dia.



A quantidade ideal de água a ser ingerida diariamente depende de vários fatores como a idade e o peso da pessoa, a atividade física que realiza, até mesmo o clima e a temperatura do ambiente onde vive. Para alguns, a ingestão de dois litros de água por dia pode ser suficiente. Outros precisarão de três, quatro litros ou mais, como no caso dos esportistas.

“Crianças, gestantes, mães em amamentação e idosos são grupos com mais risco de desidratação. Portanto, devem estar mais atentos à necessidade de hidratação diária, que deve vir predominantemente do consumo de água pura mas também da água contida nos alimentos, chás e sucos naturais”, explica a nutricionista Laís Monteiro da Silva.

O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados no cérebro e em diferentes partes do corpo. Esses sensores provocam sede e nos impulsionam a consumir líquidos sempre que a ingestão de água não for suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos.

Assim, conforme indica o [Guia alimentar para a população brasileira](#), é fundamental atender-se para os primeiros sinais de sede e satisfazer de pronto a necessidade de água que é sinalizada pelo organismo. E não é saudável substituir a água por alimentos ultraprocessados, como refrigerantes e bebidas açucaradas. Principalmente as crianças.



A água faz parte da categoria de alimentos in natura ou minimamente processados e é essencial para a manutenção da vida. Sem ela, não sobrevivemos mais do que poucos dias.

Crianças: para matar a sede, ofereça água

De acordo com o [Guia alimentar para crianças menores de 2 anos](#), não é recomendável oferecer aos pequenos sucos naturais de fruta ou bebidas industrializadas, como refrescos, chás gelados ou refrigerantes, no lugar da água. Assim, esses alimentos não devem ser oferecidos às crianças para matar a sede, pois aumentam a chance delas apresentarem excesso de peso e cárie dentária.

A mãe do Ibrahim, de 4 anos, Ana Maria Siqueira (35) sempre tomou bastante água e acredita que o hábito acabou influenciando o filho. “Eu gosto muito de água. Quando eu estava grávida, me hidratava ainda mais, e era a água gelada que me tirava o enjoo. Já quando eu estava amamentando, lembro que chegava a tomar uma garrafa inteira de uma vez. Não sei se por me acompanhar sempre tomando água, meu filho também gosta muito. Ele não toma refrigerante, nem gosta muito de suco, então é até engraçado, porque quando a gente vai em festa, ele pede água. A noite ele também sempre pede, às vezes até acorda pra tomar água”, conta Ana Maria.

Como tomar mais água?

Com a ajuda da nutricionista Laís Monteiro, o Saúde Brasil reuniu algumas dicas para ajudar quem não gosta ou tem dificuldade de beber água, confira:

Beba água temperada

Para quem não é muito fã do gosto da água, a água “temperada” ou aromatizada com rodela de limão ou folhas de hortelã é a melhor opção. Para dar sabor, pode-se usar também abacaxi, canela em pau, gengibre, conforme a preferência pelo gosto.



Ande com uma garrafinha

Ter à mão cantis ou pequenas garrafas com água fresca é boa providência quando se está fora de casa. Com a preocupação com a sustentabilidade, hoje em muitos lugares não são oferecidos mais copos de plásticos. Além de ajudar a lembrar que é preciso tomar água, andar com uma garrafinha garante o abastecimento em filtros e bebedouros.

Tome mais chá e café

Faz parte da cultura alimentar do brasileiro o consumo na forma de bebidas como café e chá, que são boas fontes de líquido. Entretanto, neste caso, convém não adicionar açúcar ou, pelo menos, reduzir a quantidade ao mínimo.

Coma mais frutas e verduras

A maioria dos [alimentos in natura ou minimamente processados](#) e as preparações com esses alimentos têm alto conteúdo de água. O leite e a maior parte das frutas contêm entre 80% e 90% de água. 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. Quando a alimentação é baseada nesses alimentos e preparações, é usual que forneçam cerca de metade da água que precisamos ingerir.

Tome um copo antes das refeições

Antes do café da manhã, dos lanches, do almoço e do jantar, tome um copo de água. Essa é uma estratégia indicada para os esquecidos, que assim podem garantir a ingestão de pelo menos cinco copos de água por dia.

Beba água com gás e limão

Essa é uma dica especial para quem gosta de refrigerante: trocar pela água com gás e limão. Refrigerantes e vários tipos de bebidas adoçadas possuem alta proporção de água, mas contêm açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos, razão pela qual não podem ser considerados fontes adequadas para hidratação.



SEDUC
Secretaria de
Estado da
Educação



Conte com a ajuda dos aplicativos

Para facilitar a vida de quem esquece de beber água ao longo do dia, uma outra opção é baixar aplicativos de celular que enviam avisos sonoros ou lembretes, e também ajudam a controlar a quantidade de água ingerida diariamente.

https://www.youtube.com/watch?v=04gTwx3088E&feature=emb_title

“ Você é a chave fundamental para abrir as portas da saúde e segurança”

