



ÁGUA

The background of the slide is a composite image. The upper portion shows a view of Earth from space, centered on the North Pole, with the continents of North America and Europe visible. The lower portion shows a dynamic splash of water, with white foam and blue droplets, as if a large object has just hit the surface. The entire image is set against a dark blue background with vertical light blue streaks.

MUDANÇA DE HÁBITOS



**Beber água é
um hábito
saudável
que deve ser
desenvolvido
por todas as
pessoas.**



**A seguir,
reproduziremos
um caso relatado pelo
Dr. Ícaro Alves
Alcântara - Médico
docente da disciplina
SEMIOLOGIA do
UNICEUB - Centro
Universitário de
Brasília.**



Há cerca de um ano,
atendi no HFA uma
senhora dos seus
"30 anos" com
uma ENXAQUECA
bastante comum:
Cefaleia (*Dor de
Cabeça*).

A paciente relatava que já havia passado por otorrinos, oftalmos, neuros, clínicos gerais e até endocrinologistas, com as prescrições dos mais diversos tratamentos e a realização de várias hipóteses diagnósticas, sem qualquer melhora. Entretanto, durante sua consulta, entre várias perguntas habituais, questionei o quanto de **ÁGUA** ela bebia por dia e de que forma (ou seja, **com ou sem palha**).



**A mesma afirmou que
bebia pouquíssima água,
porque não sentia sede,
principalmente à noite.**



**Após várias outras perguntas,
suspendi todos os medicamentos e
disse-lhe que ela precisava apenas
TOMAR ÁGUA adequadamente.
Um tanto quanto descrente, ela voltou
para casa.**



**Após apenas uma semana, retornou contando
que não sentia mais dores de cabeça, que os
seus intestinos funcionavam melhor e que a sua
disposição havia melhorado.**

Milagre?

**Não, todos nós sabemos quanto é
importante uma ingestão adequada de água
diariamente, mas quase sempre negligenciamos.**



**Todos os organismos vivos apresentam
de 50% a 90% de água em si.
O próprio corpo humano é constituído em
70% POR ÁGUA que, em constante
movimento, hidrata, lubrifica, aquece,
transporta nutrientes, elimina toxinas
e repõe energia...**



Preconiza-se o número de 1 copo de 200ml de água por hora enquanto estiver acordado. Assim sendo, a ingestão de água deve ser constante e rigorosa.

E **não adianta** deixar para tomar os 2 a 3 litros necessários somente de uma só vez.



**Estudos mostram que o estomago
capacita apenas 12ml/kg/hora,
ou seja um adulto não conseguirá
tomar mais de um litro
de uma só vez sem
"passar mal".**



Se você ainda não se convenceu, observe:

Cabelos - falta de vitalidade;

Couro cabeludo - descamação;

Concentração - distúrbios;

Sono e Memória – com perda da disposição para realização das actividades diárias, em virtude da circulação cerebral por baixa quantidade de água que faz o sangue ficar mais "*viscoso*" e "*grosso*" e de circulação mais lenta;



Ressecamento dos olhos e tecido das vias aéreas - que com a baixa de humidade, sofrem lesões com mais facilidade por ficarem mais frágeis, assim tornando-se mais propensos a inflamações e infecções;
conjuntivites;
sinusites;
bronquites;
pneumonias;
queda e enfraquecimento dos pêlos;
baixa produção de saliva;
distúrbios no aproveitamento adequado



lesões da pele - com
aparecimento de cravos e
espinhas pela não eliminação
adequada das toxinas via pele e
sua acumulação local;
vitaminas e sais minerais - com
excesso em alguns lugares e
falta em outros, levando a
cãibras, dormências, perda de
força muscular e problemas
ósseos dentais;



É certo que há água nos alimentos, mesmo nos sólidos, mas a complementação da ingestão diária de água deve ser feita, periodicamente.

Uma forma de se observar se a quantidade de água é adequada, é observar a cor da urina, que deve ser incolor. Quanto mais forte, pouca ingestão de água está sendo feita.

Vale lembrar que é sempre evitar bebidas alcoólicas, ou não alcoólicas, que apesar de serem diuréticas e desidratam, que se beba a água.

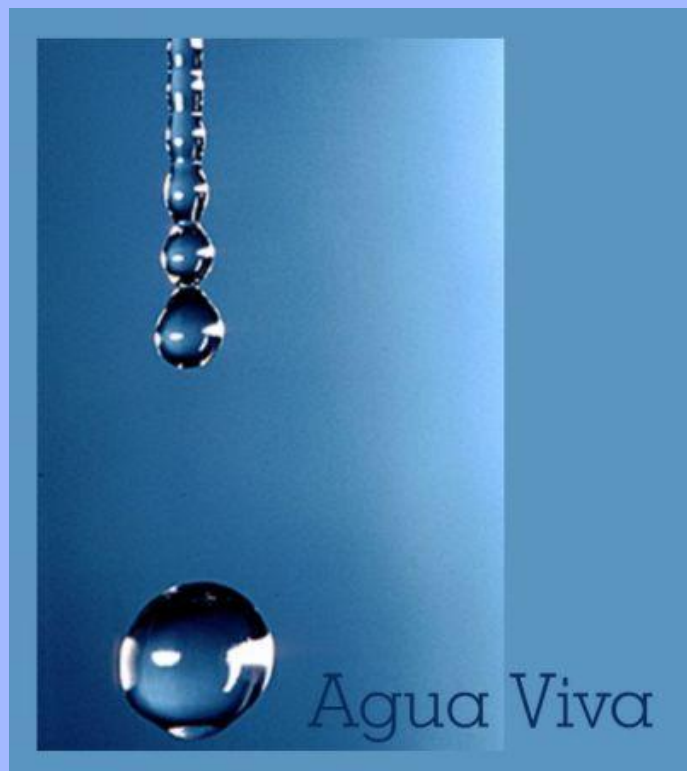


Mais problemas por falta de água:

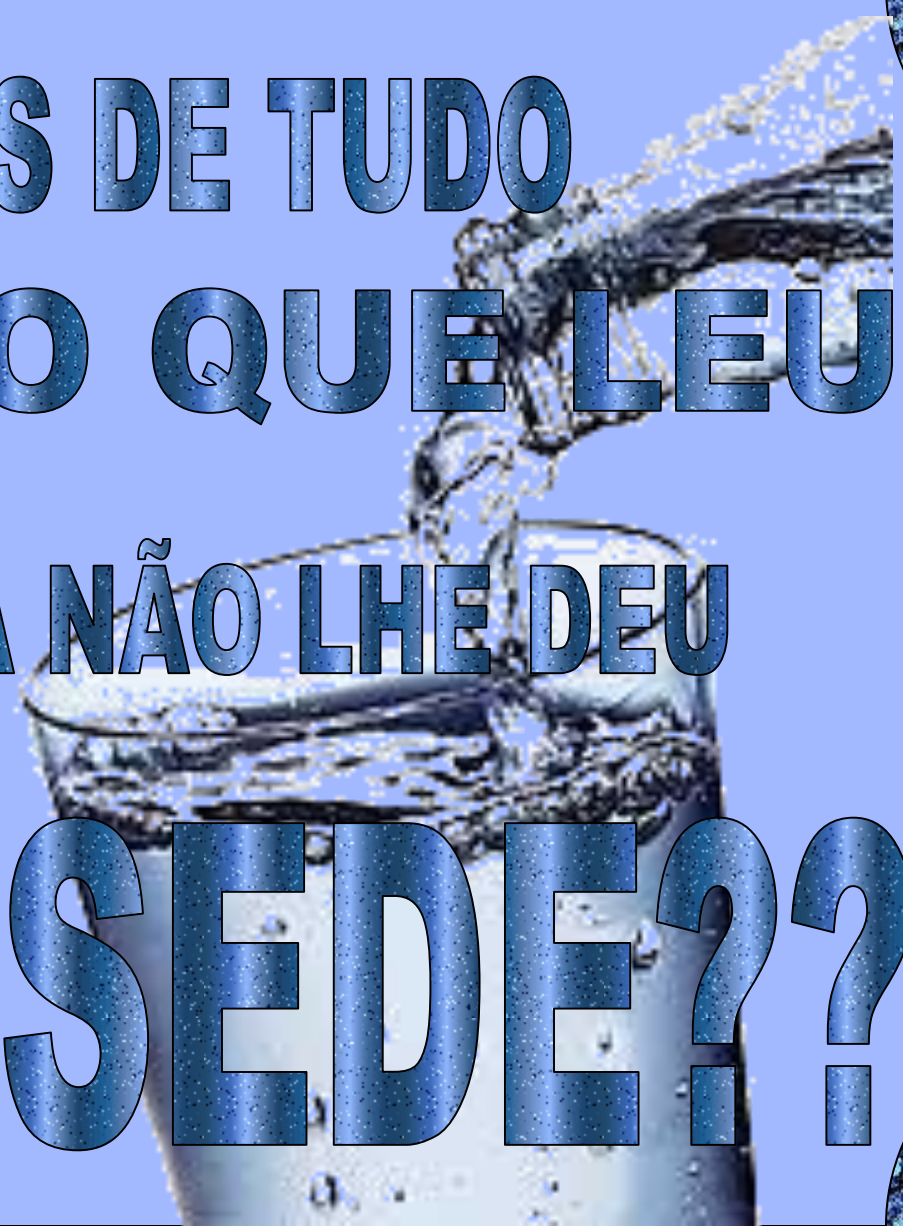
Respiração dificultada, por vezes levando à falta de ar, sobretudo nos exercícios físicos;

Obstipação e por vezes, sangramento rectal (devido às fezes ressecadas, endurecidas que lesam o tecido intestinal ao moverem-se em seu interior);
Impotência ou disfunção nos homens ou, no caso das mulheres, sangramentos vaginais;





Evite também, a ingestão de água pelo menos meia hora antes das refeições, para não prejudicar a digestão.



**DEPOIS DE TUDO
O QUE LEU
AINDA NÃO LHE DEU
SEDE??**

Sabia que ... ?



O mecanismo da sede é tão débil que com frequência 37% das pessoas confunde-a com fome?

Uma desidratação imperceptível retardará o metabolismo em cerca de 3%.

Um copo de água acalmará a fome durante a noite em cerca de 95% dos casos de dieta de emagrecimento, segundo um estudo realizado na Universidade de Washington.

A falta de água é a causa nº 1 da fadiga diurna.

Estudos preliminares indicam que de 8 a 10 copos de água por dia, poderão aliviar significativamente as dores lombares e das articulações em 80% das pessoas com estes problemas.

Uma descida de apenas 2% de água no corpo, pode causar perda momentânea de memória, dificuldades com os cálculos básicos e problemas de focalização da vista no monitor do computador ou sobre uma página impressa?

Beber 5 copos de água por dia diminui o risco de cancro do colon em cerca de 45% e baixa o risco de cancro da mama em cerca de 79% e reduz a metade as probabilidades de desenvolver cancro da bexiga.

Está a beber a devida quantidade de água diariamente?

Uma descida de apenas 2% de água no corpo, pode causar perda momentânea de memória, dificuldades com os cálculos básicos e problemas de focalização da vista no monitor do computador ou sobre uma página impressa?

Beber 5 copos de água por dia diminui o risco de cancro do colon em cerca de 45% e baixa o risco de cancro da mama em cerca de 79% e reduz a metade as probabilidades de desenvolver cancro da bexiga.

Está a beber a devida quantidade de água diariamente?

Ícaro Alves Alcântara
Revista UNICEUB

SLIDES: *Marcilia Martin*

MÚSICA: Água - Corcili

