



# Água essencial para a saúde



**A** água é o principal componente do corpo humano, e mesmo com a chegada das férias para muita gente, não dá para deixar esse item de fora do tempo de lazer. A água é essencial para a estrutura e função do sistema circulatório e também para os processos fisiológicos de digestão, absorção e eliminação de resíduos não digeríveis. Todos sabem que beber água é extremamente importante para a saúde, isso porque, ao longo do dia, perdemos muito líquido, por meio da urina, fezes, pele, e trato respiratório.

Pessoas que ficam expostas a altas temperaturas e a exercícios prolongados devem ter uma preocupação ainda maior com a hidratação. A sensação de sede é um sinal importante para o consumo de líquidos. Na verdade, ela controla a ingestão de água, mais isto ocorre com indivíduos saudáveis. Tanto a desidratação celular como a diminuição do volume extracelular exercem um papel estimulando a sede. A sensibilidade à sede é diminuída em indivíduos mais idosos, levando a um maior risco de deficiência hídrica e desidratação.

### BEBER MUITA ÁGUA PODE INTOXICAR?

Tomar muita água pode levar a intoxicação hídrica em consequência da ingestão exceder a capacidade do corpo excretá-la. O aumento de líquidos intracelular leva as células, principalmente o cérebro, a inchar, causando cefaleia, náuseas, cegueira, vômitos, contrações musculares e até convulsões. A intoxicação por água não é comumente observada em indivíduos normais e saudáveis, pode ser vista em atletas de resistência que consomem muita água em eventos, indivíduos com doença psiquiátrica ou em competições de consumo de água.

### DICAS PARA A HIDRATAÇÃO:

- Não espere ter sede para consumir a água, pois a sede é o primeiro sinal de desidratação.
- Beba água com frequência, em pequenos volumes e sempre fresca. Andar com uma garrafinha de água é uma boa dica. Parece bobo, mas você vai ver como vai se sentir mais estimulada a beber o líquido a todo instante.
- Para saber quanto de água seu corpo precisa é só fazer 0.30ml vezes o seu peso, assim você saberá quanto de água tem que tomar por dia.

**Ψ**  
*Neide Mari Faccin Dalmolin*  
**PSICÓLOGA**  
Especialista em Psicologia Clínica Ampliada  
CRP 07/17567

**55 9.9121-3964** CONVÊNIO: UNIMED  
FW: Presidente Kennedy, 977, sala 402, Edifício Profissional Center  
Caçara: Avenida Brasil, 119

**OFTALMOCOR**  
Clínica de Oftalmologia e Cardiologia

**Dra. Alice Zanella Schmalfluss**  
CREMERS 36.637 RQE 30.387  
Médica Cardiologista

**Dr. Tiago Ribeiro Schmalfluss**  
CREMERS 34.514 RQE 30.389  
Médico Oftalmologista

Consultas, M.A.P.A., eletrocardiograma digital, Holter, teste ergométrico.

Consultas, adaptação de lentes de contato, cirurgia de pálpebras, glaucoma e catarata.

Convênios: IPE - Saúde Caixa - Cabergs - Particular - CIMAU

atendimento@oftalmocor.com.br  
**55 3744-1113 / 55 9 8433-5858**  
Rua Tenente Portela, 565, sala 3, Centro - Frederico Westphalen/RS

Spazio Tranquillità  
**YOGA**  
Meditação

*Maristela Mantovani*

Instrutora de Yoga, Pedagoga, Psicopedagoga e Mestre em Educação.

**55 9.9977-3571**  
Rua Tenente Portela, 789, sala 301  
Centro de FW - próximo à OAB.

**Dra. Miriane Zuffo Manfrim**  
Cirurgiã Dentista CRO/RS 12318

Tratamento das Disfunções da ATM  
Tratamento do Ronco e Apnéia  
Clareamento Dental  
Estética Dental  
Restaurações  
Próteses

Rua Boa Esperança nº 37 - Centro - FW  
55 3744-3438 - Emergência 55 99968-0085

**Dr. Alberto Marcos Manfrim**  
CREMERS 28940

Perda de audição  
Dor de garganta  
Obstrução nasal  
Rinossinusites  
Otites

**OTORRINOLARINGOLOGISTA**  
Ouvido, nariz e garganta.

**Fone: (55) 3744-3438**  
Rua Boa Esperança, nº 37 - FW  
(Próximo ao Hospital Divina Providência)

**Dr. Ricardo Bernardi Farias**

Clínica Médica e Cardiologia - CRM 23525  
Título de Especialista da  
Soc. Brasileira de Cardiologia

Tel. Cons.: (55) 3744-2153  
Rua Tenente Lira, 1199 (Centro Clínico) Sala 501  
Frederico Westphalen - RS