

# RECOMENDAÇÕES DE HIDRATAÇÃO PARA OS PORTUGUESES

Conselho Científico do Instituto de Hidratação e Saúde



- 1. Beba cerca de 1,5 a 2 l de líquidos por dia** (consulte a tabela).
- 2. Beba pequenas quantidades de cada vez e frequentemente ao longo do dia**, antecipando a sensação de sede.
- 3. Esteja atento a sinais associados a desidratação**, aumentando a ingestão de líquidos nestas situações:
  - Sede.
  - Urina de cor intensa e com cheiro.
  - Cansaço, dor de cabeça, perda de capacidade de concentração, atenção e memória.
- 4. Aumente a ingestão de líquidos** nas seguintes situações:
  - Actividade física que o faça transpirar.
  - Temperatura ambiental elevada (incluindo ambientes aquecidos durante o Inverno) e altitude elevada (incluindo viagens aéreas).
  - Situações de doença acompanhadas de febre, vómitos ou diarreia.
  - Gravidez e aleitamento: aumente a ingestão de bebidas em cerca de 0,2 e 0,5 L/dia, respectivamente.
- 5. Redobre o cuidado com a hidratação no caso de crianças e idosos**, grupos em que a capacidade de detectar o estado de desidratação e/ou responder aos seus sinais pode estar diminuída.
- 6. Hidrate-se através da ingestão de água e de outras bebidas** (como leite, sumos e néctares, chá, infusões, refrigerantes, ...) e de alimentos ricos em água (sopas, saladas e fruta).

A escolha das fontes de hidratação deve ser feita no enquadramento de uma alimentação saudável e depende das preocupações de cada pessoa, sejam elas nutricionais, de impactes ambientais, de segurança alimentar ou outras.

## Ingestão recomendada de água proveniente de bebidas (Litro / dia) \*

Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e Adultos	1,5	1,9

\* Valores de referência aproximados recomendados para indivíduos saudáveis. Os valores mais adequados para cada pessoa dependem de vários factores (actividade física, temperatura ambiente, situações de doença, entre outros).