

BEBER ÁGUA NÃO CAUSA MAIS IDAS A CASA DE BANHO DURANTE A NOITE? Talvez não seja um problema se beber bastante água durante o dia e só um pouco à noite. Converse com o seu médico se estiver a beber menos fluidos para não urinar tantas vezes - é possível que tenha algum distúrbio que precise de tratamento. Urinar com frequência (assim como deixar passar alguns pingos de urina) é um distúrbio frequente nas mulheres, especialmente se tiverem tido filhos. Mas este problema pode normalmente ser tratado fazendo exercícios simples para fortalecer a bexiga - o seu médico pode indicar alguém que a possa ajudar. Ingerir fluidos suficientes é importante para ter boa saúde e, por isso, é melhor encontrar solução para o distúrbio de urinar com frequência do que beber menos água.

BEBE ÁGUA EM QUANTIDADE SUFICIENTE?
(ARE YOU DRINKING ENOUGH WATER?)

COMO POSSO INCENTIVAR A FAMÍLIA A BEBER MAIS ÁGUA? Tenha bastante água gelada no frigorífico nos dias quentes - para variar, tente torná-la mais saborosa com sumo de limão ou hortelã cortada aos pedacinhos. Nos dias frios beba água morna - mais uma vez com sumo de limão. Peça água nos restaurantes, leve água para os piqueniques e sirva água à mesa com as refeições. Tente pôr a água em recipientes e copos atraentes - talvez assim incentive as crianças a beberem mais água.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

REVIEWED
March 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Fala-se muito sobre o que devemos comer para manter a saúde, mas há uma coisa que precisamos todos os dias, mais do que da comida - água. Embora todos nós saibamos que é importante beber muita água durante os meses quentes de Verão, muitas pessoas ignoram que é necessário beber bastante água durante todo o ano. Todos os órgãos do corpo humano necessitam de água para funcionarem bem, mas a água é especialmente importante para manter os rins saudáveis. A desidratação (falta de água) é uma das causas da formação de pedras nos rins.

"Não preciso de água porque não fico com sede", dizem algumas pessoas. Mas dizem isso porque a sede pode demorar a sentir-se - frequentemente não temos sede mesmo quando o corpo precisa de fluidos. Muitas vezes também confundimos sede com fome, às vezes quando pensamos que o nosso corpo está a pedir comida, o que realmente precisa é de água. É por este motivo que é um bom hábito beber água regularmente - mesmo que não se sinta sede.

"Mas eu não preciso de água porque bebo muito café ou chá", é outro comentário que se ouve com frequência. Tanto beber chá como café não faz mal se for feito moderadamente, mas em grandes quantidades estas bebidas não são substitutos para a água - ambas contêm cafeína, a qual causa a perda de fluidos do corpo.

Qual é mais saudável - a água engarrafada ou a da torneira? Na Austrália a água canalizada é saudável para beber e não há necessidade de a ferver. A água da torneira também contém flúor que contribui para a prevenção da cárie dentária. Embora não haja necessidade de comprar água engarrafada é, no entanto, uma alternativa saudável ao álcool.

Seguem-se outras perguntas que as pessoas fazem:

QUAL A QUANTIDADE DE ÁGUA QUE DEVO BEBER DIARIAMENTE? A maioria das pessoas precisa de beber 2,5 litros de água todos os dias. Mas nos dias quentes ou quando fazemos exercício físico precisamos de mais quantidade.

BEBER ÁGUA ANTES DE FAZER EXERCÍCIO NÃO CAUSA CÁIMBRAS? Não. Esta é uma ideia antiquada, precisamos de beber água antes e depois de fazer exercício físico. A não ser que se faça exercício físico árduo não há necessidade de ingerir bebidas especiais para os desportistas - água é o suficiente.

MAS EU BEBO MUITO SUMO DE FRUTA? PORQUE RAZÃO PRECISO DE ÁGUA? Embora esteja certo beber diariamente um copo de sumo de fruta, é melhor beber mais água. Mas se realmente gostar do paladar do sumo de fruta, encha o copo com metade de sumo e metade de água. Além de ser mais dispendioso, demasiado sumo de fruta contribui para problemas de peso e cárie dentária. É por este motivo que é aconselhável habituar as crianças a beber água - e não apenas sumo - desde muito pequenas. Caso dê a uma criança pequena um biberão (mamadeira) como "conforto" quando a deita, ponha apenas água, nada mais - dar ao deitar sumo, leite, ou qualquer outra bebida com açúcar é uma causa frequente de cárie dentária.

O CORPO NÃO RETÉM OS FLUIDOS SE EU BEBER MUITA ÁGUA? Não. Muitas mulheres têm retenção de fluidos antes do período menstrual e pensam que beber menos água as irá ajudar. Mas a verdade é que precisam ainda de mais água. Uma das causas da retenção de fluidos é ter no corpo um mineral chamado sódio, e beber água ajuda o corpo a expelir o sódio.