

Hospital de  
Vila Franca de Xira  
EPE



# Água, Saúde e Vida



**DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO**  
16 DE OUTUBRO



# Introdução

---

Hoje, dia 16 de Outubro, celebra-se o Dia Mundial da Alimentação.

Este ano, a FAO (*Food and Agriculture Organization of the United Nations*), sensibiliza para a temática da Água:

**“Water is life, water is food. Leave no one behind.”**

(“Água é vida, água é alimento. Não deixe ninguém para trás.”)

A água é essencial para a vida. Representa mais de 71% da superfície da Terra e constitui mais de 50% do nosso corpo. Permite a sobrevivência dos seres vivos e é, graças a ela, que produzimos os nossos alimentos. A água é a força motriz para as pessoas, a economia, a natureza e a base da nossa alimentação, contudo não é um recurso infinito. Apenas 2,5% da água é doce, adequada para o consumo, para a agricultura e para a maioria dos usos industriais. Precisamos de parar de considerá-la um dado adquirido.

O rápido crescimento populacional, a urbanização, o desenvolvimento económico e as alterações climáticas estão a colocar os recursos hídricos do planeta sob uma pressão cada vez maior. O que comemos e a maneira como esses alimentos são produzidos afeta a disponibilidade de água no nosso planeta.

“Juntos, podemos agir em prol da água para a alimentação e ser a mudança.”

Para comemorar este dia, a Unidade de Dietética e Nutrição, procedeu à criação deste e-book em que se aborda a importância da água para a saúde e bem-estar, com informações, recomendações e sugestões práticas.

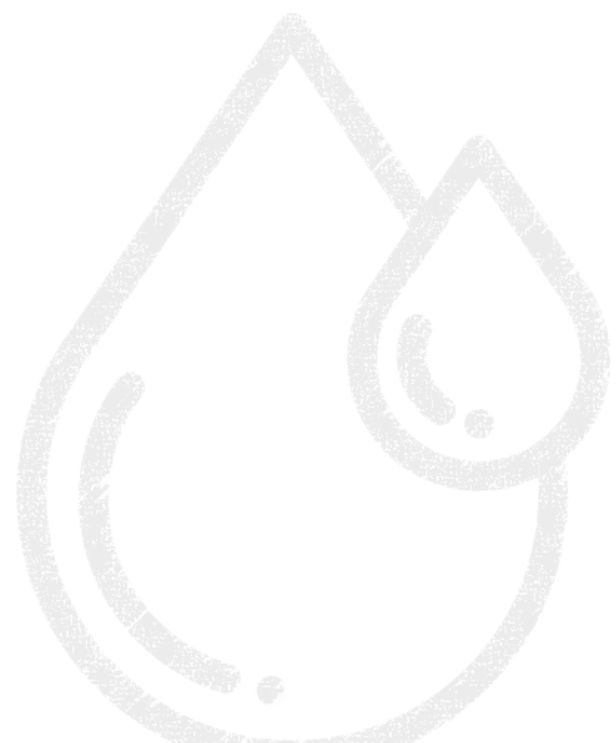
# Benefícios e Funções da Água

---

A água é o principal constituinte do organismo humano, representando cerca de 75% do peso corporal à nascença, sendo que este valor vai decrescendo proporcionalmente à medida que a idade avança.

Enquanto nutriente, a água consiste no principal componente celular e está envolvida nas reações metabólicas que ocorrem em todos os órgãos do corpo humano, destacando-se as seguintes funções:

- Transportar nutrientes;
- Eliminar resíduos através da urina;
- Regular a temperatura corporal;
- Otimizar a atenção, a concentração e a capacidade de memorização;
- Melhorar o funcionamento cognitivo e o humor;
- Interferir positivamente no controlo de peso;
- Regular o trânsito intestinal;
- Contribuir para o funcionamento saudável do coração;
- Preservar a elasticidade da pele;
- Diminuir o risco de urolitíase.



# Recomendações Diárias para Ingestão de Água

Foram estabelecidas recomendações para a população portuguesa sobre a ingestão de água proveniente de bebidas, correspondendo a cerca de 75% do total de água necessária, de acordo com a *European Food Safety Authority* (EFSA) e o Instituto de Hidratação e Saúde:

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

**Fonte:** Instituto de Hidratação e Saúde, 2010 ([www.ihs.pt](http://www.ihs.pt)).

**Nota:** Os valores de referência apresentados aproximam-se dos recomendados para indivíduos saudáveis, embora possam depender de vários factores individuais (atividade física, temperatura ambiente, situações de doença, entre outros).

É importante salientar que existem inúmeros fatores a ter em conta no que respeita às necessidades de ingestão de água, como é o caso de alguns momentos como a gravidez, a lactação, estados de doença, o envelhecimento, a temperatura ambiente ou a prática de atividade física, em que as necessidades serão individualizadas.

Segundo o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, cada português consome em média 870mL de água diariamente, ficando assim aquém das recomendações apresentadas. Atualmente, sabe-se que quem bebe maiores quantidades de água, ingere em média menos energia, menos gordura total e saturada, menos açúcar, menos sal e colesterol.

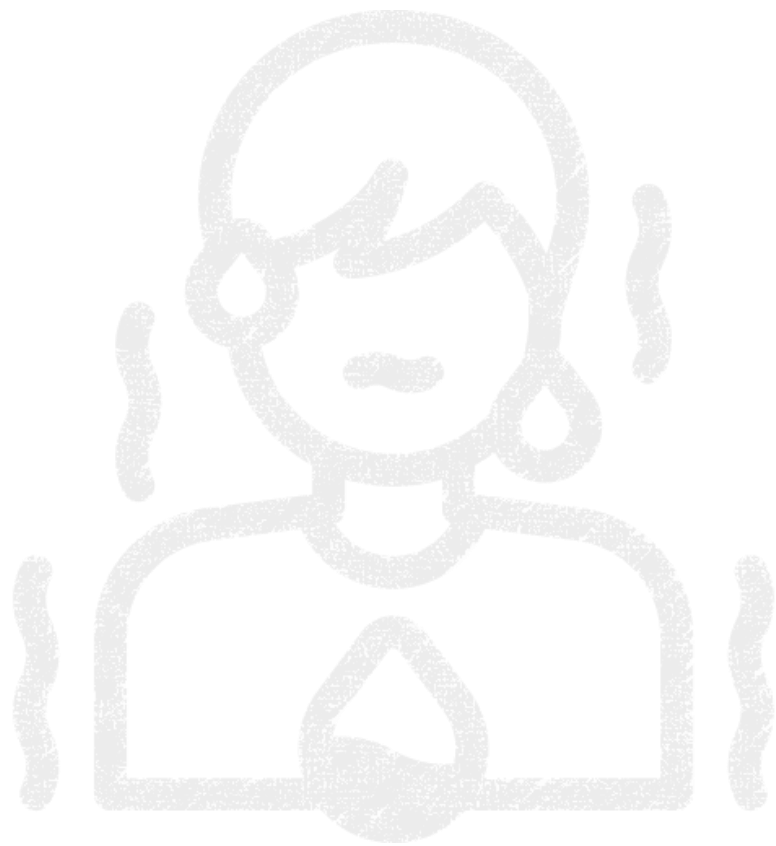
# Sintomas e Sinais de Desidratação

---

A ingestão de água deve ser feita ao longo do dia, sem esperar a sensação de sede, uma vez que este já é um indicador do estado de desidratação.

Outros sintomas são:

- Cansaço e fraqueza;
- Irritabilidade;
- Diminuição na produção de suor;
- Obstipação;
- Mucosa oral seca ou viscosa;
- Redução da elasticidade da pele;
- Alterações do estado de consciência;
- Urina com cor amarela escura e odor intenso;
- Olhos encovados;
- Perda de memória;
- Alterações visuais.



# Estratégias para aumentar o Aporte Hídrico

---

Aumente a ingestão de água e infusões sem açúcar ao longo do dia.

Beba água mesmo não sentindo sede!

- 1 Tenha sempre consigo uma garrafa de água** (em casa, na secretária do trabalho, ginásio, ...).
- 2 Pode aromatizar a água** com fruta, como laranja, limão e frutos vermelhos; hortícolas como o pepino; ervas aromáticas como a hortelã; ou especiarias como a canela.
- 3 Ingira sopa.**
- 4 Prefira *snacks* com alimentos ricos em água**, como a fruta ou vegetais crus.
- 5 Evite bebidas alcoólicas, bebidas com cafeína ou com elevadas quantidades de açúcar.** Estas bebidas, para além de não hidratarem, contribuem para a perda de água.
- 6 Faça refeições leves e mais frequentes** e evite refeições pesadas e muito condimentadas.
- 7 Monitorize a sua ingestão de água.** A cor da urina pode ser um marcador do nosso estado de hidratação. Esta deve ser incolor e inodora.
- 8 Coloque um alarme no telemóvel ou instale uma *app*** para o lembrar de ingerir água.
- 9 Coloque metas de horários** para atingir determinada quantidade de ingestão de água.

# Alimentos mais Ricos em Água

A água está no centro da Roda dos Alimentos e está, também, presente em grandes quantidades na fruta, nos hortícolas, no leite ou em preparados como a sopa.

Alimentos	Conteúdo em Água
Sopa	91%
<b>Fruta</b>	
Melancia	94%
Melão	92%
Ameixa	89%
Laranja	86%
Framboesa	84%
<b>Legumes</b>	
Alface	96%
Pepino	95%
Tomate	94%
Curgete	94%
Cenoura	92%
Brócolos	91%
Leite	90%

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

# Receitas

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

A top-down view of various fresh ingredients arranged on a light grey marble surface. In the center, a white wooden cutting board holds sliced ginger, a wooden honey dipper, fresh mint leaves, and a piece of ginger root. To the left, a small white bowl contains bright yellow honey. To the right, there are several garlic bulbs and individual cloves, a small bowl of orange turmeric powder, and some Brussels sprouts. In the foreground, there are whole and sliced oranges, a vibrant red bell pepper, and a head of broccoli. The overall composition is clean and visually appealing, suggesting healthy and natural recipes.



# Creme de Coentros



## Ingredientes para 4 pessoas:

- 1 cebola
- 1 chuchu
- 1 curgete
- 2 batatas
- 200g de abóbora
- 1 ramo de coentros (a gosto)
- Água q.b.
- Sal q.b.



## Preparação:

- Coloque todos os legumes descascados e cortados em cubos, numa panela.
- Adicione água e deixe cozer.
- Após a cozedura, triture com a varinha mágica até obter um creme.
- No final, adicione o azeite.

**Sugestão:** pode servir com croûton (quadrados de pão torrado).

# Sopa de Grão com Espinafres



## Ingredientes para 4 pessoas:

- 1 cebola
- 1 alho francês
- 1 curgete
- 2 dentes de alho descascado
- 2 cenouras
- 400g de grão cozido
- 1 molho de espinafres
- 2 colheres de sopa de azeite
- Água q.b.
- Sal q.b.



## Preparação:

- Coloque os legumes descascados e cortados em cubos, numa panela.
- Adicione água e deixe cozer.
- Junte metade da quantidade do grão na base de legumes e triture.
- Acrescente os espinafres e o restante grão reservado.
- Deixe ao lume por mais 5 minutos. No final, adicione o azeite.

# Salada de Outono

## Ingredientes para 4 pessoas:

- 1 Abóbora-menina pequena
- 2 Maças
- 2 Queijos Frescos
- 1 Romã
- 1 Molho de espinafres baby
- Nozes q.b.



## Preparação:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Corte a abóbora em fatias, coloque num tabuleiro e leve ao forno durante 20 minutos.
- Lave e desinfete os espinafres.
- Corte a maçã e o queijo fresco em cubos, arranje a romã e reserve.
- Numa travessa, coloque os espinafres, disponha as fatias de abóbora assada e acrescente a fruta, o queijo fresco e as nozes partidas.
- Tempere a gosto com azeite, vinagre balsâmico, flor de sal e mistura de pimentas (preta, branca e rosa).

# Água Aromatizada de Laranja, Alecrim e Maçã



## Ingredientes:

- 1 Laranja bem lavada e cortada em rodela
- 1 Maçã bem lavada e cortada em cubos
- Alecrim a gosto
- 1 Jarro de água



## Preparação:

- Num jarro com água, adicione todos os ingredientes e leve ao frigorífico por alguns minutos.

# Sumo Tropical



## Ingredientes para 2 pessoas:

- 1 Laranja
- ½ Manga
- 1 Cenoura
- 0,5mL de água



## Preparação:

- Lave e corte a fruta e/ou legumes em cubos.
- Coloque num liquidificador juntamente com a água e triture.

**Nota:** a combinação de frutas pode ser diversificada de acordo com os gostos pessoais e sazonalidade.

# Infusão de Maçã, Canela e Gengibre



## Ingredientes:

- Cascas de duas maçãs vermelhas (bem lavadas)
- Pau de canela
- Raiz de gengibre fresco



## Preparação:

- Coloque as cascas das maçãs, os paus de canela e as raspas de gengibre num tacho pequeno com água. Leve ao lume.
- Assim que levantar fervura, desligue o lume e coloque uma tampa.
- Passados dez minutos, coe o chá e sirva.



**FONTE DE IMAGENS:**

FREEPIK

Capa · [https://www.freepik.com/free-ai-image/view-water-transparent-glass\\_60917697.htm](https://www.freepik.com/free-ai-image/view-water-transparent-glass_60917697.htm)

Receitas · [https://www.freepik.com/free-photo/immunity-boosting-food-healthy-lifestyle\\_21076787.htm](https://www.freepik.com/free-photo/immunity-boosting-food-healthy-lifestyle_21076787.htm)

Creme de Coentros · [https://www.freepik.com/free-photo/vegetable-soup-with-breadcrumbs-parsley\\_4526169.htm](https://www.freepik.com/free-photo/vegetable-soup-with-breadcrumbs-parsley_4526169.htm)

Sopa de Grão com Espinafres · [https://www.freepik.com/free-photo/creamy-soup-basket-with-bread\\_7302550.htm](https://www.freepik.com/free-photo/creamy-soup-basket-with-bread_7302550.htm)

Salada de Outono · [https://www.freepik.com/free-photo/warm-winter-quinoa-salad-with-pumpkin-chorizo-mozzarella-arugula-leaves-pomegranate\\_34738413.htm](https://www.freepik.com/free-photo/warm-winter-quinoa-salad-with-pumpkin-chorizo-mozzarella-arugula-leaves-pomegranate_34738413.htm)

Água Aromatizada de Laranja, Alecrim e Maçã · [https://www.freepik.com/free-photo/delicious-juice-with-lemon-slices\\_12493731.htm](https://www.freepik.com/free-photo/delicious-juice-with-lemon-slices_12493731.htm)

Sumo Tropical · [https://www.freepik.com/free-photo/carrot-juice-glass-wooden-table\\_5598314.htm](https://www.freepik.com/free-photo/carrot-juice-glass-wooden-table_5598314.htm)

Infusão de Maçã, Canela e Gengibre · [https://www.freepik.com/free-photo/apple-cinnamon-near-cloth-spiced-beverage\\_2809878.htm](https://www.freepik.com/free-photo/apple-cinnamon-near-cloth-spiced-beverage_2809878.htm)

# **Unidade de Dietética e Nutrição do Hospital de Vila Franca de Xira, E.P.E.**