

Hidratação: a importância de um consumo adequado de líquidos

Ter sempre por perto uma garrafa de água mineral é uma das estratégias para garantir uma hidratação adequada.



Nutrição e qualidade de vida



PorAcervo Grupo Piracanjuba • 04 de fevereiro, 2026

A água é essencial para a manutenção da vida, sendo o maior constituinte do corpo humano. Estima-se que aproximadamente 60% de nosso peso corporal seja composto por água, sendo que a concentração maior se encontra na massa livre de gordura (massa magra), onde a porcentagem fica em torno de 70 a 75%, e a menor na massa de gordura, onde a porcentagem de água varia entre 10 e 40%.¹

Outras variáveis em relação à quantidade de água encontrada no corpo humano são: sexo (homens apresentam maior concentração de água do que mulheres), atletas (têm maior concentração de água devido à grande quantidade de massa muscular e baixa de massa de gordura), e idade (idosos apresentam menor porcentagem de água corporal).²

Ainda sobre a distribuição de água no corpo, a mesma é encontrada em 2 compartimentos: intra e extracelular. O intracelular comporta 2/3 da água corporal, e o extracelular, 1/3.³

Essa presença significativa de água no corpo humano reflete sua importância sobre a saúde, e aí reside a importância de beber água de modo a garantir uma ingestão hídrica ideal.

Assim, abordaremos aspectos fundamentais em relação à água, como funções, recomendações de ingestão e estratégias para que o consumo atenda às necessidades.

Importância da hidratação adequada

A água desempenha inúmeras funções vitais dentro do organismo, sendo fator necessário à vida.

Seguem abaixo algumas das funções da água no corpo humano:^{1,3}

- Principal solvente dos seres vivos;
- Regulação da temperatura corporal;
- Transporte de diversas substâncias;
- Manutenção de estruturas de tecidos corporais;
- Manutenção do volume intracelular;
- Suporte a funções celulares;
- Funcionamento de proteínas, enzimas, hormônios e mitocôndrias;
- Contribuição em atividades enzimáticas catalíticas.

Recomendação de ingestão de água

Para que a água possa desempenhar suas funções adequadamente, é necessário que haja um consumo adequado.

Antes de abordar a recomendação de ingestão hídrica, é preciso ressaltar que o ser humano passa por perdas diárias de água. Alguns dos fatores que levam a esse processo são:³

- Transpiração da pele: Perda de 450 mL de água por dia;
- Prática de atividades físicas: Perda de 500 a 600 mL de água por dia;
- Eliminação pelas fezes: Perda de 100 a 200ml de água por dia.

O trato respiratório também é um dos responsáveis pela eliminação da água através da evaporação. Porém, para estimar essa perda é preciso considerar fatores como volume ventilatório, umidade, temperatura e pressão barométrica.¹

Assim, considerando tais perdas e a quantidade corporal para que a água exerça suas funções, as recomendações de ingestão hídrica adequada (AI) diária para prevenir os efeitos da desidratação são:¹

HOMENS ADULTOS/ IDOSOS: 3,7 litros/dia;

MULHERES ADULTAS/ IDOSAS: 2,7 litros/dia.

GESTANTES E LACTANTES: + 0,3 litro por dia para gestantes e + 1,1 litros por dia para lactantes

Os órgãos responsáveis pela elaboração de tais recomendação salientam que as mesmas são bem variáveis, considerando que esse volume pode ser afetado por fatores como clima local, tipo de roupa utilizada, prática de atividades físicas, entre outros.³

O Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde) reforça a importância de atentar-se aos primeiros sinais de sede e desta maneira, satisfazer prontamente essa sensação, que é considerada uma sinalização de uma redução de água corporal.⁴

Estratégias para o consumo hídrico adequado

Diferentes estudos têm investigado os efeitos da desidratação no organismo, sendo que os principais sinais e sintomas descritos nessa situação são:

- Taquicardia;
- Mucosas secas (oral, nasal e ocular);
- Hipotensão;
- Redução do turgor da pele;
- Precipitação de delírio.

Além disso, algumas pesquisas apontam que uma desidratação correspondente a cerca de 2% do peso corporal pode prejudicar o desempenho em tarefas que exigem atenção, habilidades psicomotoras e de memória imediata, bem como avaliação do estado subjetivo.⁵

Desta forma, é necessário atentar-se a ingestão hídrica adequada, podendo o profissional nutricionista utilizar-se de diferentes estratégias para garantir esse consumo.

Considerando que o volume total ingerido de água é obtido através da ingestão da água (81% do volume diário total) mas também por meio de alimentos (19% do volume diário total), é necessário orientar ao paciente algumas das opções de alimentos e outras bebidas que contêm quantidades significativas de água em sua composição, tais como:^{1,6}

ALIMENTO

Alf

Mel

Cenou

Le

Aba

25

Além disso, estratégias comportamentais também podem ser consideradas visando uma ingestão hídrica adequada. O Ministério da Saúde, em seu site, publicou algumas medidas práticas que podem contribuir, tais como:⁷

- Manter a garrafa de água sempre próxima;
- Utilizar ingredientes que possam aromatizar a água como hortelã, rodelas de limão ou laranja;
- Consumir outras bebidas como chás (quentes ou frios);
- Consumir 1 copo de água antes das refeições, para que esse hábito seja incorporado à rotina sem risco de esquecimentos.

A água é um elemento vital aos seres humanos, e garantir sua presença em volumes adequados ao longo do dia da população é uma das responsabilidades do nutricionista, que pode se utilizar de diferentes estratégias que estejam de acordo com os hábitos, rotina e preferências do paciente, contribuindo assim para a saúde e bem-estar.

Referência Bibliográfica

- [1] Institute of Medicine (IOM). Dietary Reference Intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. Dietary Reference Intakes. Washington: National Academic Press. 2004. pp. 73-185.
- [2] Benelam B, Wyness L. Hydration and health: a review. Nutr Bull. 2010; 35: 3-25.
- [3] Pereira FWL, de Paiva SAR, Gaiolla PSA. Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes: Água. International Life Sciences Institute (ILSI Brasil). Força-Tarefa de Alimentos Fortificados e Suplementos. 2017.
- [4] Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.
- [5] Adan A. Cognitive performance and dehydration. J Am Coll Nutr. 2012; 31(2):71-8.
- [6] Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. Universidade de São Paulo. Disponível em https://www.tbca.net.br/base-dados/composicao_alimentos.php. Acesso em Dezembro/23.
- [7] Ministério da Saúde. Como tomar mais água durante o dia? Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2019/como-tomar-mais-agua-durante-o-dia#:~:text=Para%20alguns%2C%20a%20ingest%C3%A3o%20de,como%20no%20caso%20dos%20esportistas>. Acesso em Dezembro/23.