



## Benefícios

A ingestão de água está associada com o bem-estar geral e a saúde física e mental.<sup>1</sup>

“O bom funcionamento intestinal depende da ingestão de água.”<sup>2</sup>

## Recomendações:

A quantidade de água ingerida diariamente deveria ser, em média, de 35-40 ml/kg de peso.<sup>3,4</sup>

Utilizar a água como recurso terapêutico externo:

### Ducha alternada quente e fria<sup>5</sup>

- Estimula a circulação;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Facilita a cura de ferimentos e infecções;
- É revigorante.

### Escalda Pés<sup>5</sup>

- Alivia a dor de cabeça;
- Relaxa;
- Provoca a transpiração;
- Combate resfriados;
- Alivia dores menstruais.

### Vaporização<sup>5</sup>

- Descongela o nariz;
- Alivia a dor de garganta;
- Aquece e melhora as vias respiratórias.

### Compressa Fria<sup>5</sup>

- No pescoço: para dor de garganta e laringite;
- Em casos de traumas, aplicação de gelo no local nas primeiras 24h.

## Importante

“Água, eis o melhor líquido possível para limpar os tecidos”<sup>6</sup>.

### Referências

1. Espinosa-Montero J, Monterrubio-Flores EA, Sanchez-Estrada M, Buendia-Jimenez I, Lieberman HR, Allaert FA, et al. Development and Validation of an Instrument to Evaluate Perceived Wellbeing associated with the ingestion of water: the water ingestion-related wellbeing instrument (WIRWI). Plos One. 2016;11(7). Doi 10.1371/journal.pone.0158567.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. - 2a edição, 1a reimpressão. Brasília, 2014. 156 p. il.
3. Gandy J. Water intake: validity of population assessment and recommendations. Eur. J. Nutri. 2015;52(S2):11-6.
4. Vivanti AP. Origins for the estimations of water requirements in adults. European Journal of Clinical Nutrition. 2012;66:1282-9.
5. Walzberg C. Você pode ter saúde, basta querer. São Paulo: Barany; 2013
6. White EG. Conselhos sobre o Regime Alimentar. Tatui-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2007.

