

ÁGUA É VIDA

A FONTE DA JUVENTUDE NÃO ERA TOTALMENTE UMA LENDA

E-BOOK

Vamos falar sobre

- Água no dia-a-dia
- Cuidados
- Terapia do banho
- Mitos x Verdades
- Água e o corpo humano
- Benefícios para a pele
- Água x Alcool



INTRODUÇÃO

Qual a sua relação com a água?

Se a água é apenas lembrada debaixo de calor forte ou quando se está com a boca seca...desculpe lhe informar, mas algo está bem errado. A água desempenha funções tão importantes, que vão desde a manutenção da saúde básica, da pele e até a nossa sobrevivência.

A existência da raça humana está diretamente ligada ao fornecimento constante de água. Isso pode explicar as missões espaciais: exploram planetas do nosso sistema solar com a exclusiva e primária função de detectar a existência de água nestes locais. Justamente para determinar se há ou já houve vida por ali.

Então por que na grande maioria dos casos negligenciamos um de nossos recursos mais valiosos, senão o maior de todos, ao praticarmos o desperdício, o despreparo, a poluição e tantas outras formas de descaso?

Dentre elas, a hidratação precária do nosso corpo. Aí vai uma pergunta, você bebe água constantemente ou apenas quando está com a boca seca? Se a resposta estiver na segunda metade da frase acima, você precisa continuar a leitura.



Vamos voltar algumas casas no tabuleiro e reaprender a razão da água ser tão essencial em nossas vidas, descobrindo propriedades, reforçando cuidados e principalmente aprendendo os benefícios da água no corpo humano.

Água no dia a dia

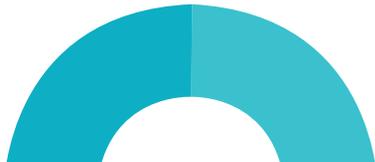
A água está em tudo o que conhecemos

Nós somos água, formados assim em cerca de 70% de nossos corpos - embora essa composição diminua ao longo da vida. Somos mais água do que razão, emoção ou qualquer outra coisa.

A água flui, transpõe qualquer obstáculo e também dessa forma deve ser o ritmo da vida: movimento. Quantas dezenas de atividades (ou mais) que envolvam água conseguimos pensar rapidamente?

Esportes, fonte de sustento, alimentação, higiene, relaxamento, eletricidade, irrigação, lazer, conexão com a Natureza e não para por aí.

Pense em um mundo sem água. Impossível, não é mesmo?



Está no trabalho, em casa ou a caminho de algum lugar? Faça uma pausa e dê aquele belo gole d'água pois a lista é longa. Desde o momento em que abrimos os olhos pela manhã são diversas situações que envolvemos água, até o momento de deitar novamente a cabeça no travesseiro.

O primeiro copo de água, a água no rosto para ajudar a despertar, a lavagem das frutas, a água do café ou do chá, a higiene bucal, o banho... tudo isto ainda antes de sair de casa.

Podemos falar também da água que lava e cozinha os alimentos e as roupas, da natação duas vezes por semana, da chuva no caminho de volta para casa, dos rios que fazem as hidrelétricas fornecerem energia e da água que fez com que as folhas verdes do mesmo jantar crescessem e que rega os vasos das plantas.

Não costumamos pensar no caminho que a água percorre até chegar às torneiras, duchas e copos; parece até que ela simplesmente escoar por ali. Existe toda uma cadeia de funcionamento para que a água que consumimos e utilizamos seja sinônimo de saúde e não o inverso.

Cuidados

Os pequenos atos do dia a dia fazem a diferença



O desperdício - crescente no Brasil, atinge cerca de 40% do total de água potável captada de acordo com estudo do Instituto Trata Brasil - é um dos grandes inimigos do bom uso da água.

Fechar a torneira quando se escova os dentes ou o registro enquanto se ensaboa, além de evitar lavar calçadas, carros e quintais com mangueira pode significar uma boa economia de água pelo esforço de cada casa, comércio, clube, restaurante ou empresa.

Podemos e devemos ir muito além:

- Não praticar a poluição de qualquer tipo: resíduos e embalagens nas praias/oceanos, rios e córregos.
- Descartar óleo de cozinha em recipientes adequados (nunca pelo ralo) e entregar nos pontos de coleta.
- Não consumir de empresas que despejam material danoso na Natureza.
- Engajar-se em questões ambientais e cobrar controle das autoridades.
- Captar água das chuvas, armazenando-a para reuso em diversas situações, como lavagem de pisos, paredes externas etc.
- Apoiar políticas de despoluição de rios e redução do uso de plásticos e outros materiais nocivos.

Os desastres ambientais estão cada vez mais frequentes e fica a seguinte pergunta: poderiam ser evitados ou amenizados? Temos visto que na grande maioria das vezes houve negligência ou a devida falta de responsabilidade. Vazamentos no solo, leitos de rios e oceanos comprometem uma vasta área e todo um ecossistema de maneira implacável.

A água é o lar de muitos seres e é preciso refletir uma relação de troca saudável entre o homem e a Natureza.

Água, Esporte e Diversão

O caráter recreacional da água combina a aventura e o anteriormente mencionado movimento. Passamos tempo desenvolvendo e adaptando atividades aquáticas que foram ou são necessidade para alguns (como o caso das canoas, desde os tempos mais antigos), e até se consolidaram como esportes.

A natação, o surfe, a vela, o SUP (stand-up paddle), o rafting, a canoagem e o mergulho são alguns exemplos que combinam conexão com a Natureza, disciplina, condicionamento físico e diversão.

A própria hidroginástica é uma modalidade regenerativa que se utiliza do menor impacto nas articulações para promover saúde entre as pessoas de idade mais avançada, em recuperação pós-cirurgias ou mesmo muscular.

Frequentemente locais com água (praias, lagos ou mesmo piscinas) são associados a férias, descanso e momentos de folga. Podemos rapidamente citar parques aquáticos como diversão para toda a família, além de clubes e os cruzeiros marítimos. Poucos são aqueles que não experimentam o bem-estar nestas situações.

Nós nos sentimos bem dentro e/ou perto da água.

Por que isso ocorre? É uma coincidência muita gente procurar correr para o litoral em momentos de lazer? Abordaremos essa questão sob um aspecto um pouco mais profundo e com um toque científico a seguir.

A própria hidroginástica é uma modalidade regenerativa que se utiliza do menor impacto nas articulações para promover saúde entre as pessoas de idade mais avançada, em recuperação pós-cirurgias ou mesmo muscular.

A Cura Pela Água

Você conhece algum ser humano que não diga ter ido recarregar as energias na praia ou em uma cachoeira? O que está por trás dessa atração?

O nosso organismo entra em ressonância com a água, **basicamente por 2 motivos:**

Durante a gestação, estivemos o tempo todo envoltos pelo líquido amniótico dentro do útero, o que explica essa familiaridade. Além disso, como a água compõe 70% do nosso corpo, esse ambiente traz conforto.

Há ainda uma série de benefícios experimentados: os tons azuis e verdes do oceano criam uma atmosfera que nos coloca em estado de observação e meditação. Isso provoca relaxamento e tranquilidade, ativando a criatividade e bloqueando pensamentos repetitivos e destrutivos, reduzindo também o estresse. Por isso identificamos a sensação de descanso e mente renovada ao passar um tempo no litoral.

A conexão sentida vai além dos estímulos de prazer e calma recebidos pelo sistema nervoso. Ao mesmo tempo que costumamos ficar mais rígidos com a rotina frenética das grandes cidades, vamos nos suavizando enquanto perto das águas de rios, quedas d'água e mares. Vamos entrando em um outro ritmo, mais parecido com o movimento das águas, fluido e constante.

A Terapia do Banho

E por que não tentar prolongar essa sensação tão boa de alguma forma, mesmo longe da Natureza? Pode não ser o ideal, mas a cada vez que for tomar banho imagine que a sua ducha é uma cachoeira, cuja água tem propriedades curativas e acolhedoras.

A mente é uma ferramenta poderosa. A capacidade de fazermos associações não deve ser subestimada. Experimente recriar essas conexões e sinta a onda de relaxamento.

Se funcionar para você, espalhe a ideia!

A temperatura da água também desempenha funções indicadas para diferentes finalidades. O banho gelado eleva a disposição e a concentração, ameniza dores musculares, acelera o metabolismo, combate o ressecamento de pele e cabelos, turбина a circulação do sangue, auxilia no tratamento da depressão e ativa o sistema imunológico.

Achou pouco? Ainda trabalha a sua força de vontade e pode ajudar a dormir melhor.

Um pouco mais radical, a terapia na banheira de gelo (crioterapia) busca tratar problemas musculares. Aqui, os vasos sanguíneos são comprimidos, causando um efeito analgésico e redução de inchaço e lesões nos tecidos.

Um banho quente propicia algumas sensações semelhantes à água fria, como o alívio de dores musculares, melhora da circulação sanguínea e preparação para uma boa noite de sono.

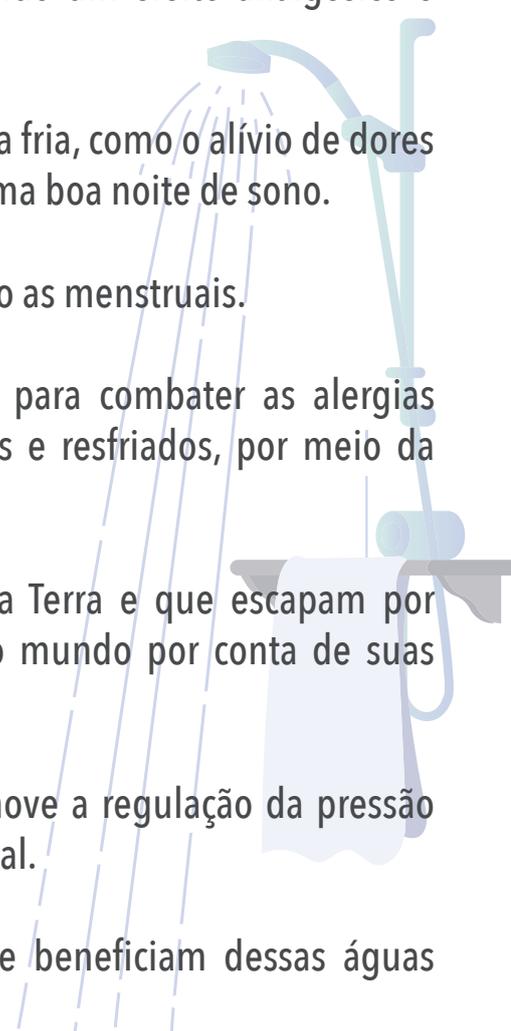
De quebra, ameniza torcicolos, dores de cabeça e cólicas, sobretudo as menstruais.

Como abre os poros e as vias nasais, a água quente é ótima para combater as alergias respiratórias e ainda abreviar a vida útil dos sintomas de gripes e resfriados, por meio da transpiração.

As próprias águas termais, aquecidas pelas rochas do centro da Terra e que escapam por ranhuras do solo, têm um grande apelo turístico no Brasil e no mundo por conta de suas propriedades terapêuticas.

Somadas às descritas logo acima, sua temperatura elevada promove a regulação da pressão arterial e renovação celular da pele, trazendo um aspecto mais jovial.

Pessoas com artrite e outras inflamações articulares também se beneficiam dessas águas medicinais.



Os banhos de imersão com ervas são indicados para diversos fins, sendo o mais comum o relaxamento. Caso você não possua uma banheira, é possível atingir efeito semelhante amarrando um saco contendo as ervas - as mais adequadas são camomila, menta, eucalipto, erva-cidreira, lavanda e hortelã - à ducha.

Achou pouco? Ainda trabalha a sua força de vontade e pode ajudar a dormir melhor. Em ambos os casos a água deve estar de morna para quente. Assim, partes física e mental são revigoradas.

Em ambos os casos a água deve estar de morna para quente, assim, partes física e mental são revigoradas. **Deu até vontade de tomar um banho, não é?**

Utilize todo esse conhecimento para variar de acordo com as necessidades mais específicas em cada momento.

E não se esqueça: diga não ao desperdício de água!

Mitos X Verdades

Está preparado? Você irá se surpreender

O que mais podemos aprender sobre a água? Quais são as outras propriedades especiais que mantêm a boa saúde? A seguir, vamos conferir algumas curiosidades, mitos e verdades sobre a água que bebemos.



A água não é apenas a molécula H_2O , como aprendemos nos tempos de escola. Muito além dos 2 átomos de Hidrogênio e um de Oxigênio, há várias substâncias que agem como medicamentos naturais, promovendo prevenção e o bom funcionamento de diversos órgãos.

Ao beber água, você não está apenas "matando a sede", mas também dando retaguarda para os seus ossos por conta do magnésio e cálcio presentes, que ainda fazem bem ao coração, assim como o cobre.

Este último, facilita a absorção do ferro e age como antioxidante, bem como o selênio, vital para a boa imunidade.

Ocorre também a reposição do sódio que costuma ser eliminado sob transpiração excessiva e ainda temos o flúoreto, importante barreira contra cáries para os dentes.

Ainda falando em composição, os órgãos que mais possuem água, com 86%, são os pulmões, o fígado e os rins.

As articulações (83%), o sangue (81%), músculos, cérebro e coração vêm em seguida com 75%.

Conforme envelhecemos, nosso percentual total de água vai declinando; enquanto um bebê chega a ter cerca de **80%**, pessoas com **mais de 60 anos** podem ficar **abaixo de 50% de água no organismo**.

Água e o Corpo Humano

Sabe todas aquelas perguntinhas que ficam habitando a nossa mente quando o tema é água e saúde, peso corporal, digestão e sede? Reunimos algumas delas aqui.

Vamos acabar com essas dúvidas?

1

Emagrecimento, ganho de peso e calorias

É falsa a crença de que a água com gás promove ganho de peso, uma vez que possui zero calorias;

Tomar água não emagrece. Ok, talvez influencie indiretamente caso haja a ingestão de cerca de 2 copos de água antes de uma refeição. Assim, por consequência a vontade de comer será menor;

Água gelada e metabolismo acelerado - ainda que a queima calórica seja pequena, ela acontece para que o corpo possa regular a nossa temperatura. É uma boa maneira para começar o dia com leveza!

2

Sede e Hidratação

Alimentação com boas quantidades de sal e/ou açúcar resultam em mais sede? Sim, pois as 2 substâncias caem rapidamente na corrente sanguínea e ocorre um balanceamento de água pelo organismo. Assim, é necessária a reposição desta água = mais sede;

A sede é um lembrete para beber água? Na verdade é um indicativo de que o estoque já está em queda, ou seja, quando você sente sede ou está com a boca seca você já está desidratado. Por isso, hidrate-se com regularidade ao longo do dia;

A água gelada é mais indicada para acabar com a sede? A sensação de alívio do calor externo pode dar a impressão momentânea de que mata mais a sede do que a água em temperatura ambiente, mas para por aí. O fator determinante é a quantidade;

Natural x com gás - ambas hidratam da mesma forma.

3

Digestão e Quantidade

Água em excesso faz mal? Atenção para a quantidade ingerida e se está em repouso ou ambientes externos.

Fora da prática de esforço físico ou exposto a altas temperaturas, o organismo não consegue direcionar o excedente de 800ml a 1 litro de água que os rins têm a capacidade de filtrar a cada hora, em média. Desta forma, a taxa de sódio no sangue pode despencar, causando um estado de entorpecimento e até convulsões.

Esse desbalanceamento de sais minerais pode causar, ironicamente, a desidratação (aumento da frequência cardíaca, queda da pressão, fadiga, entre outros);

Refeições e água: boa combinação? Um volume seguro fica nos 500ml. A partir disso, pode atrapalhar a metabolização dos nutrientes.

Dica para quem sofre de refluxo: evite consumi-la durante o almoço ou jantar, preferindo fazê-lo ao menos meia hora antes ou depois.



Benefícios na Pele

A pele que toda mulher sonhou

Sim, mais um motivo para fazer da água o seu principal alimento. A pele do rosto e do corpo são a primeira vitrine que reflete como anda a hidratação de uma pessoa. Prepare-se para ouvir com frequência a pergunta: "Qual é a sua receita especial para não aparentar a idade?" E aproveite para não guardar esse segredo!

A água nos nutre internamente e essa saúde transparece na parte externa. Quais são os principais ganhos que o maior órgão do corpo humano - a pele - alcança?

- Combate a retenção de líquidos - a água ingerida constantemente auxilia na limpeza do sódio e outras substâncias que causam inchaço.
- Alimenta o colágeno - essas fibras que atuam contra o envelhecimento precoce realizam a sua renovação por meio da água que bebemos. Como resultado, também atenua rugas, deixando a pele mais firme e viçosa.
- Equilíbrio hormonal e boa aparência - como consequência dos benefícios anteriores e do bom funcionamento de células e órgãos.
- Redução da celulite - o surgimento e o volume dessas marcas é menor por conta de uma circulação mais eficiente do sangue e descarte mais frequente de impurezas.
- Pronto! Agora você pode tirar ainda mais proveito da água, com informação de qualidade. De quebra, pode entreter os seus primos naqueles encontros de família e ter sempre um aspecto mais jovem.



**GENÉTICA
CUIDADOS
E ÁGUA**

Consumo Correto

Você sabe o quantidade correta de água que deve consumir?

Vamos reforçar a questão da hidratação?

É fundamental lembrar que o volume diário recomendado pela OMS varia de acordo com diferentes condições, como por exemplo:

- Para pessoas "normais" que não praticam atividade física, existe o cálculo base de 35ml vezes o peso corporal. Assim, uma pessoa de 70kg deve ingerir aproximadamente 2,5 litros de água ao dia.
- Para pessoas "normais" que praticam atividade física diariamente o valor sobe para 50ml vezes o peso corporal.
- Idosos - existe o cálculo base de 20-30 ml por kg de peso corporal, levando em consideração a capacidade de filtragem dos rins.
- Período de gravidez - 4,8 litros.
- Fase de amamentação - 3,3 litros.

Devemos beber água antes mesmo de sentir sede, o que já indicaria algum sinal de desidratação.

Abuse dos lembretes e truques - aplicativos ou alarmes do celular avisando que é hora da hidratação e carregue sempre uma garrafa ou cantil com você - para um dia e uma vida mais saudável.

A desidratação pode silenciosamente interromper as funções vitais do organismo. Começa com a sensação de boca seca, passando por tontura e vertigem ao ficar de pé e confusão mental.

A transpiração elimina sais minerais e outros compostos junto com a água.

Portanto, sempre é um bom momento para beber água, desde que seja mineral, filtrada ou fervida. A água contaminada é fator de risco para infecções diversas. Em quais outras situações podemos tirar bom proveito da hidratação constante?

Água X Problemas renais

Você conhece alguém que já teve algum problema renal?

De acordo com pesquisas realizadas pelo Ministério da saúde 6% das mulheres e 12% dos homens terão algum problema envolvendo cálculo renal. Ou seja, o cálculo renal é mais comum do que você imagina, mas, pode ser facilmente evitado.

O Cálculo Renal ou como é popularmente chamado, a "Pedra no rim" é formado quando há o aumento de substâncias como cálcio e ácido úrico na urina ou pela diminuição de citrato, formando pequenos cristais que, muitas vezes, podem ser encontrados em todo o sistema urinário.

Com a escassez de água no corpo os cristais podem ficar cada vez maiores e quanto maior o cristal mais difícil será a excreção do mesmo de forma natural, muitas vezes necessitando até mesmo de intervenção cirúrgica.

Os rins possuem uma função vital no corpo, como transporte de nutrientes, eliminação de resíduos e a filtragem do sangue. Sua função só é exercida de maneira eficaz com a ingestão adequada de água.

Por isso, é fundamental consumir a quantidade certa de água, descrita nesse documento.
Fique atento!



**CONSUMO
ADEQUADO
DE ÁGUA
EVITA
DOENÇAS**

Água Durante o Trabalho

A copa no ambiente de trabalho não serve apenas para socializar

Todos nós costumamos passar boa parte do nosso dia no trabalho, seja presencialmente ou em Home Office. Certo?

Não deixe em segundo plano aquilo que fazemos normalmente, como beber água ou fazer uma pausa para comer uma fruta que refresque e reponha líquidos; uvas, melancia, laranja e melão são boas opções. Negligenciar essa parte vai inclusive prejudicar o seu rendimento e concentração, sabia?

Realizar o trabalho de maneira arrastada certamente não é um bom negócio.

Por isso, coloque metas mais curtas para fazer os seus intervalos, seja na copa ou circulando um pouco. Você pode (e deve) aguardar concluir um raciocínio, um cálculo, uma montagem ou um esboço. Mas não ultrapasse a linha do cansaço. Com a desidratação leve ou moderada, a sua falta de disposição vai surgir e comprometer a qualidade e o andamento do trabalho.

Atenção: a baixa umidade no ambiente causada pelo sistema de ar-condicionado pode torná-lo um grande vilão.

Se este for o seu caso, saiba que a perda de água em seus pulmões e pele são potencializadas. Não à toa, é comum sentirmos também os olhos ressecados. Mais um motivo para não descuidar da hidratação.

Quer mais algumas dicas simples e que são consenso entre nutricionistas?

Veja quais delas você já realiza:

- Mais uma vez, o recipiente com água. Seja uma garrafa ou copo, é importante estar sempre em seu campo de visão e que seja recarregado regularmente. Se possível, conte quantas vezes foi reabastecido.
- A coloração e quantidade da urina é um bom indicador da desidratação - em menor volume e mais escura é sinal de preocupação. Quanto mais clara, melhor.
- Fixe intervalos para os líquidos. Dê preferência para a água e eventualmente sucos naturais, chás e café. Fuja de refrigerantes e álcool, por conta de sua forte ação diurética que desequilibra o organismo.
- Se costuma fazer exercícios ao final do dia, tenha em mente que a hidratação ou a falta dela nas horas anteriores terá influência direta em sua condição física, gerando menor ou maior esforço e resultados.

Água no Happy Hour

A vida social no pós-trabalho com equilíbrio



E no momento do final do expediente? É você o/a colaborador/a que recruta as pessoas para um pouco de descontração em algum evento ou bar próximo?

Regra número 1 da Happy Hour: água na mesa.

A água desempenha uma função silenciosa e vital onde há álcool. Além de ajudar a hidratar o que a bebida desidrata, auxilia a metabolização realizada pelo fígado.

Dessa forma, reduz a intoxicação em nosso sistema e efeitos desagradáveis da ressaca, inclusive na recuperação da mesma. Quer acertar na medida e ainda receber agradecimentos de todos?

A proporção é bastante simples.

Pegue como base uma long neck ou lata de cerveja (350 ml).

A água que vai precisar ingerir: **100 ml**. Isto é, a cada litro de bebida alcoólica consumida (cerca de 3 latinhas ou long neck), você deve beber o mesmo volume de uma lata (+- 350 ml) de água.

Assim, todos estarão saudáveis e dispostos no dia seguinte. Talvez até brindando (à sua saúde) novamente. Dispor de água que nos mantém saudáveis requer toda uma cadeia de cuidados com preservação, tratamento e conscientização.

Seja um agente no seu entorno. Estimule campanhas para o bom uso da água em seu núcleo familiar e de trabalho, prédio e vizinhança. A maneira como tratamos a água é a mesma que recebemos de volta, mais do que nunca, dependemos da água para todas as funções vitais; é a nossa fonte número um de sobrevivência.

E aí, gostou do material? Aprendemos muito hoje! O conhecimento sobre a água é tão vasto quanto o fluxo da vida por ela proporcionado. Agora está na hora de colocar o aprendizado em prática em, só aprender não adianta, precisamos executar.

Então, faça circular, compartilhe este material pelo bem de todos e lembre-se: já está na hora de beber água novamente.

COMPARTILHE
COMPARTILHE



Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora