

JÁ BEBEU ÁGUA HOJE? NÃO ESPERE A SEDE CHEGAR!

Seu corpo é composto de aproximadamente 60% de água. É preciso abastecê-lo de água constantemente, por isso você precisa tomar água **ao longo do dia inteiro.**

Você pode procurar a DIASE/Unilab para receber mais informações sobre rotina de hidratação e identificação de sinais/sintomas de desidratação.



diase

DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE



JÁ BEBEU ÁGUA HOJE?

HÁ MOMENTOS EM QUE SEU CORPO PRECISA DE MAIS ÁGUA!

Em algumas situações cotidianas (como prática intensa de exercícios ou calor extremo) ou de adoecimento (febre, vômito e diarreia) é preciso aumentar a ingestão de água para repor os líquidos perdidos durante o dia.



Você pode procurar a DIASE/Unilab para receber mais informações sobre rotina de hidratação e identificação de sinais/sintomas de desidratação.



JÁ BEBEU ÁGUA HOJE? NEM TODA ÁGUA É IGUAL!

A água adequada para o consumo humano não deve conter cheiro, cor e sabor. Além disso, deve estar livre de substâncias tóxicas.

Por isso, é importante consumir apenas água filtrada, purificada ou mineral.

Você pode procurar a DIASE/Unilab para receber mais informações sobre rotina de hidratação e identificação de sinais/sintomas de desidratação.



diase

DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE



JÁ BEBEU ÁGUA HOJE?

É IMPORTANTE SABER RECONHECER A DESIDRATAÇÃO:

- Diminuição ou ausência de lágrimas
- Pele pouco elástica
- Boca seca (redução da quantidade de saliva)
- Urina com coloração escura
- Redução da quantidade de urina



Você pode procurar a DIASE/Unilab para receber mais informações sobre rotina de hidratação e identificação de sinais/sintomas de desidratação.



diase

DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE

PROPAAE
Pró-Reitoria de
Políticas Afirmativas
e Estudantis



UNILAB
Universidade da Integração Internacional
da Lusofonia Afro-Brasileira

JÁ BEBEU ÁGUA HOJE?

DICAS PARA MONITORAR SEU ESTADO DE HIDRATAÇÃO:

- Monitorar sua ingestão diária de água
- Carregar garrafinha na mochila/bolsa
- Beber água desde o começo do dia
- Consumir outros líquidos, como sucos naturais e água de coco
- Atentar-se para o fato de que bebidas alcóolicas são desidratantes



Você pode procurar a DIASE/Unilab para receber mais informações sobre rotina de hidratação e identificação de sinais/sintomas de desidratação.



diase

DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE

PROPAAE
Pró-Reitoria de
Políticas Afirmativas
e Estudantis



UNILAB

Universidade da Integração Internacional
da Lusofonia Afro-Brasileira