

A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO PARA SEU DESEMPENHO E SAÚDE ACADÊMICA



díase
DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE

PROPÆE
Pró-Reitoria de
Políticas Afirmativas
e Estudantis



UNILAB

BEBA ÁGUA, AUMENTE SEU DESEMPENHO!

**MANTER-SE HIDRATADO É FUNDAMENTAL
PARA A SAÚDE GERAL E OTIMIZAR SEU
DESEMPENHO ACADÊMICO.**

*UM ESTUDO DAS UNIVERSIDADES DE EAST
LONDON E WESTMINSTER (2012) REVELOU
QUE ESTUDANTES QUE BEBERAM ÁGUA
ANTES DE UMA PROVA TIVERAM UM
DESEMPENHO 5% MELHOR.*

BENEFÍCIOS DE MANTER-SE HIDRATADO:

Melhora do desempenho cognitivo: Aumenta a capacidade de concentração, memória e raciocínio.

Alívio do estresse: Reduz a ansiedade e melhora a resposta ao estresse.

Saúde geral: Melhora o funcionamento dos rins, a hidratação da pele, a digestão e a regulação do sono.

Regulação da temperatura corporal: A água ajuda a manter a temperatura do corpo, essencial durante atividades físicas ou em climas quentes.

Suporte ao sistema imunológico: A hidratação adequada é fundamental para o transporte de nutrientes e para a eliminação de toxinas, ajudando o corpo a combater infecções.

Manutenção da saúde articular: A água lubrifica as articulações, ajudando a prevenir dores e desconfortos, especialmente durante atividades físicas.

COMO SE MANTER HIDRATADO DE FORMA PRÁTICA:

Use uma garrafa de água reutilizável: Leve-a sempre durante as aulas e estudos para monitorar seu consumo ao longo do dia.

Beba água ao acordar: Prepara o corpo e o cérebro para o dia.

Inclua água em sua rotina de exercícios: Reponha líquidos antes, durante e após atividades físicas.

Estabeleça lembretes para beber água: Configure alarmes no celular ou use apps que lembrem você de beber água regularmente.

Consuma alimentos ricos em água: Frutas e vegetais como melancia, pepino e laranja podem complementar sua hidratação.

Mantenha um copo de água por perto: Ter água ao alcance, seja no local de estudo ou trabalho, facilita a ingestão regular.

DICAS EXTRAS:

Evite bebidas açucaradas: Elas não oferecem os mesmos benefícios da água pura.

Ingestão regular ao longo do dia: Tome pequenos goles ao invés de grandes quantidades de uma vez.

Hidrate-se em intervalos de estudos: Faça pausas e beba água.

Cuidado com o consumo excessivo de cafeína: Bebidas como café e chás com cafeína podem aumentar a desidratação, então compense com mais água.

Ajuste a ingestão de água ao clima e atividades: Em dias quentes ou em atividades intensas, aumente a quantidade de água para repor líquidos perdidos.

Preste atenção à cor da urina: Um indicador simples de sua hidratação é a cor da urina; quanto mais clara, melhor hidratado você está.



**LEMBRE-SE
MANTER-SE
HIDRATADO É
SIMPLES, MAS
ESSENCIAL
PARA SEU
DESEMPENHO
ACADÊMICO E
BEM-ESTAR!**

diase
DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE

PROPÆE
Pró-Reitoria de
Políticas Afirmativas
e Estudantis

 **UNILAB**

Realização e organização:
Divisão de Assistência à Saúde do Estudante (DIASE)


Telefone (WhatsApp):
2222.0889

E-mail:
atendimento.diase@unilab.edu.br

Local:
Bloco administrativo 2 - Campus da Liberdade

Horário de atendimento:
8h30 às 16h

dia-se
DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE

PROPÆ
Pró-Reitoria de
Políticas Afirmativas
e Estudantis 

 **UNILAB**