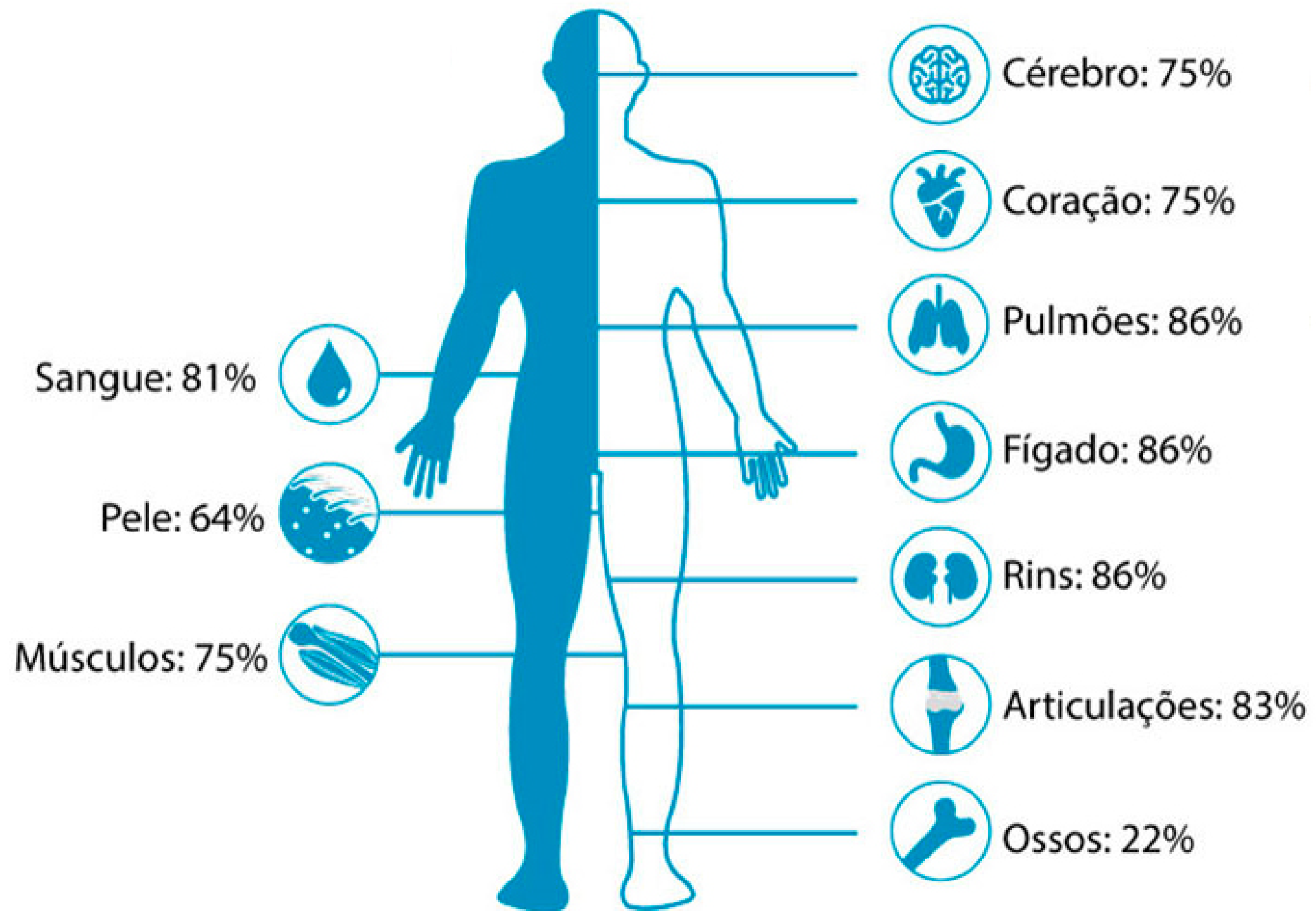


A Água e a Saúde

A Água e a Saúde do Corpo Humano

A água compõe de 60% a 70% do corpo humano, ajudando na hidratação, pois leva sais minerais e nutrientes até as células e elimina as substâncias tóxicas do corpo, pelo suor e pela urina. Quando ingerimos água, ela é enviada a todas as células para que cada uma delas execute suas funções de forma adequada. Cada parte do corpo humano recebe maior ou menor quantidade de água, de acordo com a diferença na composição dos órgãos e sistemas, como o sangue que possui 95% de água na sua composição, a gordura 14%, os músculos 75% e os rins 80%. **Para manter esses índices, é recomendada a ingestão de cerca de dois litros de água por dia.** Essa é uma recomendação geral e fatores, como idade, sexo, peso, estação do ano e prática de atividades físicas,

ÁGUA NO CORPO HUMANO



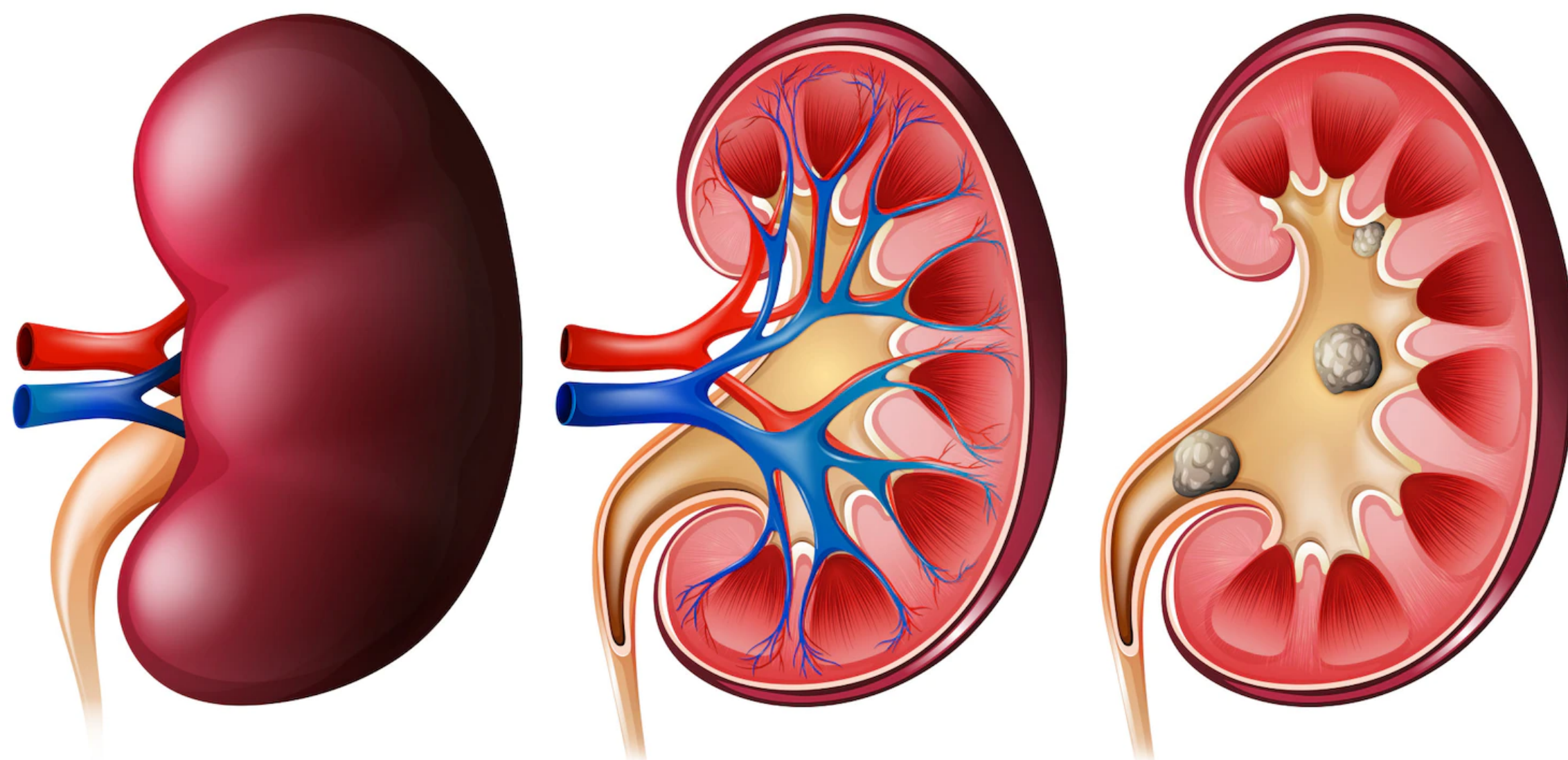
odem afetar a quantis rins dependem dessa quantidade de água para que seu funcionamento ocorra de forma regular e desempenhe suas funções, isto é, filtragem do sangue e das impurezas. Se a pessoa não ingere a quantidade adequada de água, ela possui pouco líquido nos rins, o que é prejudicial para todo o funcionamento do corpo. Quando o rim percebe pouco líquido no organismo, ele concentra a urina como reserva de água. Nesses casos, podem se formar pedras nos rins e na bexiga, o famoso cálculo renal.

O que é um cálculo renal?

O cálculo renal, também chamado de pedra no rim, nefrolitíase ou litíase renal, é uma doença muito comum, provocada pela cristalização de sais minerais presentes na urina, que se agrupam e formam, literalmente, uma

pequena pedra dentro do trato urinário.

Quando essa pedra é grande o suficiente para obstruir o escoamento da urina, as estruturas internas do rim podem ficar dilatadas, o que provoca a chamada cólica renal.





A cólica renal pode ser um dos eventos mais dolorosos que uma pessoa experimenta durante a vida, sendo muitas vezes descrita como pior que a dor do parto, de uma fratura óssea, de ferimentos por arma de fogo ou queimaduras. A pedra no rim é exatamente o que o nome diz, uma formação sólida composta por minerais que surge dentro dos rins. Cerca de 80% das pedras são compostas por sais de cálcio, como oxalato de cálcio e fosfato de cálcio. Também existem cálculos à base de ácido úrico, estruvita (magnésio + amônia + fosfato) e cistina.



Líquido Vital

Como relatamos anteriormente, o consumo de água não é somente para garantir a hidratação ou filtragem dos rins, como muitos acreditam. Sua importância vai muito além dessas funções.

Isso significa que inúmeras funções corporais, vitais para a sobrevivência, dependem da água, por exemplo:

- transporte sanguíneo;
- absorção de nutrientes;
- filtragem de substâncias;
- transpiração;
- controle da temperatura

Basicamente, precisamos da água para que nosso organismo funcione corretamente.

E, ao contrário do que se imagina, não é indicado esperar ter sede para beber água. Na verdade, esse sintoma apenas indica que o corpo já está passando necessidade, e pode não estar cumprindo plenamente todas as suas atividades.

Além das atribuições corporais, a água também é vital para outros sentidos, como ajudar a manter a concentração, a tranquilidade e a disposição. Também pode auxiliar na perda de peso e vitalidade.

Pele Seca

A pele é o maior órgão do corpo. Ela deve ser 'molhada' com frequência. A pele seca é um dos primeiros sinais de desidratação, que pode trazer consequências mais sérias. A falta de água significa, também, falta de suor, o que se reflete na impossibilidade de o organismo limpar impurezas (sem falar na urina). Sua escassez também impede o corpo de eliminar o excesso de gordura. É fácil resolver tudo isso: tome água. Também é importante destacar que não se trata apenas de beber água, mas ingerir a quantidade certa para cada organismo.

Água e o Raciocínio

Quando não tomamos água na quantidade adequada, os olhos e as funções cognitivas ficam seriamente prejudicadas. O cérebro, que tem cerca de 90% de seu volume composto por água, fica menos irrigado e prejudica atividades de concentração, leitura e raciocínio. Por isso, quando precisamos fazer qualquer atividade que requeira uma atenção maior, devemos sempre lembrar de nos hidratar. Perda de memória e demora anormal no processamento das informações, pode ser um sinal que não bebemos água suficiente.



Referências:

O que acontece com seu corpo quando você toma pouca água?

<https://salve.com.br/medicina/o-que-acontece-com-seu-corpo-quando-voce-toma-pouca-agua/>

Acesso: 29/07/2022

Falta de água! 10 sinais de que seu corpo está desidratado e pedindo socorro

<https://www.vidanatural.org.br/falta-de-agua-sinais-de-desidracao/>

Acesso: 29/07/2022

Entenda o que acontece com o corpo humano quando não consumimos água

<https://info.opersan.com.br/bid/204566/entenda-o-que-acontece-com-o-corpo-humano-quando-n-o-consumimos-gua>

Acesso 01/08/2022

Preste atenção nos sinais que você não bebe água suficiente

<https://tourlife.com.br/sinais-que-voce-nao-bebe-agua-a-suficiente/>

Acesso: 01/08/2022

Curiosidade: A água no nosso corpo

<http://www.lucema.com.br/curiosidade-a-agua-no-no-ssso-corpo/>

Acesso: 08/08/2022

Ilustrações/imagens:

<http://www.freepik.com>



SECRETARIA DE
GEOLOGIA, MINERAÇÃO
E TRANSFORMAÇÃO MINERAL

MINISTÉRIO DE
MINAS E ENERGIA

GOVERNO
FEDERAL



**SERVIÇO GEOLÓGICO
DO BRASIL - CPRM**