

II MOVAN

MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS EM NUTRIÇÃO

Benefícios Da Água

Autor(res)

Katiuscia De Sousa Dias
Evandra Paula Kern

Categoria do Trabalho

1

Instituição

UNIC BEIRA RIO

Introdução

Diversos são os benefícios da água, como ajudar a regularizar quase todas as funções do nosso organismo. Ela interfere na digestão, absorção e transporte de nutrientes, filtra as toxinas, facilita o processo de excreção do corpo, auxilia no emagrecimento, combate acnes, celulites e estrias. Além disso, a água é importante para manter as funções do coração, intestino, cérebro, músculos e pele, ajudando a controlar a temperatura corporal, evitar prisão de ventre, prevenir cálculos renais e manter a hidratação da pele.

Objetivo

O objetivo desse trabalho é incentivar o consumo de água, e esclarecer seus benefícios para nossa saúde.

Material e Métodos

Panfletagem
Pesquisa em campo
Distribuição de copos de água.

A ação durou em torno de 2 horas em frente a universidade Unic, com uma breve pesquisa seguida de orientação sobre a importância do consumo da água, principalmente nestes dias onde o calor foi extremamente forte a nossa região. Viemos ressaltar a importância da hidratação nestes dias quentes.

Resultados e Discussão

A experiência nos permitiu passar informações, falando sobre a importância de não substituir a água por outros líquidos, e como incentivo distribuímos copos de água para os participantes. Onde muitos transitavam pelas ruas ensolaradas, com copo de café e latinha de coca cola. Havíamos perguntado se essas pessoas já tinham bebido água durante o dia, e muitas disseram que não.

Conclusão

Chegamos a conclusão que muitas pessoas acabam esquecendo de beber água, e trocam a água por líquidos inadequados, como o refrigerante por exemplo, muitos problemas de saúde poderiam ser evitados com o hábito de beber água, é indicado o consumo de no mínimo 2 litros por dia, para assim, manter-se hidratado.

Referências



II MOVAN

MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS EM NUTRIÇÃO

Bem-Estar, Saúde

Saiba quais são os benefícios da água para o corpo

por: Alpina

<https://kozma.com.br/blog/saiba-quais-sao-os-beneficios-da-agua-para-o-corpo/https://kozma.com.br/blog/saiba-quais-sao-os-beneficios-da-agua-para-o-corpo/#:~:text=Fonte%20de%20vida%2C%20diversos%20são,combate%20acnes%2C%20celulites>

