II MOVAN
MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS EM NUTRIÇÃO

Benefícios Da Água

Autor(res)

Katiuscia De Sousa Dias
Evandra Paula Kern

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

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

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