A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Rosenice Moreira B. Dos Santos
Beatriz Alves
Lidiane Dos Santos Neves Ferreira
Maria Jose Lindolfo Da Silva
Tatiana Silva Santos Soares

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

O objetivo do trabalho é conscientizar sobre a importância da ingestão de água, como por exemplo: mostrar os benefícios da hidratação no organismo, controle de temperatura corporal, transporte dos nutrientes até as células, auxilio na eliminação de toxinas do corpo através do suor e da urina. Estudos mais antigos recomendavam que pessoas adultas fizessem ingestão de 2 litros de água diário. No entanto, estudos mais recentes apontam que a quantidade de água ingerida varia de cada pessoa/pessoa e que cada um tem sua necessidade. O baixo consumo de água pode contribuir para alguns malefícios, são exemplo: contribuir para o desenvolvimento de diversos problemas ao funcionamento do organismo, desidratação, entre outros. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o cálculo de quanto de água devemos beber todos os dias é mais simples do que parece. São 35 ml diários para cada quilo que temos. O presente trabalho foi realizado na Empresa Friozem. Foi realizada uma palestra sobre a importância da hidratação e logo após a palestra foi aplicado uma pesquisa sobre o consumo de água dos colaboradores da Empresa Friozem. A revisão bibliográfica compreendeu pesquisas em artigos científicos, nas seguintes bases de dados: Scielo (Brasil Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico e Cartilhas do Ministério da Saúde. Foi elaborado um questionário apresentando 5 questões, as mesmas foram apresentadas e esclarecidas, explicando a importância da hidratação. O resultado obtido foi que a grande maioria não consome a quantidade recomendada. Conscientizar as pessoas da importância de beber água na quantidade correta, para que possa manter o organismo hidratado, ajudando manter a temperatura corporal adequada. E conscientizar sobre os malefícios da desidratação, como por exemplo o mal funcionamento do organismo.