

Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAION

Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAION

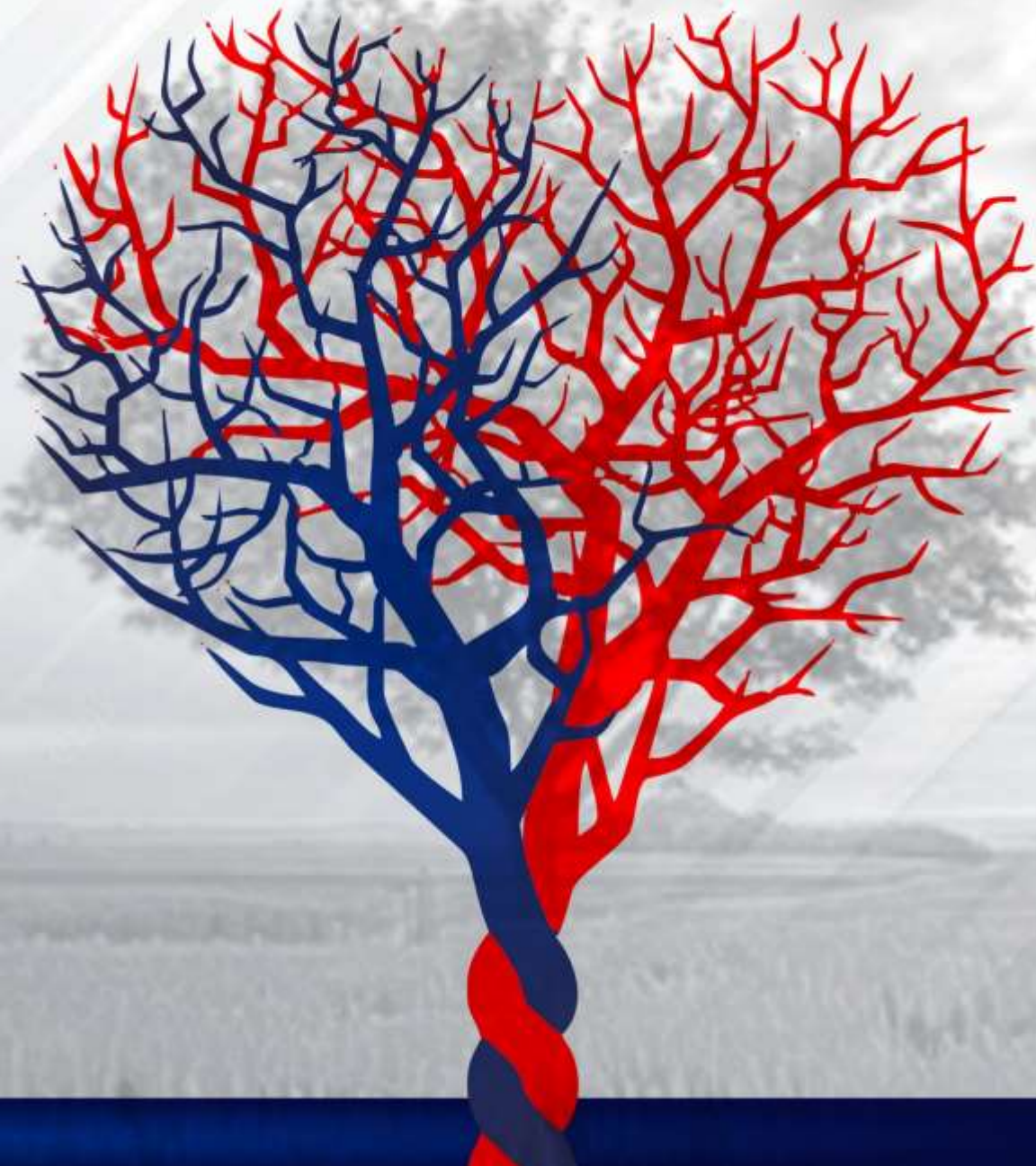
## O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

**Vem com a gente!**





# A importância da água para o nosso organismo

Neste mês de julho, o programa Cuidar irá abordar o tema: A importância da água para o nosso organismo. Onde foi elaborado um material orientativo com diversas dicas de como garantir a sua saúde.





# A importância da Água

A água é essencial para a manutenção da vida. Sem ela, não sobrevivemos mais do que poucos dias. O total de água existente no corpo dos seres humanos corresponde a 75% do peso na infância e a mais da metade na idade adulta.

Como qualquer alimento, a quantidade de água que precisamos ingerir por dia é muito variável e depende de vários fatores. Entre eles estão a idade e o peso da pessoa, a atividade física que realiza e, ainda, o clima e a temperatura do ambiente onde vive. Para alguns, a ingestão de dois litros de água por dia pode ser suficiente; outros precisarão de três ou quatro litros ou mesmo mais, como no caso dos esportistas.



# Água

O importante é que os seres humanos são capazes de regular de maneira eficiente o balanço diário de água, de modo que, ao longo do dia, a quantidade ingerida corresponda à água que foi utilizada ou eliminada pelo corpo.

O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em nosso cérebro e em diferentes partes do nosso corpo. Esses sensores nos fazem sentir sede e nos impulsionam a ingerir líquidos sempre que a ingestão de água não é suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos. Atentar para os primeiros sinais de sede e satisfazer de pronto a necessidade de água sinalizada por nosso organismo é muito importante.



A água que ingerimos deve vir predominantemente do consumo de água como tal e também àquela contida nos alimentos e preparações culinárias. Lembrando que a mesma deve ser potável.

A água pura é a melhor opção para a ingestão de líquidos. Também faz parte da cultura alimentar do brasileiro o consumo na forma de bebidas como café e chá. Neste caso, entretanto, convém não adicionar açúcar ou, pelo menos, reduzir a quantidade ao mínimo.

O ideal é ter sempre por perto uma garrafa com água fresca.

# Água nos alimentos

A maioria dos alimentos *in natura* tem alto conteúdo de água.

O leite e a maior parte das frutas contêm entre 80% e 90% de água. Verduras e legumes cozidos ou na forma de saladas costumam ter mais de 90% do seu peso em água. Após o cozimento, macarrão, batata ou mandioca têm cerca de 70% de água. Um prato de feijão com arroz é constituído de dois terços de água. Quando a alimentação é baseada nesses alimentos e preparações, é usual que eles forneçam cerca de metade da água que precisamos ingerir.



# Água em ultraprocessados

Os alimentos ultraprocessados são em geral escassos em água, exatamente para que durem mais nas prateleiras. Este é o caso de salgadinhos “de pacote” e biscoitos que costumam ter menos do que 5% de água na sua composição. Outros produtos como refrigerantes e vários tipos de bebidas adoçadas possuem alta proporção de água, mas contêm açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos, razão pela qual não podem ser considerados fontes adequadas para hidratação.



## Dicas Importantes:

# BEBA ÁGUA

Para facilitar a hidratação:

Deixe sempre uma garrafinha ou um copo de água por perto

Coloque lembrete no celular ou use aplicativos para lembrar de beber água

Dê preferência aos alimentos ricos em água, como frutas, legumes e verduras

Caso prefira variar, complemente a hidratação com sucos naturais e chás

Bebidas quentes, como chás, também ajudam a aliviar sintomas de gripes e resfriados



## Portanto: Beba água!





# TRANSMATION

Central de Atendimento:  
**(14) 3844-1058**  
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | [www.transmaion.com.br](http://www.transmaion.com.br)