

MANTÉM-TE HIDRATADO!

Nos dias mais quentes, as tuas necessidades de água são maiores.



É importante manteres uma boa hidratação para teres mais resistência e prevenir o cansaço durante estes dias.



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

A água da rede
pública é própria
para consumo. Procura
pelo bebedouro
mais perto.



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

Não esperes até
sentires sede. Bebe
água com frequência.
Bebe pelo menos
8 a 10 copos de água
por dia.



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

Leva sempre
a tua garrafa
de água na tua
mochila!



Opta por água
ou águas aromatizadas
caseiras e infusões sem
adição de açúcar.



Evita bebidas alcoólicas,
pois fazem aumentar
as tuas necessidades hídricas.
Os refrigerantes também
não são uma boa opção.

ESTÁ ATENTO AOS SINAIS DE DESIDRATAÇÃO!

Fica atento à cor da tua urina! Urina abundante e sem cor é um bom sinal. E reforça a hidratação se sentires algum destes sinais:



Boca seca



Dor de cabeça



Fadiga



Tonturas



Sede extrema

A ALIMENTAÇÃO TAMBÉM CONTA!

Pratos mediterrânicos,
como as sopas e as caldeiradas,
são ricos em água e podem
contribuir para uma boa hidratação.



Escolhe fruta e hortícolas
com maior quantidade de água,
como a melancia, o melão,
o pêssigo, o tomate e o pepino.

