



# CARTILHA

## CONSUMO ADEQUADO DE ÁGUA EM TEMPOS DE COVID-19



2020

## Realização:

Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi  
(FACISA/UFRN)

## Elaboração:

José Lucas Braga Santos<sup>1</sup>

Raí Nabichedí da Silva<sup>1</sup>

Rônisson Thomas de Oliveira Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Nutricionista e mestrando do programa de pós-graduação em Saúde Coletiva FACISA/UFRN

## Imagens

FreePik

## Produto do projeto de extensão:

Traduzindo conhecimento e educando em saúde: mestrados da UFRN/FACISA no combate a Covid-19 em Santa Cruz/RN

### Catálogo da Publicação na Fonte.

Santos, José Lucas Braga.

Consumo adequado de água em tempos de COVID-19 / José Lucas Braga Santos, Raí Nabichedí da Silva, Rônisson Thomas de Oliveira Silva. – 2020.

9f.: il.

Cartilha - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi. Projeto de Extensão: Traduzindo conhecimento e educação em saúde: mestrados da UFRN/FACISA no combate a Covid-19 em Santa Cruz/RN. Santa Cruz, RN, 2020.

1. Água potável. 2. COVID-19. I. Silva, Raí Nabichedí da. II. Silva, Rônisson Thomas de Oliveira. III. Título.

RN/FACISA

CDU 628.1.033

MAIO  
2020

# Apresentação

Covid-19 é a doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, identificada pela primeira vez em dezembro de 2019, em Wuhan, na China. Os sintomas **mais comuns** são febre, cansaço e tosse seca. Em 11 de março de 2020 a Covid-19 foi caracterizada como uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (OPAS, 2020).

Diante disso, vários problemas sociais foram potencializados, ao mesmo tempo, diversas temáticas da saúde ganharam relevância após o surgimento dos casos.

Dessa forma, a Nutrição também se configura uma área fundamental que engloba um conjunto de práticas e conceitos capazes de auxiliar no enfrentamento do vírus e de contribuir com a saúde da população.

Diante da amplitude de assuntos relacionados à alimentação, a presente cartilha tem como objetivo reforçar a contribuição do consumo adequado de água e os cuidados associados que são necessários nesse momento de pandemia.

É relevante reforçar que, assim como outros produtos amplamente divulgados, este material foi produzido pela comunidade acadêmica, reforçando a valorização da ciência, do papel da universidade e da responsabilidade social dos discentes e docentes.

# 1. TIPOS DE ÁGUA PARA CONSUMO

## ADICIONADA DE SAIS

É uma água própria para consumo humano que recebe a adição de pelo menos 30mg/L de sais minerais..

## MINERAL

Obtida diretamente de fontes naturais ou por extração de água de poços perfurados. Os dois tipos respeitam o padrão de qualidade e assim não existe diferença entre elas.

## ADICIONADA DE SABOR

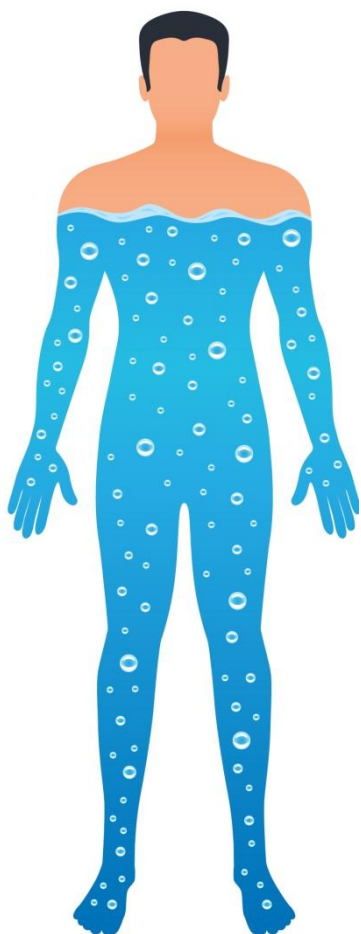
Água que é vendida comercialmente e recebe outros ingredientes como corantes, aromatizante ou suco de fruta. Pode ser enquadrada em outras categorias e NÃO ser água.



**“Só posso cozinhar com estes tipos de água?”**

**NÃO!** Se por algum motivo não for possível adquirir esses tipos citados, você pode ferver a água ou filtrá-la, mas é importante que a água seja de origem conhecida!

# 2. BALANÇO HÍDRICO



45 a 75% do peso do corpo é água, a depender da idade e sexo, sendo considerado em média 60% para adultos. Produzimos pouca água no organismo, gerando um balanço final negativo. Por isso, é necessário um consumo adequado!

## BALANÇO HÍDRICO

FONTE	Produção (mL/dia)	Perda (mL/dia)
Respiratória	-	250-350
Urinária	-	1.000-2.000
Fecal	-	100-200
Suor	-	450-900
Produção metabólica	250-350	-
Total	250-350	1.800-3.450
<b>BALANÇO FINAL</b>		<b>-1500 a -3.100</b>

Esses valores são estimados para adultos saudáveis, em condições climáticas amenas e com pouca atividade física. **2. Atividade física** e condições climáticas influenciam muito nas perdas de água. **3. Atletas em** temperatura elevada podem aumentar em 2 L/hora a perda de água.

## 2. BALANÇO HÍDRICO

Existe uma recomendação geral de **pelo menos 2 LITROS** de água por dia para um adulto saudável, no entanto é importante se aproximar ainda mais do valor individual ideal a partir de cálculo simples.

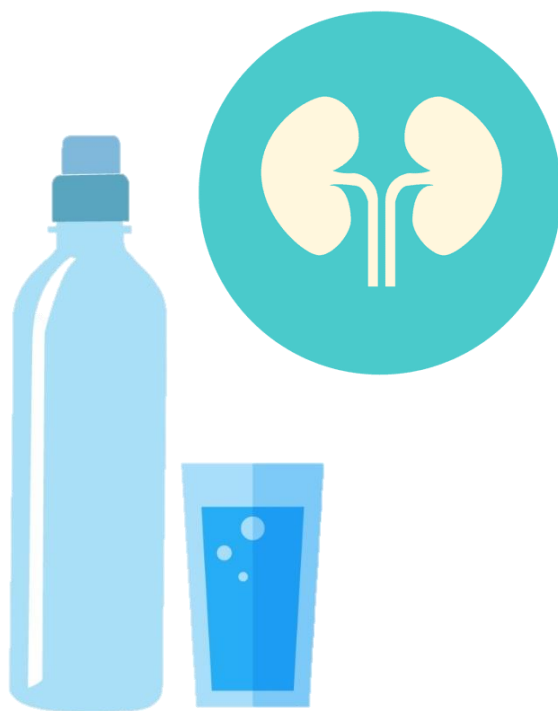


**Peso corporal atual x 35-40 mL =  
TOTAL DE ÁGUA A SER INGERIDO DURANTE 24 HORAS DO DIA**

Por exemplo, se Ana pesa 65 kg. Basta multiplicar 65 por 35 mL. O resultado é que a necessidade diária de água de Ana é igual a 2,3 litros, ou aproximadamente 2,5 litros.

### **EXCESSO DE ÁGUA:**

Intoxicações por água são raras e acontecem quando há ingestão rápida de grande quantidade de água, acima da capacidade renal de eliminação desse excesso que é de 0,7 a 1L/hora.



# 2. OUTRAS RECOMENDAÇÕES

**Tabela 1. Recomendação diária para ingestão de água**

Idade	IOM <sup>a</sup>	BDA <sup>b</sup>	EFSA <sup>c</sup>	NHMRC <sup>d</sup>
7 – 12 meses	640 – 800 ml	800 ml	640 – 800 ml	800 ml
<b>Crianças e adolescentes</b>				
1 – 2 anos	880 – 960 ml	1300 ml	880 – 960 ml	1400 ml
2 – 3 anos	1040 ml	1300 ml	1040 ml	1400 ml
4 – 8 anos	1280 ml	1700 ml	1280 ml	1600 ml
9 – 13 anos	1680ml	2400ml	1680ml	2200ml
	(meninos)	(meninos)	(meninos)	(meninos)
	1520ml	2100ml	1520ml	1900ml
(meninas)	(meninas)	(meninas)	(meninas)	
14 – 18 anos	2500ml	3300ml	3700ml	2700ml
	(garotos)	(garotos)	(garotos)	(garotos)
	1600ml	2300ml	2700ml	2200ml
(garotas)	(garotas)	(garotas)	(garotas)	
<b>Adultos</b>				
19 a 59 anos	3700ml	3300ml	2500ml	2700ml
	(homens)	(homens)	(homens)	(homens)
	2700ml	2300ml	1600ml	2200ml
	(mulheres)	(mulheres)	(mulheres)	(mulheres)
<b>Idosos</b>				
60 anos e mais	3700ml	2000ml	2500ml	3400ml
	(homens)	(homens)	(homens)	(homens)
	2700ml	1600ml	1600ml	2800ml
	(mulheres)	(mulheres)	(mulheres)	(mulheres)
<b>Gestantes</b>				
	3000 ml*	2600 ml	1900 ml	3100 ml
<b>Lactantes</b>				
	3800 ml*	2900-3000 ml	2200 -2300 ml	3500 ml

a: Institute of Medicine/Food and Nutrition Board, 2004. Se refere a alimentos + fluidos.

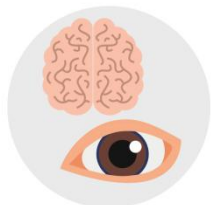
b: British Dietetic Association, 2020. Se refere a fluidos.

c: European Food Safety Authority, 2017. Se refere a alimentos + fluidos.

d: National Health and Medical Research Council, 2018. Se refere a alimentos + fluidos.

\*Representa aproximadamente 2,3 e 3,1 L de líquidos totais/dia para gestantes e lactentes, respectivamente.

# 3. BENEFÍCIOS PARA O CORPO



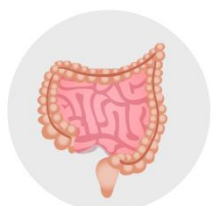
**Componentes de fluidos, como saliva, secreções, sangue, partes do olho e dentre outras**



**Termorreguladora, pois favorece a manutenção da temperatura adequada no organismo**



**Ajuda a converter alimentos em energia pois dissolve os nutrientes e é um meio fundamental para as reações físico-químicas**



**Participa dos processos de digestão e torna-se fundamental para garantia da imunidade**



**Estrutural e amortecedora, pois todas as células precisam de água na sua estrutura. Além disso, transporta nutrientes e remove metabólitos**

**IMPORTANTE:** Nesse momento de pandemia torna-se ainda mais importante manter um consumo adequado de água pelos diversos benefícios, com destaque para a manutenção da imunidade. É válido ressaltar que o consumo adequado de água não vai impedir o contágio pelo vírus, porém pode auxiliar o organismo a combatê-lo!



# 4. SINAIS DA DESIDRATAÇÃO

Os PRINCIPAIS SINTOMAS E SINAIS da desidratação aguda variam de acordo com a intensidade do déficit de água e da osmolaridade. **A sede é o principal deles**, porém, Quando a perda de líquidos aumenta pode ir surgindo outros como:

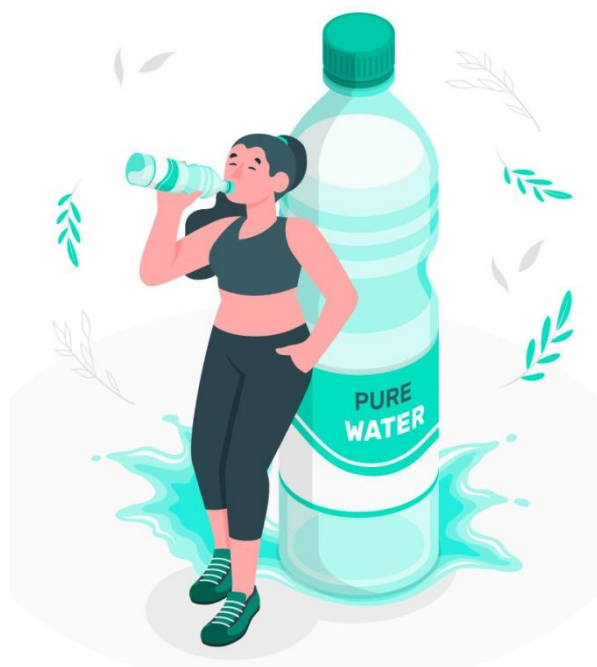


Boca seca

Fadiga

Tontura

Mudança na elasticidade da pele



## IMPORTANTE

Pode aparecer queda da pressão arterial postural, quando o paciente percebe certa tontura ao se levantar da posição deitada para em pé. Em seguida aparece aumento da frequência cardíaca e em casos mais graves acontece a queda da pressão arterial independentemente da postura.

# 4. SINAIS DA DESIDRATAÇÃO

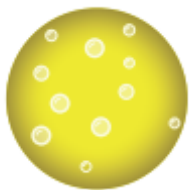
Avaliar o estado de desidratação não é tão simples, porém, a suspeita clínica pode ser realizada tanto através dos SINAIS e SINTOMAS já abordados, quanto pela observação da urina. Fique atento a coloração da urina e avalie através da escala abaixo:



INDICA HIDRATAÇÃO		INTERMEDIÁRIO		INDICA DESIDRATAÇÃO		

Quadro 1. variação do grau de hidratação de acordo com a cor da urina. Fonte: google imagens, 2020.

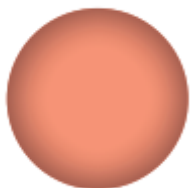
**IMPORTANTE:** Além disso, é muito importante ficar atento(a) a outras colorações que podem surgir



**Espuma ou efervescente:**  
Se persistir, pode indicar Excesso de proteína na dieta ou problema renal.



**Acastanhada:** pode ser Desidratação severa ou Problema no fígado.



**Rosada/avermelhada**  
Se persistir pode indicar problema no rim, vesícula, próstata ou fígado



**Azulada ou esverdeada:**  
Pode ser da comida , Medicação ou infecção Bacteriana..

# 5. SE MANTER HIDRATADO NA PANDEMIA



**Estabeleça metas para momentos do dia. Ex: tomar 500 mL entre as refeições do dia OU tomar 500 mL de água até 12 h. Isso te auxiliará a ir adquirindo e consolidando o hábito de manter-se hidratado.**

**Tome água antes, durante e depois das atividades físicas.**



**Usar garrafinhas de água e sempre deixar ou levar nos espaços que você mais permanece durante o dia (quarto, sala, cozinha, trabalho).**

**Tomar água de maneira suficiente para se manter sem sede.**



**É possível usar estratégias temporárias como aromatizar a água com gengibre, alecrim, frutas ou utilizar a água com gás para objetivando melhorar a sensação de “gosto”.**

# 6. CUIDADOS NA PANDEMIA

Separe um copo para você evitando que ocorra compartilhamento e assim aumente o risco de contaminação pelo vírus.



Se for beber água fora de casa, use copos descartáveis ou leve sua garrafinha.



Após usar o bebedouro para servir a água, não esqueça de higienizar as mãos.



Higienize o garrão de água com álcool 70% da sua casa ou o lave com água e sabão.



**Se não for possível comprar água mineral ou adicionada de sais, consuma água potável filtrada ou fervida.**

# 7. O QUE PRECISO LEMBRAR SOBRE A COVID-19?

## Quais são os sintomas de alguém infectado com COVID-19?

**Febre, cansaço e tosse seca são os mais comuns.** Alguns pacientes podem apresentar dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. **Algumas pessoas são infectadas, mas apresentam apenas sintomas muito leves.**

## Quanto tempo leva após a exposição à COVID-19 para desenvolver sintomas?

O tempo entre a exposição à COVID-19 e o momento em que os sintomas começam (período de incubação) **é geralmente de cinco a seis dias, mas pode variar de 1 a 14 dias.**

## O que devo fazer se tiver sintomas?

Se  **você tiver sintomas menores**, como tosse leve ou febre leve, **geralmente não há necessidade de procurar atendimento médico.** Ficar em casa, fazer autoisolamento (conforme as orientações das autoridades nacionais) e monitorar seus sintomas. **Recomenda-se procurar atendimento médico imediato se tiver dificuldade de respirar ou dor/pressão no peito.**

# 7. O QUE PRECISO LEMBRAR SOBRE A COVID-19?

**É possível pegar COVID-19 de uma pessoa que não apresenta sintomas?**

**Sim**, é possível pegar COVID-19 de alguém com tosse leve e que não se sente doente. **Alguns relatórios indicaram que pessoas sem sintomas podem transmitir o vírus.** Ainda não se sabe com que frequência isso acontece.

**Como podemos proteger aos outros e a nós mesmos se não sabemos quem está infectado?**

Praticar a **higiene das mãos** é importante em TODOS os momentos e é a melhor maneira de proteger aos outros e a si mesma(o). Sempre que possível, **mantenha uma distância de pelo menos 1 metro entre você e os outros**, principalmente se você estiver ao lado de alguém que tosse ou espirra.

**Existe uma vacina ou medicamento contra a COVID-19?**

**Ainda não.** Até o momento, não há vacina nem medicamento antiviral específico para prevenir ou tratar a COVID-2019. A OMS está coordenando esforços para desenvolver vacinas e medicamentos para prevenir e tratar a COVID-19.

# REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Água mineral, adicionada de sais ou com sabor? Entenda.** 2017. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/>

AZEVEDO, P. S.; PEREIRA, F. W. L.; PAIVA, S. A. R. Água, Hidratação e Saúde. **Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, p. 6-14, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. 265 p.

BRITISH DIETETIC ASSOCIATION (BDA). **Fluid (water and drinks): food fact sheet.** Disponível em: <https://www.bda.uk.com/resource/fluid-water-drinks.html>

EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY (EFSA). **Dietary Reference Values for nutrients.** Summary Report. EFSA supporting publication 2017. 98 p.

FRANCESCHINI, S. C. C.; PRIORE, S. E.; EUCLYDES, M. P.; FARIA, E. R.; FARIA, F. R.; SPERANDIO, N. Necessidades e recomendações de nutrientes. In: CUPPARI, L (coord.). **Nutrição Clínica no Adulto.** Série guias de medicina ambulatorial e hospitalar da EPM-UNIFESP. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2014.

# REFERÊNCIAS

INSTITUTE OF MEDICINE/FOOD AND DRUG ADMINISTRATION. **Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate.** Washington: National Academy Press, 2004. 450p.

NATIONAL HEALTH AND MEDICAL RESEARCH COUNCIL (NHMRC). **Australian Drinking Water Guidelines 6**, 2011. National Water Quality Management Strategy. Version 3.5 Updated August 2018.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus).** 2020. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875)

SECRETARIA DE SAÚDE DA BAHIA. **O que nos diz a cor da urina?**. 2018. Disponível em: [http://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2018/04/CordaUrina\\_rins\\_2018\\_Cartaz.pdf](http://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2018/04/CordaUrina_rins_2018_Cartaz.pdf)

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE (UFRN). **Cartilha de orientações nutricionais para o enfrentamento da COVID-19.** 2020. Disponível em: <https://sigaa.ufrn.br/sigaa/public/departamento/>





Material produzido pela UFRN/FACISA  
Destinado para a população geral

Junho de 2020