

A IMPORTÂNCIA DE INGERIRMOS A QUANTIDADE NECESSÁRIA DE ÁGUA PARA QUE POSSAMOS MANTER UM EQUILÍBRIO CORPORAL ADEQUADO

Bárbara Raineri Carneiro¹, Gabriela Claudia da Silva¹, Giovanna Miziara Castro¹, Manoela Bortolozo Benedito¹, Mariana Mendes da Silva¹, Ivan Rud de Moraes¹, Juliana Yacubian¹, Guilherme Jairo Luiz da Silva¹, Fabricio Beltrame Ferreira¹.

¹FACERES – Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

INTRODUÇÃO: O aumento da ingestão de água de alguns anos para os dias atuais tem sido um dos assuntos mais discutidos, principalmente no cenário de pandemia que está sendo vivenciado. Bebermos a quantidade de água correta é de extrema importância para processos fisiológicos de digestão absorção e excreção, como também na regulação da temperatura corporal e importante papel no funcionamento dos rins. Além disso, a falta de água no nosso corpo pode acarretar muitos problemas que trarão consequências para a nossa saúde, como mucosas secas, ressecamento da pele, pressão baixa, urina mais concentrada mais escassa e escura e indisposição. **OBJETIVO:** o objetivo do projeto de extensão é apresentar para um grupo de pessoas a importância de ingerirmos a quantidade necessária de água para que possamos manter um equilíbrio corporal adequado **METODOLOGIA:** a partir dos objetivos o método realizado seria a partir de encontros semanais com trabalhadores de uma empresa corporativa escolhida, propondo um desafio referente a ingestão adequada de água e ao final dos encontros, após um mês, seria feito uma roda de conversa para analisar os resultados obtidos por cada participante.

PALAVRAS-CHAVE: ingestão de água, equilíbrio corporal, funcionamento renal.

REFERÊNCIAS:

1. Ecl. Quím., São Paulo, 34(1): 51-56, 2009.
2. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício - Volume 13 Número 4 - julho/agosto 2014.
3. Tortora, Gerard J.. Principios de anatomia e fisiologia . 14 ed.