

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



HIDRATAÇÃO

#HDRT03

## SEDE

### SERÁ O MELHOR ESTÍMULO PARA REGULAR A INGESTÃO DE LÍQUIDOS?

É consensual a importância da hidratação na manutenção de um bom estado de saúde. Contudo, ainda existe controvérsia sobre o estímulo que deve regular a ingestão de líquidos; existe uma corrente de opinião que sugere a sensação de sede como o principal estímulo regulador da ingestão de líquidos, enquanto outra defende que a sensação de sede não é suficiente para suprir as necessidades hídricas, e que a ingestão de líquidos deve ser independente da mesma.

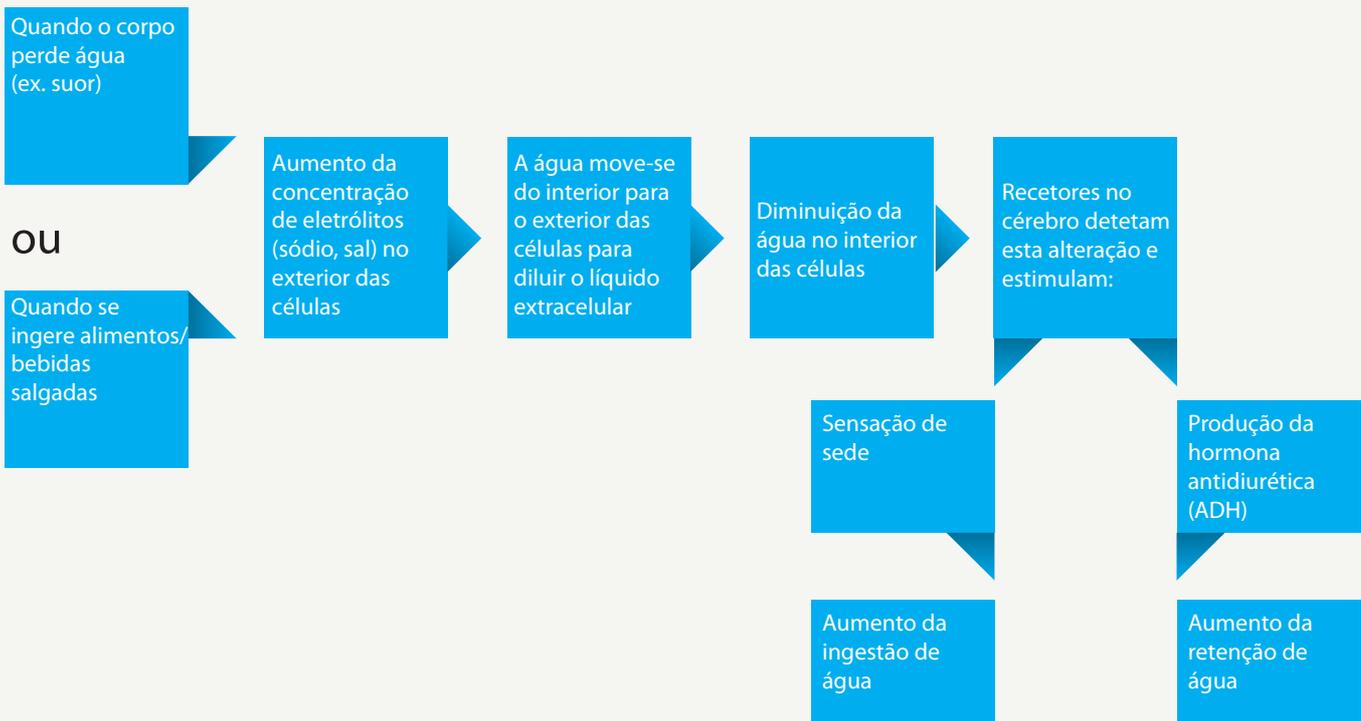
#### Em que consiste a sensação de sede?

A sede define-se como a perceção subjetiva da deficiência hídrica que leva à vontade/desejo de ingerir líquidos.

Consiste num mecanismo de regulação da homeostasia dos líquidos e eletrólitos no organismo.

#### Porque surge a sensação de sede?

A água é o principal componente do corpo humano, sendo que 2/3 da água total se encontra no interior das células (meio intracelular) e 1/3 no exterior das células (meio extracelular). Uma vez que ambos os compartimentos se encontram conectados, a água move-se de um meio para o outro, sempre que necessário, no sentido de equilibrar a quantidade de água e a concentração de eletrólitos.



# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



HIDRATAÇÃO

#HDRT03

## Quais são os motivos que podem levar à ausência de resposta à sensação de sede?

- Acesso limitado a líquidos (ex. meio hospitalar, escola);
- Esquecimento (ex. como consequência de problemas de natureza mental);
- Redução da sensação de sede (ex. devido a medicação);
- Desconhecimento dos benefícios da hidratação;
- Evitar conscientemente a ingestão de líquidos, ignorando a sensação de sede;
- Considerar o sabor da água desagradável;
- Receio de incontinência (perda involuntária/incontrolável de urina) ou de idas inconvenientes à casa de banho (ex. durante a realização de um teste).

## Será a sensação de sede um bom estímulo para regular a ingestão de líquidos?

Para a maioria das pessoas, a sensação de sede pode ser um estímulo adequado para ingerir líquidos e garantir a reposição de água e o equilíbrio dos eletrólitos ao longo do dia. Contudo, existe evidência científica que sugere a existência de um número considerável de pessoas aparentemente saudáveis que apresentam desidratação crónica. A estimulação de recetores da cavidade oral na presença de água atenua a sensação de sede, podendo resultar na interrupção da ingestão de líquidos antes de satisfeita a necessidade/reposição de líquidos, levando a questionar a eficácia da sensação de sede como estímulo regulador da ingestão de líquidos.

## Que grupos de pessoas não se devem apoiar apenas na sensação de sede para ingerir líquidos?

- **CRIANÇAS**  
São fisicamente ativas, pelo que apresentam necessidades hídricas elevadas; o acesso a líquidos é limitado, e adicionalmente oferecem resistência à ingestão de líquidos;
- **IDOSOS**  
Apresentam redução da sensação de sede e aqueles que se encontram em lares poderão estar limitados no acesso

a líquidos. A mobilidade reduzida pode dificultar a ida à casa de banho, o que pode levar à diminuição consciente da ingestão de líquidos como forma de atenuar a produção de urina;

- **PESSOAS SOB MEDICAÇÃO**

Medicação para diminuição da pressão arterial, doença cardíaca, diabetes e cancro poderá diminuir sensação de sede.

## Como posso saber se estou a ingerir líquidos suficientes?

Existem alguns sinais que podem sugerir uma ingestão de líquidos insuficiente para suprir as necessidades:

- Produção de pequenos volumes de urina;
- Urina produzida apresenta uma coloração amarelo-escura;
- Idas à casa de banho são pouco frequentes.

Na presença destes sinais é imperativo aumentar a ingestão de líquidos ao longo do dia, para além da sensação de sede, ou seja, **é importante ingerir pequenos volumes de água e várias vezes durante o dia, mesmo que não sinta sede.**

## Atenção

A toma de suplementos multivitamínicos poderá alterar a coloração da urina. Nestes casos, a coloração da urina não é um indicador fidedigno para avaliar a adequação da ingestão de líquidos às necessidades.

## INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.europeanhydrationinstitute.org/pt/>

<http://www.ihs.pt/>

