

CUIDAMOS DE QUEM CUIDA



HIDRATAÇÃO

GUIA DO CUIDADOR INFORMAL

CARECEIVER 2023

FICHA TÉCNICA



Título:

Guia do Cuidador Informal Hidratação

Autores:

Careceiver

Enfermeira Joana Santos Afonso

Contactos:

Careceiver

Sede: Seixal- Setúbal

2855-579 Corroios

Telefone: (+351) 210 154 100

E-mail: info@careceiver.com

1ª Edição

Setembro 2023

O guia está disponível em formato digital em www.careceiver.com

A divulgação não autorizada deste material, seja por cópia, transmissão ou distribuição, é proibida. Todos os direitos autorais e de propriedade intelectual estão reservados. Qualquer violação dos termos poderá resultar em medidas legais. Agradecemos a vossa compreensão.



Bem-vindos ao Guia sobre Cuidados com a Hidratação

A água é o cerne da vida. Constituinte de cerca de 60% do nosso corpo, desempenha um papel crucial em quase todas as funções vitais, desde a regulação da temperatura corporal ao transporte de nutrientes para as células. Uma hidratação adequada é, assim, não apenas uma questão de saciar a sede, mas uma necessidade intrínseca para a saúde e bem-estar de todos. Quando assumimos a responsabilidade de cuidar de alguém, seja de forma formal ou informal, rapidamente compreendemos a importância de garantir que aqueles que estão sob os nossos cuidados se mantenham devidamente hidratados. Este acto, apesar de parecer simples, tem múltiplas nuances e especificidades que requerem atenção e conhecimento.

Criámos este ebook com o propósito de orientar, informar e capacitar cuidadores e familiares sobre a primordialidade da hidratação em pessoas em situação de dependência. Seja um cuidador experiente, um familiar atento ou alguém que procura aprofundar os seus conhecimentos sobre hidratação, este guia foi concebido a pensar em si.

Contudo, é fundamental realçar que, por mais completa e rigorosa que seja a informação que lhe disponibilizamos, ela nunca deverá substituir o parecer e o acompanhamento de profissionais de saúde. O nosso objectivo é proporcionar-lhe uma base sólida e complementar, permitindo-lhe actuar de forma informada e confiante.

Que este material se revele um aliado inestimável na sua nobre tarefa de cuidar, assegurando que a hidratação é sempre uma prioridade, promovendo saúde e qualidade de vida.

Com os melhores cumprimentos,



HIDRATAÇÃO- O NOSSO CORPO

O PAPEL DA ÁGUA NO ORGANISMO

- Composição e Distribuição
- Regulação Térmica
- Solução e Transporte
- Reações Bioquímicas
- Lubrificação e Proteção
- Libertação de Resíduos
- Equilíbrio Ácido-Base e Electrólitos

EQUILÍBRIO HÍDRICO: INGESTÃO E EXCREÇÃO

- Ingestão de Água
- Excreção de Água
- Balanço Hídrico

FATORES QUE INFLUENCIAM O EQUILÍBRIO HÍDRICO

IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO PARA PESSOAS EM SITUAÇÃO DE DEPENDÊNCIA

- Idosos
- Crianças
- Doentes Crónicos

EFEITOS DA DESIDRATAÇÃO

- Sinais Físicos
- Sinais Comportamentais

TÉCNICAS DE MONITORIZAÇÃO

ESTRATÉGIAS MANTER A HIDRATAÇÃO

OBSTÁCULOS À HIDRATAÇÃO ADEQUADA

HIDRATAÇÃO E MEDICAMENTOS: INTERAÇÕES E PRECAUÇÕES



HIDRATAÇÃO

O PAPEL DA ÁGUA NO ORGANISMO

A água é um líquido vital, transparente e sem sabor, é muito mais do que a sua simplicidade sugere.

Constituindo cerca de 60% do corpo humano, a sua importância é tão vasta quanto as funções que desempenha em todos os sistemas orgânicos.

No contexto do corpo humano, a água é o meio onde a vida acontece, onde os processos químicos e biológicos acontecem, garantindo a nossa sobrevivência e bem-estar através das seguintes funções:

Composição e Distribuição

Solução e Transporte

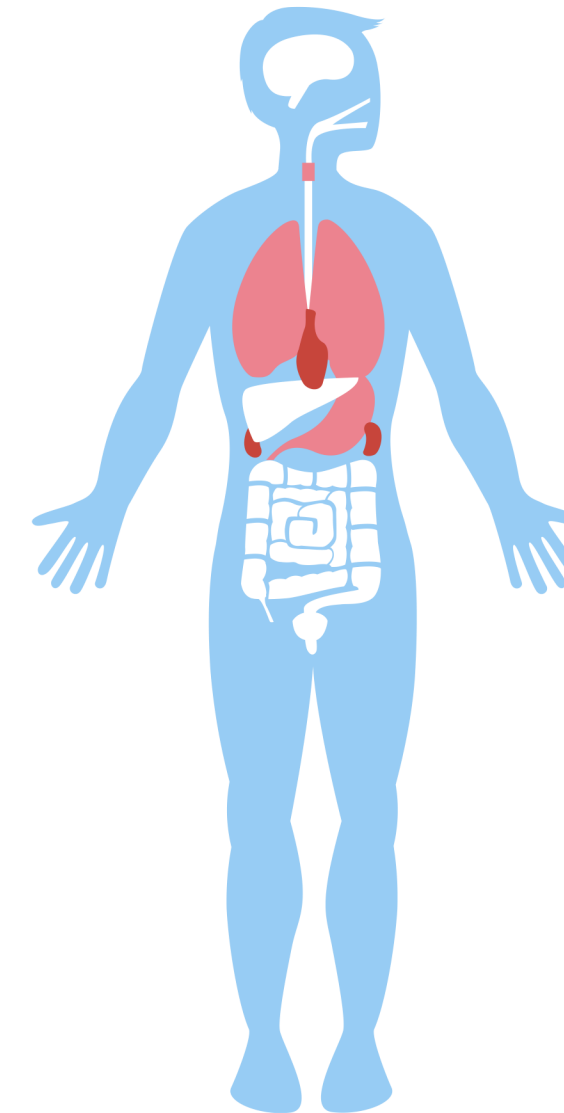
Lubrificação e Protecção

Regulação Térmica

Reacções Bioquímicas

Reacções Bioquímicas

Equilíbrio
Ácido-Base e Electrólitos





HIDRATAÇÃO

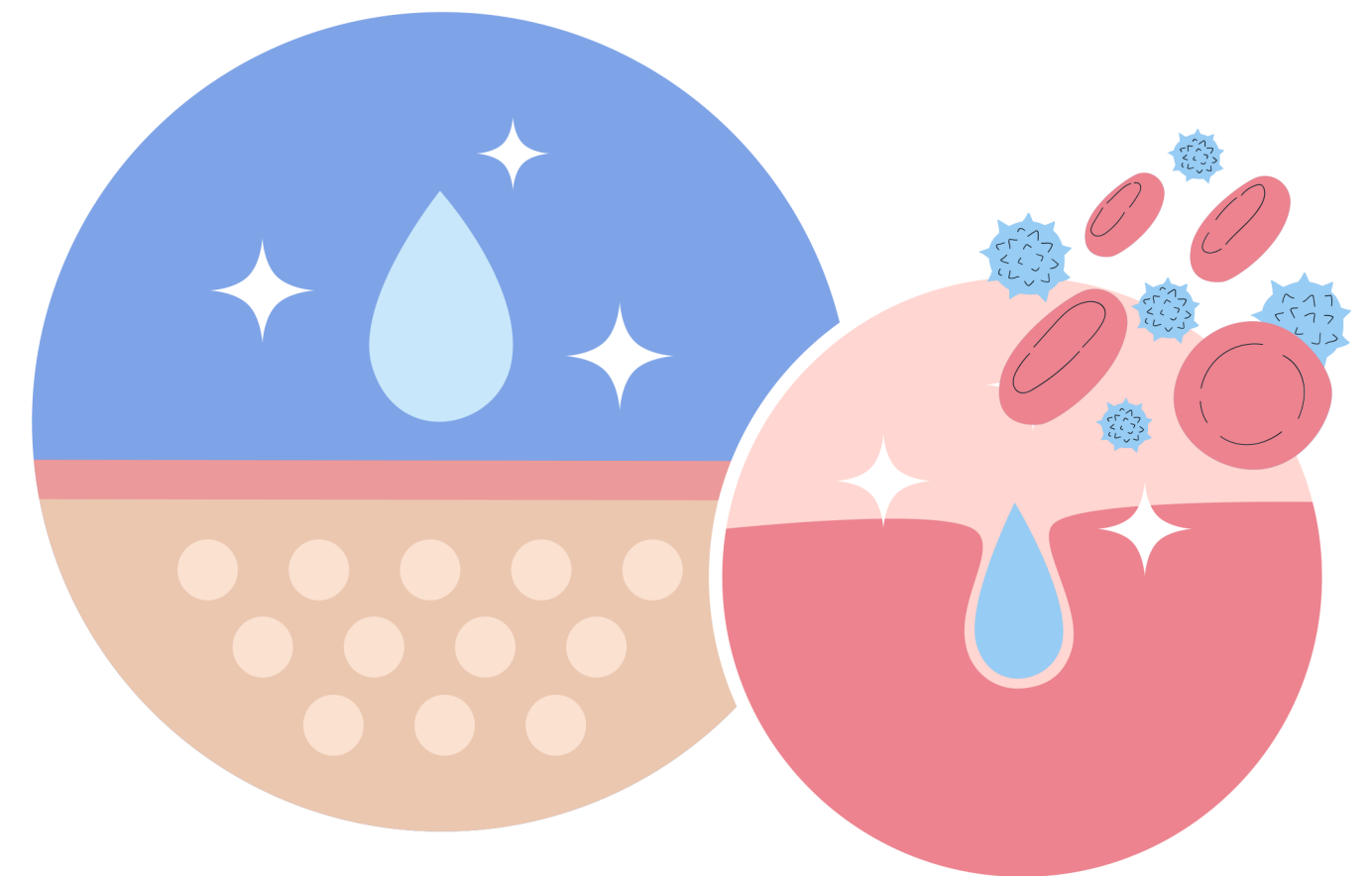
O PAPEL DA ÁGUA NO ORGANISMO

COMPOSIÇÃO E DISTRIBUIÇÃO

O nosso corpo não mantém a água apenas num reservatório.

Em vez disso, esta distribui-se por diferentes compartimentos, como as células (espaço intracelular), o espaço entre as células (espaço intersticial) e o sistema circulatório.

A distribuição desta água é meticulosamente regulada para garantir que todos os tecidos e órgãos recebam o necessário para o seu correcto funcionamento.





HIDRATAÇÃO

O PAPEL DA ÁGUA NO ORGANISMO

REGULAÇÃO TÉRMICA

A capacidade da água de **absorver e liberar calor é uma propriedade fundamental**. Isso permite ao corpo humano manter uma temperatura estável, mesmo quando exposto a ambientes extremos.

Quando estamos num ambiente quente ou realizamos actividade física, suamos.

O suor, ao evaporar, retira calor do corpo, ajudando a baixar a temperatura corporal. **Sem água suficiente para produzir suor, o corpo pode entrar em hipertermia, uma condição potencialmente fatal.**





HIDRATAÇÃO

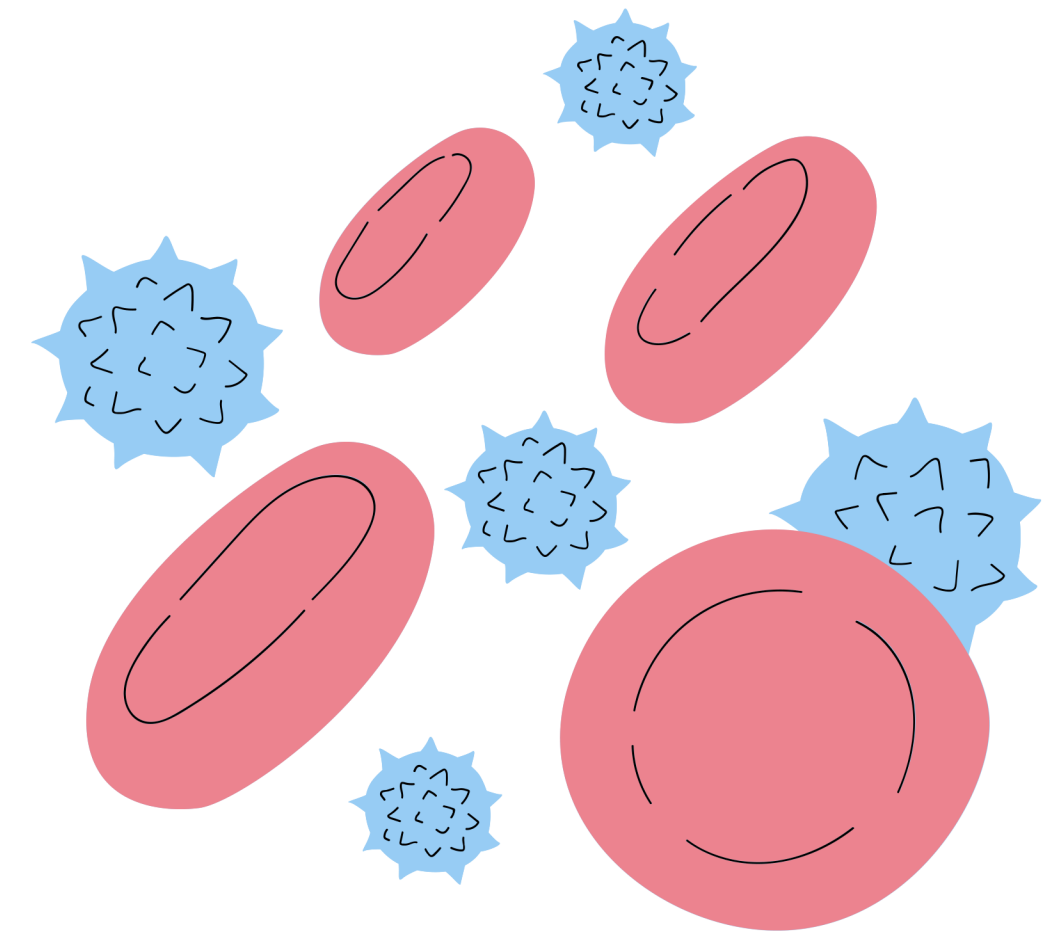
O PAPEL DA ÁGUA NO ORGANISMO

SOLUÇÃO E TRANSPORTE

A água funciona como um solvente no qual muitos solutos, como sais, açúcares e gases, são dissolvidos e transportados.

Esta característica é essencial para a nutrição, respiração, excreção e muitas outras funções.

O sangue, que é maioritariamente composto por água, transporta oxigénio, nutrientes e hormonas para as células e remove os resíduos para serem excretados.





HIDRATAÇÃO

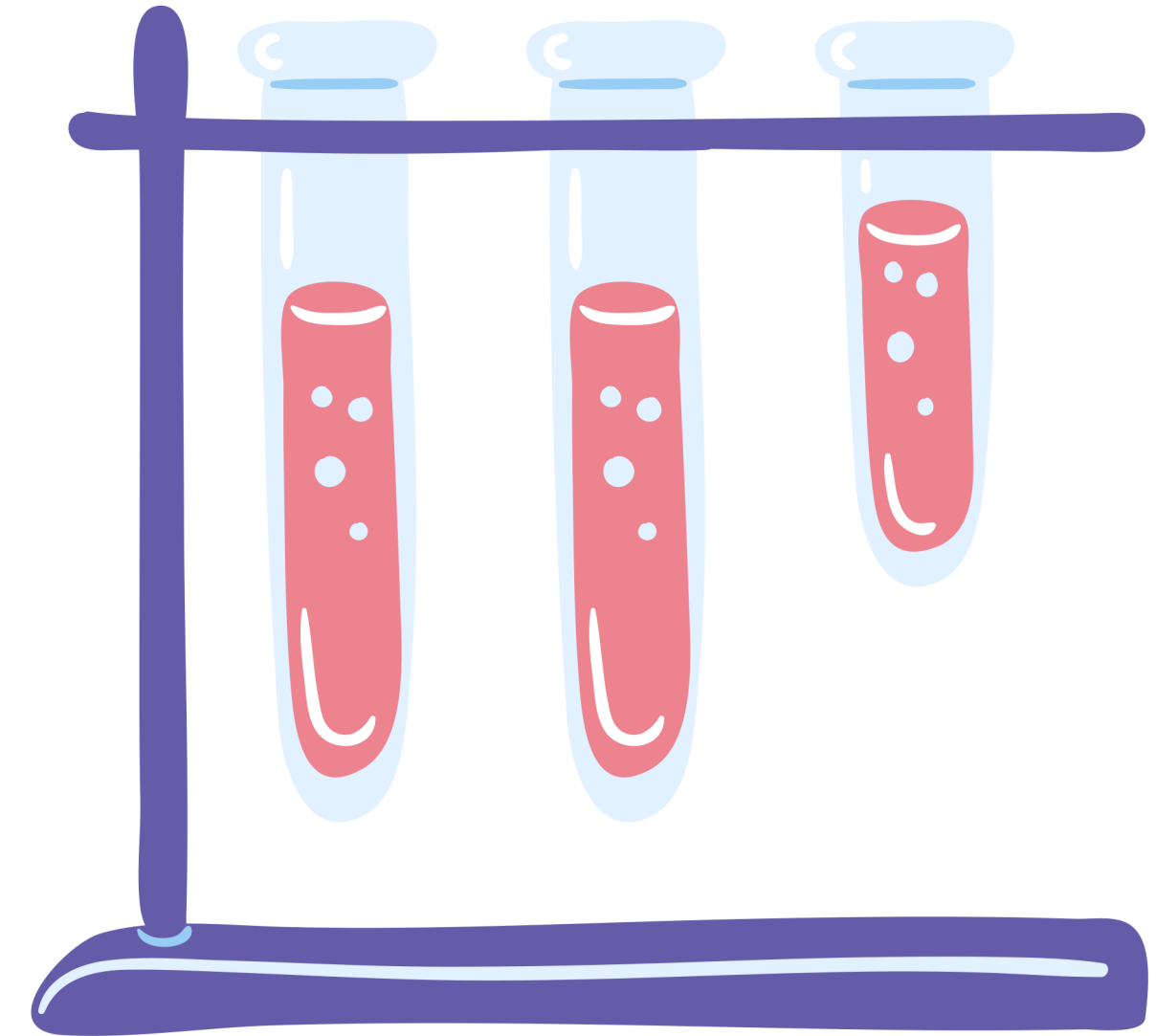
O PAPEL DA ÁGUA NO ORGANISMO

REACÇÕES BIOQUÍMICAS

Quase todas as reacções bioquímicas no corpo, incluindo aquelas que produzem energia, requerem um meio aquoso.

A água facilita estas reacções, muitas das quais são essenciais para a manutenção da vida.

Estas reacções, como a hidrólise, que quebra moléculas complexas em partes mais simples, só podem ocorrer na presença de água.





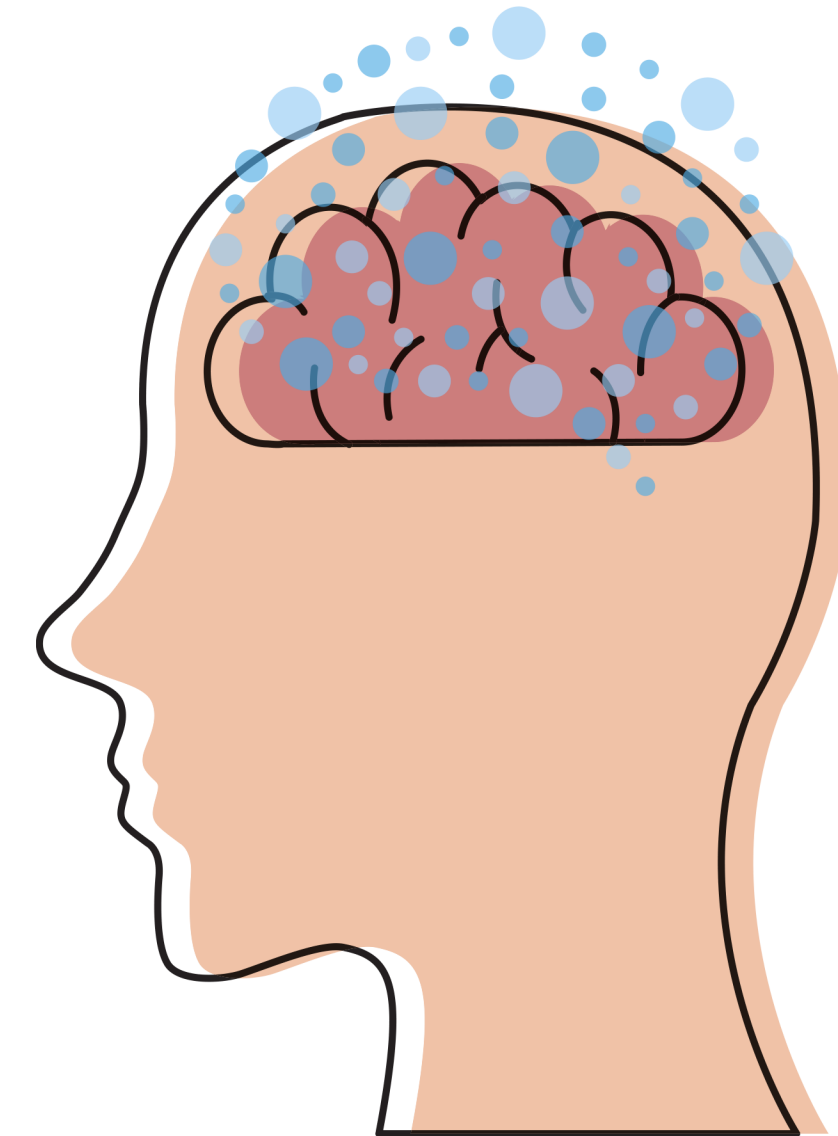
HIDRATAÇÃO

O PAPEL DA ÁGUA NO ORGANISMO

LUBRIFICAÇÃO E PROTECÇÃO

Além de ser essencial para as funções metabólicas e celulares, a água tem um papel protector. Esta lubrifica as articulações, protegendo-as contra o atrito e o desgaste.

O líquido cefalorraquidiano, que rodeia o cérebro e a medula espinal, é majoritariamente água e actua como um amortecedor, protegendo o sistema nervoso central contra impactos.





HIDRATAÇÃO

O PAPEL DA ÁGUA NO ORGANISMO

ELIMINAÇÃO DE RESÍDUOS

Os rins são órgãos vitais que filtram o sangue e removem os resíduos do metabolismo.

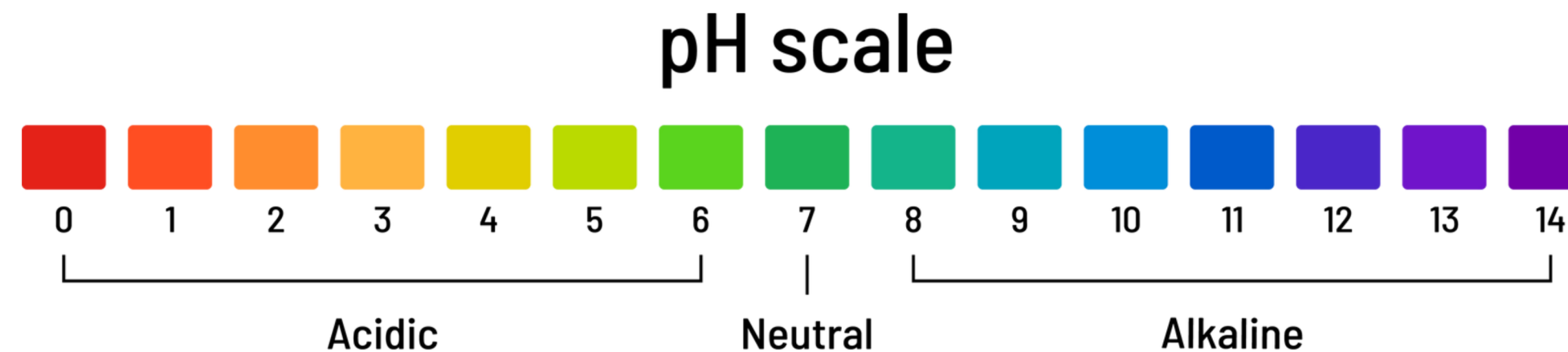
Estes resíduos, dissolvidos em água, formam a urina, que é excretada do corpo. Uma hidratação adequada é, portanto, crucial para a função renal e a eliminação eficaz de toxinas.



EQUILÍBRIO ÁCIDO-BASE E ELECTRÓLITOS

O equilíbrio ácido-base refere-se à regulação do pH no sangue e nos tecidos corporais, mantendo-o dentro de uma faixa estreita. Uma ligeira alteração neste equilíbrio pode ter efeitos prejudiciais.

A água ajuda a manter este equilíbrio, transportando electrólitos, como o sódio e o potássio, essenciais para muitas funções, incluindo a transmissão de impulsos nervosos.





HIDRATAÇÃO

EQUILÍBRIO HÍDRICO: INGESTÃO E EXCREÇÃO

O equilíbrio hídrico refere-se à relação entre a quantidade de água que ingerimos e a quantidade que excretamos, garantindo que o corpo tenha a água necessária para desempenhar as suas funções vitais.

INGESTÃO DE ÁGUA

FONTES PRIMÁRIAS:

- Água potável.
- Alimentos ricos em água como frutas, vegetais e sopas.
- Bebidas diversas, incluindo chás e cafés.

REGULAÇÃO DA SEDE:

- Mecanismo de sede no hipotálamo, que nos alerta para beber água quando os níveis corporais estão baixos.
- Alterações na osmolalidade plasmática, que podem desencadear a sensação de sede.





HIDRATAÇÃO

EQUILÍBRIO HÍDRICO: INGESTÃO E EXCREÇÃO

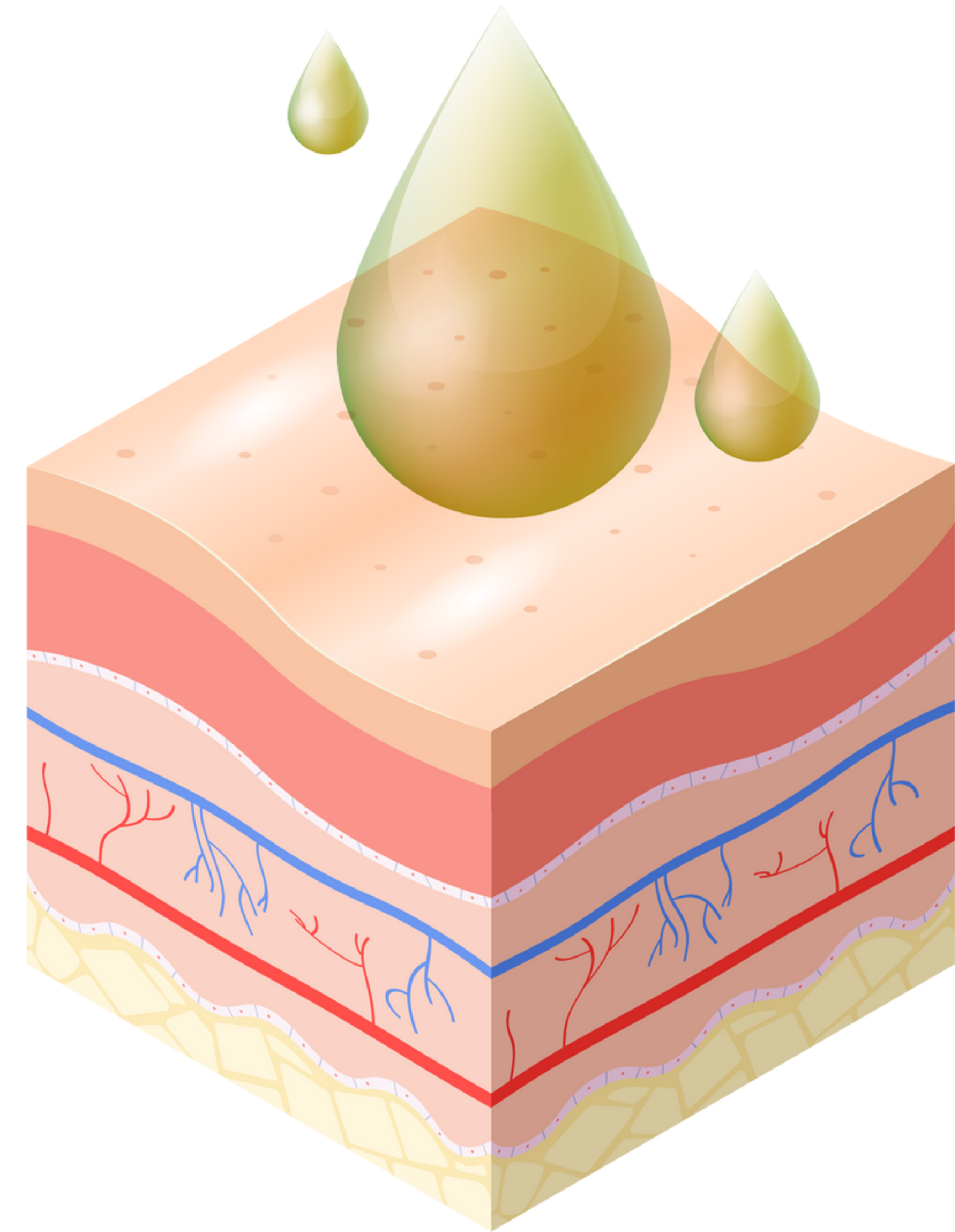
EXCREÇÃO DE ÁGUA

Rins:

- Principal órgão responsável pela excreção da água.
- Filtragem e reabsorção de água para formar a urina.
- Regulação da concentração de electrólitos, garantindo o equilíbrio hídrico e iónico.

Pele:

- Excreção através do suor, especialmente em condições de calor ou durante a actividade física.
- A quantidade varia consoante a temperatura, humidade e intensidade do exercício.





HIDRATAÇÃO

EQUILÍBRIO HÍDRICO: INGESTÃO E EXCREÇÃO

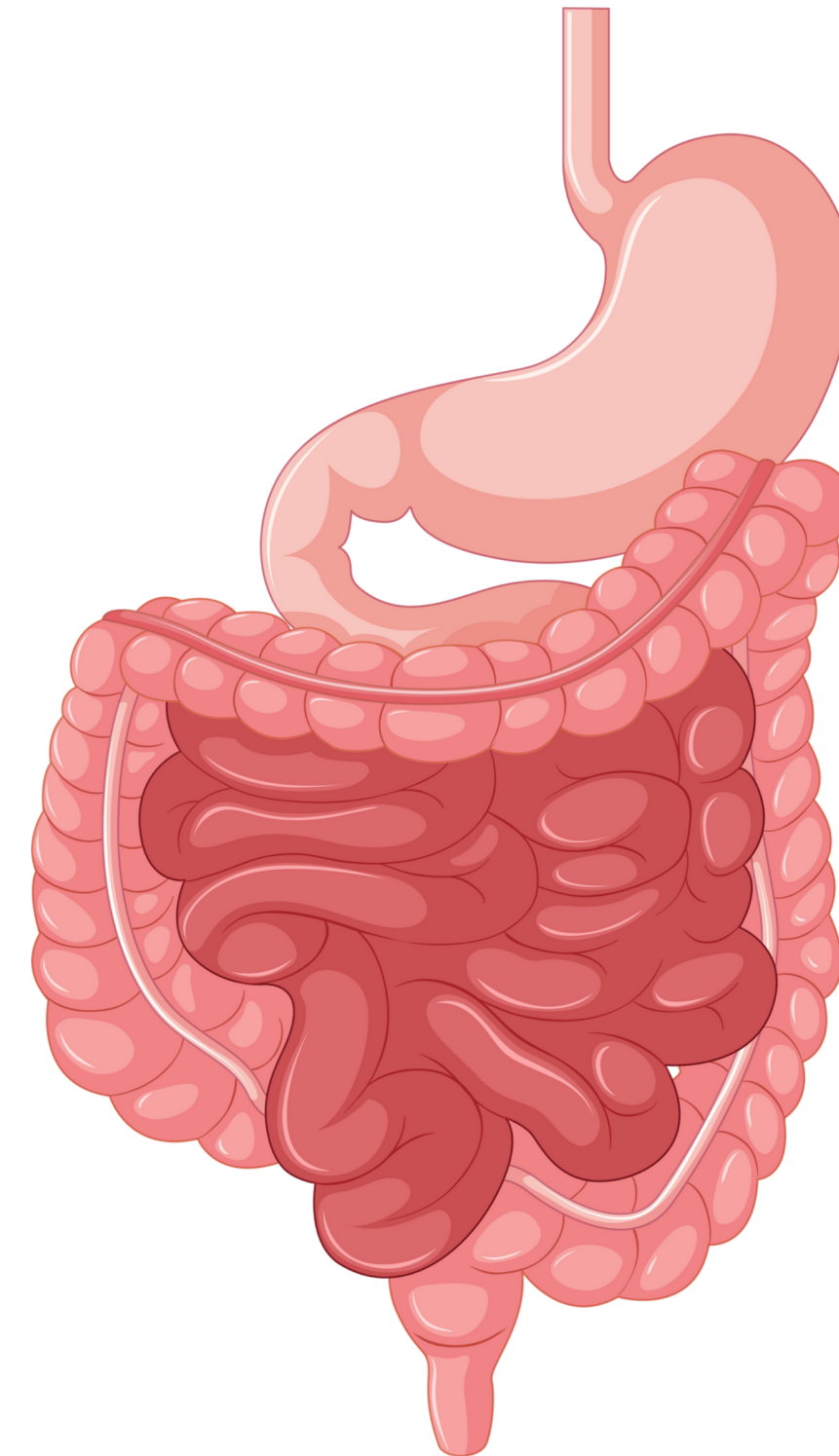
EXCREÇÃO DE ÁGUA

Pulmões:

- Perda insensível de água através da respiração.
- Quantidade de água perdida pode aumentar em climas frios e secos.

Sistema Digestivo:

- Alguma água é excretada nas fezes.
- A quantidade pode variar dependendo da ingestão de alimentos e da hidratação global do corpo.





HIDRATAÇÃO

EQUILÍBRIO HÍDRICO: INGESTÃO E EXCREÇÃO

BALANÇO HÍDRICO

Homeostase:

- O corpo regula activamente a quantidade de água ingerida e excretada para manter um equilíbrio.
- A desidratação ou hiper-hidratação podem ter consequências graves para a saúde.

Hormonas Reguladoras:

- Vasopressina ou hormona antidiurética (ADH): aumenta a reabsorção de água nos rins.
- Aldosterona: influencia a reabsorção de sódio e água nos rins.
- Através destas hormonas, o corpo ajusta a quantidade de água que é reabsorvida ou excretada para manter o equilíbrio.



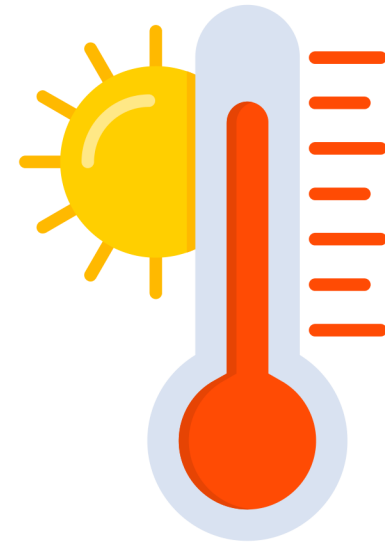


HIDRATAÇÃO

FATORES QUE INFLUENCIAM O EQUILÍBRIO HÍDRICO

AMBIENTE

Temperatura e humidade podem aumentar a necessidade de água.

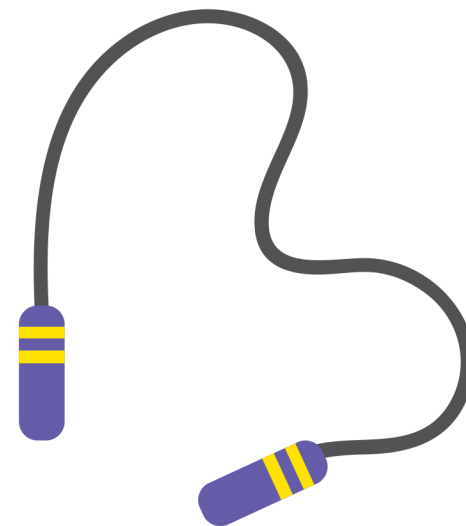


DIETA

Alimentos ricos em sal ou cafeína podem aumentar a excreção de água.

ACTIVIDADE FÍSICA

O exercício aumenta a perda de água através do suor.



CONDIÇÕES DE SAÚDE

Algumas doenças ou medicamentos podem afetar a capacidade do corpo de reter ou excretar água.



HIDRATAÇÃO

IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO PARA PESSOAS EM SITUAÇÃO DE DEPENDÊNCIA

A água é um componente essencial para o funcionamento adequado do nosso organismo. Em situações de dependência, seja por idade, condição de saúde ou outros factores, a gestão adequada da hidratação torna-se ainda mais crucial. Esta secção destaca a importância da hidratação nestes grupos vulneráveis e os riscos associados à desidratação.



IDOSOS

Diminuição da Sensação de Sede:

Com a idade, a sensação natural de sede pode diminuir, levando a uma ingestão insuficiente de líquidos.

Alterações Renais:

A capacidade dos rins em concentrar a urina e reter água diminui com a idade, tornando os idosos mais susceptíveis à desidratação.

Medicamentos:

Certos medicamentos podem aumentar o risco de desidratação, seja aumentando a produção de urina ou reduzindo a sensação de sede.



HIDRATAÇÃO

IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO PARA PESSOAS EM SITUAÇÃO DE DEPENDÊNCIA

CRIANÇAS

Necessidades Hídricas Proporcionalmente Maiores:

Devido ao seu metabolismo mais rápido e ao tamanho corporal, as crianças necessitam de mais água proporcionalmente que os adultos.

Incapacidade de Expressar Necessidades:

Bebês e crianças pequenas podem não ser capazes de comunicar eficazmente a sua sede.

Actividade Física:

As crianças, frequentemente, estão envolvidas em atividades físicas intensas, aumentando a perda de água.





HIDRATAÇÃO

IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO PARA PESSOAS EM SITUAÇÃO DE DEPENDÊNCIA

DOENTES CRÔNICOS

Condições Médicas:

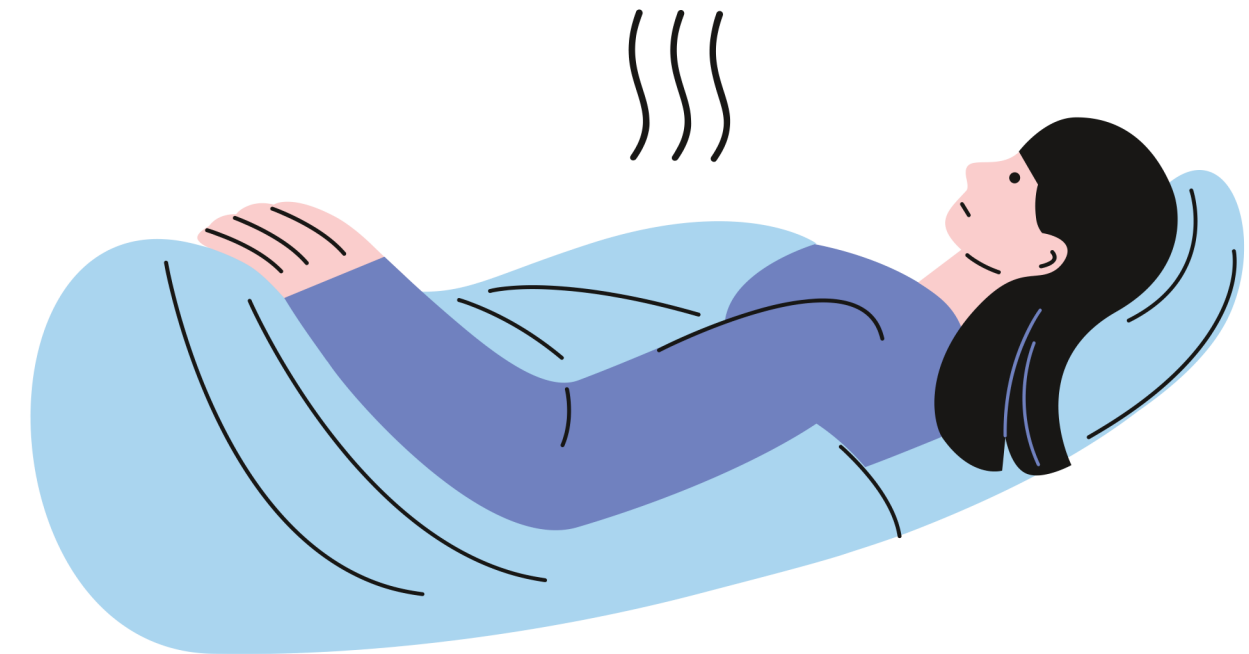
Doenças como diabetes ou insuficiência cardíaca podem aumentar o risco de desidratação devido a maior perda de fluidos ou alterações na gestão de fluidos.

Medicação:

Assim como com os idosos, certos medicamentos podem alterar o equilíbrio hídrico.

Dependência:

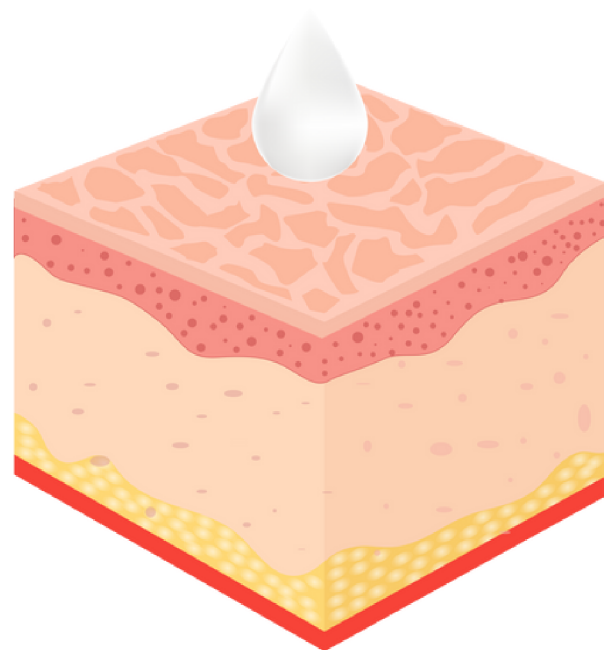
Pacientes com doenças crônicas, por vezes, dependem de outros para a sua hidratação e cuidados gerais.





HIDRATAÇÃO

EFEITOS DA DESIDRATAÇÃO



COMPLICAÇÕES FÍSICAS

Pele Ressequida:

Falta de elasticidade, o que pode ser um indicador inicial de desidratação.

Redução da Produção de Urina:

Urina mais escura e concentrada.

Problemas Cardiovasculares:

Pode levar a hipotensão, palpitações e, em casos graves, choque.

COMPLICAÇÕES MENTAIS

Confusão e Desorientação:

Particularmente comum em idosos.

Irritabilidade:

Mais frequentemente observada em crianças.

Cansaço e Letargia:

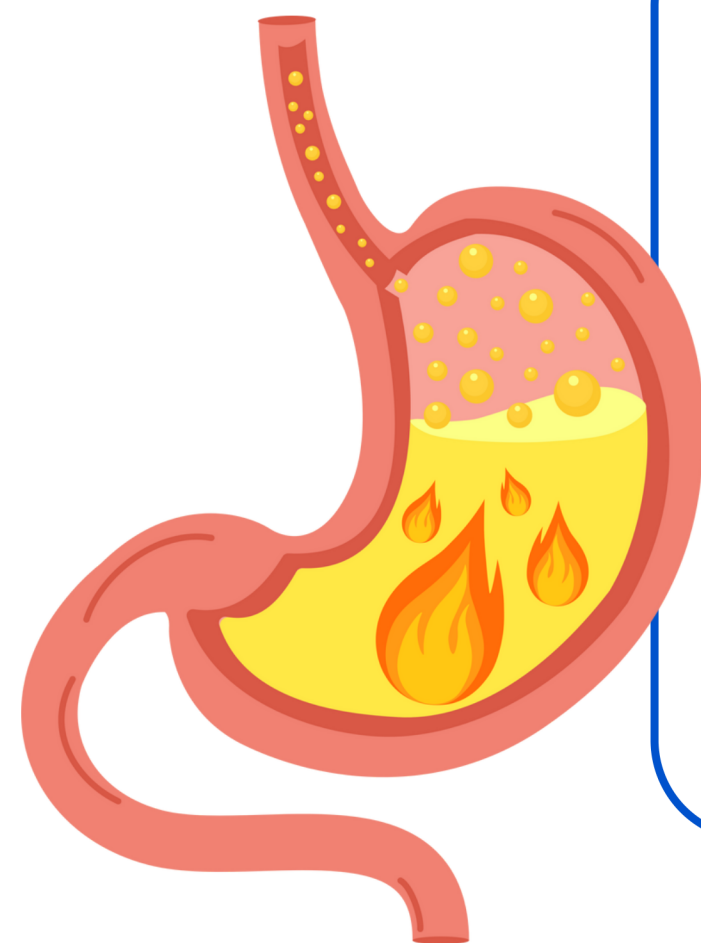
Redução da capacidade cognitiva e de resposta.





HIDRATAÇÃO

EFEITOS DA DESIDRATAÇÃO



COMPLICAÇÕES DIGESTIVAS

Prisão de Ventre:

Resultado da menor quantidade de água disponível para o trato gastrointestinal.

Acidificação Gástrica:

Pode causar desconforto, azia e outras complicações digestivas

EFEITOS A LONGO PRAZO:

Lesão Renal:

Pode resultar da sobrecarga constante dos rins.

Infeções Urinárias:

A desidratação pode concentrar a urina, aumentando o risco de infecções.

Problemas Musculares:

Como câibras, devido ao desequilíbrio electrolítico.





HIDRATAÇÃO

IDENTIFICAR SINAIS DE DESIDRATAÇÃO

Identificar sinais de desidratação é uma competência fundamental para quem cuida de pessoas em situações de dependência.

Uma intervenção rápida pode prevenir complicações graves.

É necessária uma visão abrangente dos sinais a procurar e das técnicas de monitorização para assegurar uma hidratação adequada.





HIDRATAÇÃO

IDENTIFICAR SINAIS DE DESIDRATAÇÃO

SINAIS FÍSICOS

Boca e Língua Secas:

Falta de salivação e secura notável.

Frequência Cardíaca Acelerada:

Juntamente com uma respiração rápida.

Hipotensão:

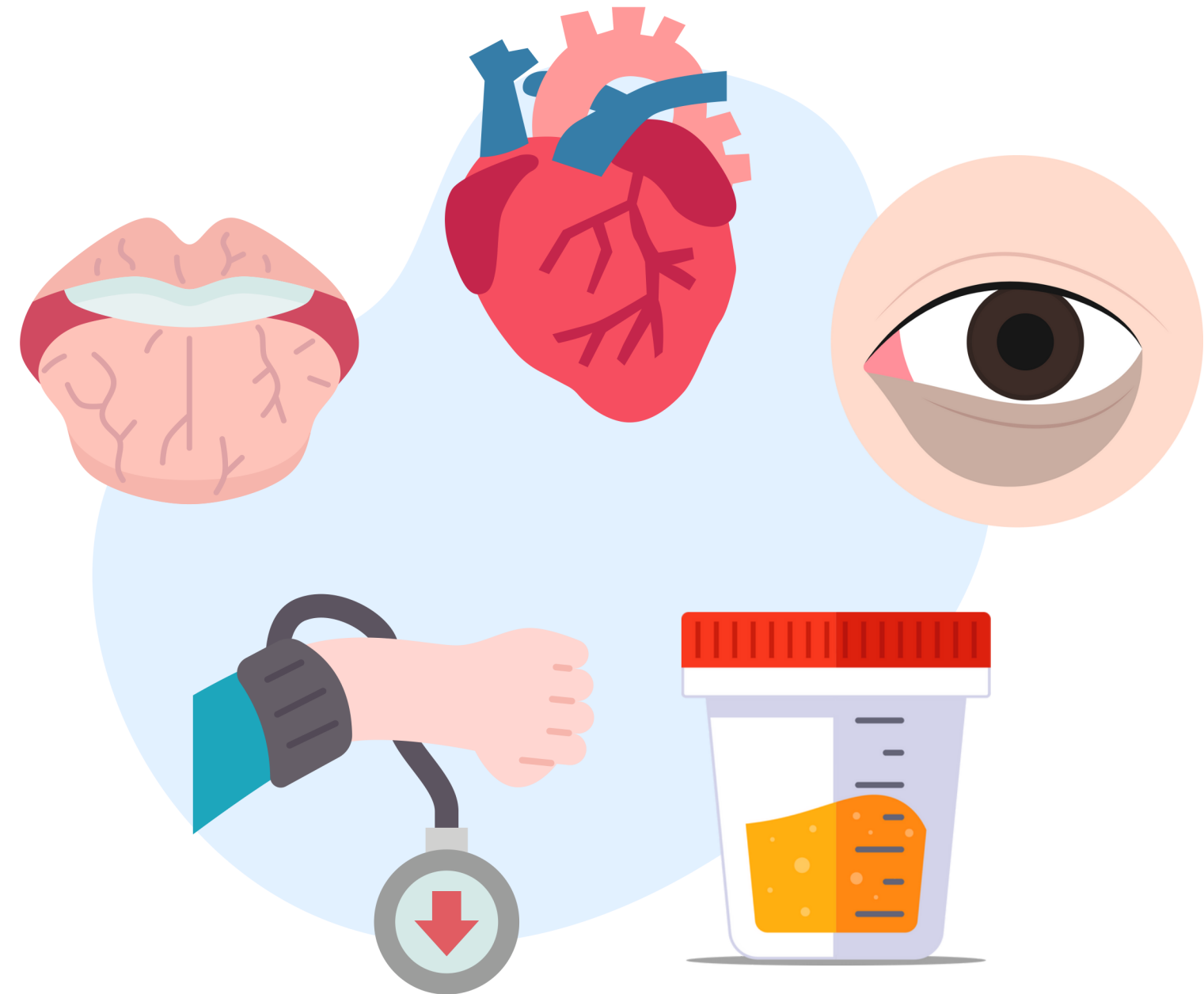
Pressão arterial baixa ao levantar-se ou mudar de posição.

Urina Escura:

Um dos primeiros sinais, indica que a concentração de resíduos na urina é alta.

Olhos Encovados:

Uma aparência "afundada" dos olhos.





HIDRATAÇÃO

IDENTIFICAR SINAIS DE DESIDRATAÇÃO

COMPORTAMENTAIS

- **Confusão ou Desorientação:**
Especialmente comum em idosos.
- **Irritabilidade:**
Mudanças repentinas de humor ou comportamento.
- **Letargia:**
Energia diminuída ou apatia, relutância em mover-se.
- **Tonturas ou Vertigens:**
Sensação de desequilíbrio.
- **Cãibras Musculares:**
Espasmos súbitos e dolorosos, especialmente nas pernas.



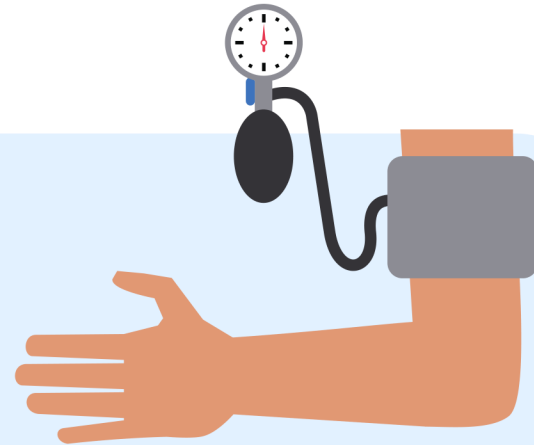


HIDRATAÇÃO

TÉCNICAS DE MONITORIZAÇÃO

Para prevenir desidratação, a atenção contínua aos sinais físicos e comportamentais é vital.

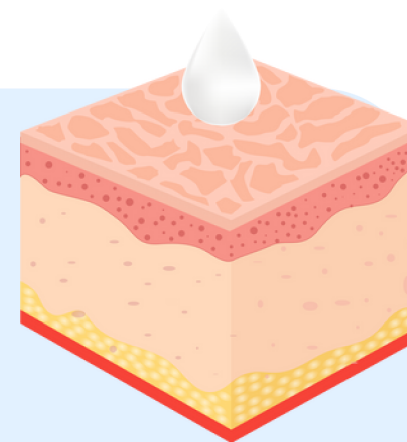
Além disso, a utilização de técnicas de monitorização pode ajudar a identificar a desidratação nos estágios iniciais, quando é mais facilmente reversível. Uma abordagem proactiva para a hidratação pode melhorar significativamente a qualidade de vida da pessoa sob cuidado.



MONITORIZAÇÃO DE SINAIS VITAIS:

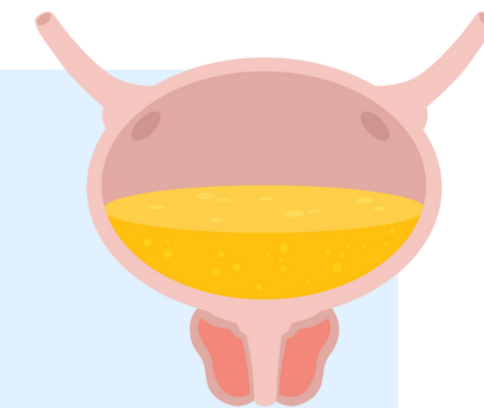
Medição Regular da Tensão Arterial:
Pode ajudar a identificar episódios de hipotensão.

Medir Frequência Cardíaca:
Um ritmo cardíaco acelerado pode ser indicativo de desidratação.



MONITORIZAÇÃO DA PELE:

Verificar regularmente se há sinais de secura ou descamação.



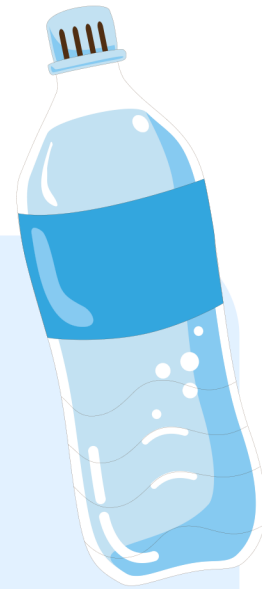
MONITORIZAÇÃO DA URINA:

Anotar a frequência e cor da urina pode ajudar a identificar tendências ou mudanças.



HIDRATAÇÃO

TÉCNICAS DE MONITORIZAÇÃO



REGISTO DE INGESTÃO DE LÍQUIDOS:

Anotar a quantidade e o tipo de líquidos consumidos ao longo do dia.

Anotações sobre Alimentos:
Alguns alimentos têm alto conteúdo de água (como melancia ou pepino) e podem contribuir para a hidratação.



COMUNICAÇÃO:

Perguntar regularmente à pessoa sob cuidado como ela se sente pode revelar sintomas iniciais de desidratação.

Observar Mudanças Comportamentais: Notar qualquer mudança no comportamento diário pode ser um sinal precoce.



HIDRATAÇÃO

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA MANTER A HIDRATAÇÃO

A importância da hidratação para o funcionamento adequado do organismo é indiscutível. No entanto, manter-se devidamente hidratado pode ser um desafio, sobretudo em pessoas em situações de dependência. Aqui ficam algumas estratégias práticas para assegurar uma hidratação contínua e eficaz.

1

HORÁRIOS FIXOS PARA BEBER LÍQUIDOS

- Definir horas específicas do dia para beber, como após as refeições ou ao acordar.
- Utilizar alarmes ou lembretes para ajudar a lembrar.

2

ESTABELECEER METAS DIÁRIAS

- Estipular uma quantidade diária de líquidos a ser ingerida, adaptando-a às necessidades individuais.
- Dividir essa quantidade ao longo do dia para evitar sobrecarregar o organismo de uma vez.

3

INTEGRAR A HIDRATAÇÃO NAS ATIVIDADES DIÁRIAS

- Associar a ingestão de líquidos a outras atividades, como ler um livro ou ver televisão.
- Incentivar a beber água antes e depois de pequenas caminhadas ou exercícios.



HIDRATAÇÃO

DICAS PARA ESTIMULAR A INGESTÃO DE LÍQUIDOS

Manter-se hidratado não é apenas uma questão de beber água regularmente.

Requer estratégias, rotinas e um pouco de criatividade para tornar a hidratação uma parte integrante do quotidiano.

Ao adaptar estas sugestões às necessidades individuais, é possível assegurar uma hidratação adequada e melhorar significativamente a qualidade de vida da pessoa sob cuidado.

Utilizar Recipientes Atractivos:

- Copos coloridos, canecas personalizadas ou palhinhas podem tornar a bebida mais apelativa.

Variação de Temperatura:

- Alterar entre bebidas frias e quentes para estimular o interesse e adaptar-se às estações do ano.

Adicionar Sabores:

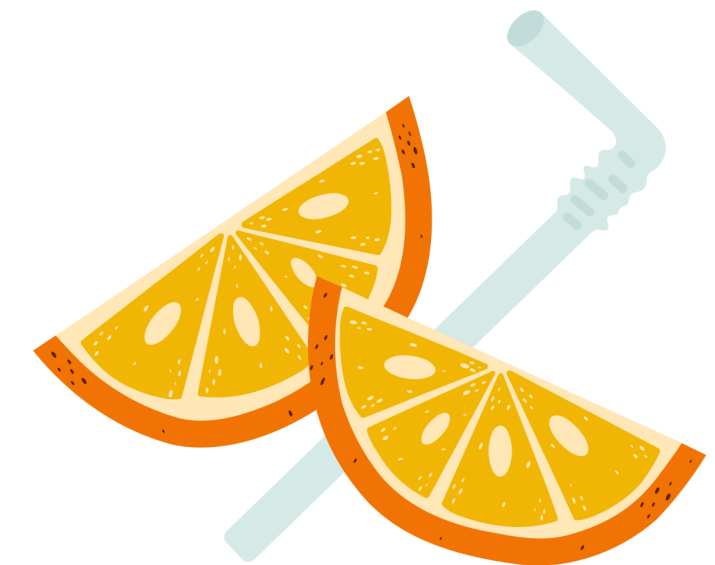
- Utilizar rodela de frutas, ervas ou pequenas quantidades de sumo para dar sabor à água.

Incentivar a Socialização Durante a Hidratação:

- Beber líquidos enquanto se conversa com familiares ou amigos pode tornar o momento mais agradável.

Propor Desafios ou Jogos:

- Estabelecer pequenos desafios diários ou semanais, como beber um determinado número de copos de água, pode ser motivador.





HIDRATAÇÃO

OBSTÁCULOS À HIDRATAÇÃO ADEQUADA

Enquanto a hidratação é crucial para a saúde, existem vários obstáculos que podem dificultar a ingestão adequada de líquidos. Entender e reconhecer estes desafios é o primeiro passo para implementar soluções eficazes.

PROBLEMAS DE DEGLUTIÇÃO (DISFAGIA)

CAUSAS COMUNS:

- Doenças neurológicas (como a doença de Parkinson, AVC).
- Problemas mecânicos ou obstrutivos (como tumores).
- Infecções ou inflamações (como faringite).

ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO:

Engrossar líquidos, tornando-os mais fáceis de controlar durante a deglutição com uso de espessante.

Adotar posturas específicas ao beber, orientadas por profissionais de saúde.

Dividir a ingestão de líquidos em pequenos goles.



SINAIS A OBSERVAR:

- Tosse ou engasgo durante a ingestão de líquidos.
- Sensação de comida ou líquido "preso" na garganta.
- Voz "molhada" ou alterada após beber.



HIDRATAÇÃO

OBSTÁCULOS À HIDRATAÇÃO ADEQUADA

RESTRIÇÕES MÉDICAS E DIETÉTICAS

CONDIÇÕES MÉDICAS:

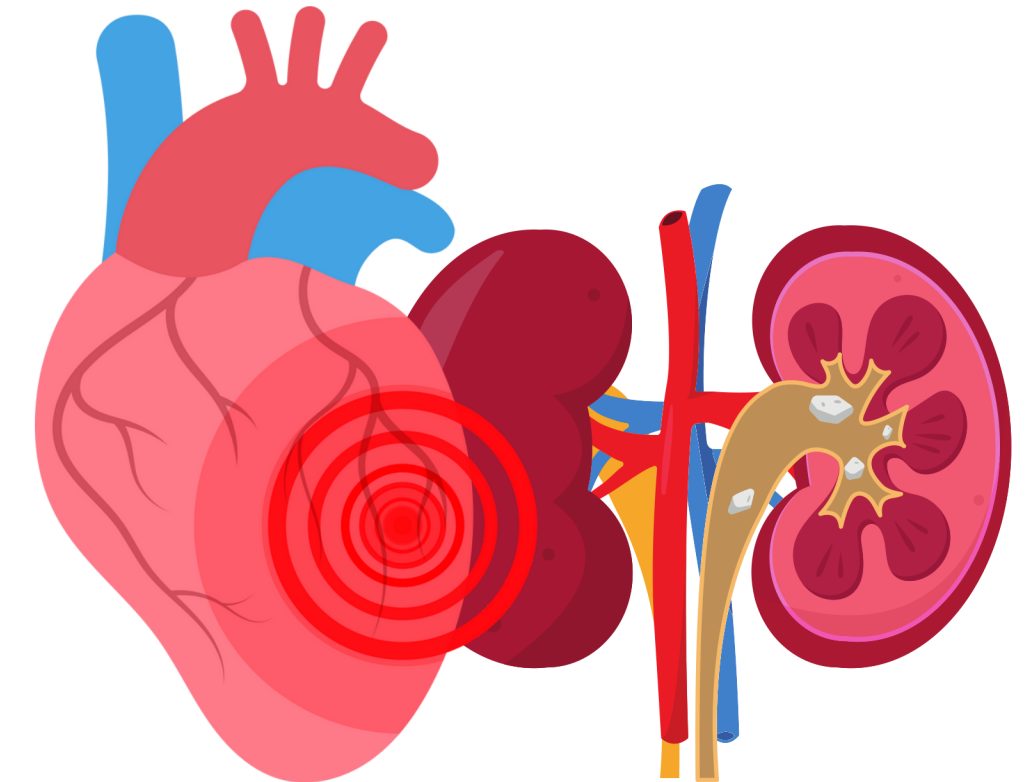
- Doenças renais ou cardíacas, que podem exigir restrições no volume de líquidos.
- Problemas metabólicos que afetam o equilíbrio eletrolítico.

MEDICAÇÕES:

- Algumas medicações podem aumentar a excreção de água ou afetar a sede.
- Outras podem ter interações com certos líquidos ou alimentos.

SOLUÇÕES E CONSIDERAÇÕES:

- Trabalhar em colaboração com médicos para entender as restrições e adaptar a dieta.
- Monitorizar os níveis de eletrólitos e adaptar a ingestão de líquidos conforme necessário.





HIDRATAÇÃO

OBSTÁCULOS À HIDRATAÇÃO ADEQUADA

ASPECTOS PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS

Medo de Incontinência:

A preocupação com a incontinência pode levar à restrição voluntária de líquidos. Esta é uma preocupação particularmente comum em idosos.

Depressão ou Apatia:

A depressão pode diminuir a vontade de beber ou comer.
A falta de motivação ou interesse em cuidar de si mesmo pode ser um obstáculo.

Esquecimento:

Em pessoas com demência ou outras condições que afetam a memória.
Falta de reconhecimento da sensação de sede.

Estratégias de Adaptação:

Introduzir lembretes regulares para beber, seja através de tecnologia ou apoio humano.
Abordar preocupações emocionais com profissionais de saúde mental.
Adaptar o ambiente para tornar o acesso a líquidos mais fácil e visível.





HIDRATAÇÃO

HIDRATAÇÃO E MEDICAMENTOS: INTERAÇÕES E PRECAUÇÕES

INFLUÊNCIA DA HIDRATAÇÃO NO METABOLISMO DOS MEDICAMENTOS:

A hidratação é um aspecto crucial da nossa saúde. A água é essencial para várias funções biológicas, incluindo o metabolismo dos medicamentos. Muitas vezes, não consideramos a importância da interação entre a hidratação e os medicamentos que consumimos, mas essa relação pode ter implicações significativas na eficácia do tratamento e na ocorrência de efeitos secundários.

ABSORÇÃO:

A desidratação pode afetar a absorção de medicamentos no estômago e intestino, o que pode alterar a eficácia do medicamento.

DISTRIBUIÇÃO:

A quantidade de água no corpo pode influenciar como o medicamento é distribuído pelos tecidos e órgãos.

ELIMINAÇÃO:

Os rins desempenham um papel crucial na eliminação de muitos medicamentos. A desidratação pode alterar a função renal, impactando a taxa de eliminação do medicamento.



HIDRATAÇÃO

HIDRATAÇÃO E MEDICAMENTOS: INTERAÇÕES E PRECAUÇÕES

INFLUÊNCIA DA HIDRATAÇÃO NO METABOLISMO DOS MEDICAMENTOS:

DIURÉTICOS:

Estimulam os rins a excretar sal e água, aumentando a produção de urina. Pode levar à desidratação se a ingestão de líquidos não for adequada.

LAXANTES:

Aumentam a evacuação intestinal, podendo causar perda excessiva de água e eletrólitos.

MEDICAMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS NÃO ESTEROIDES (AINES):

Podem afetar os rins e aumentar o risco de desidratação em pessoas suscetíveis.



HIDRATAÇÃO

VALORES DE REFERÊNCIA SINAIS VITAIS

A monitorização dos sinais vitais é fundamental para a avaliação precisa do estado de saúde de um indivíduo.

A sua observação regular permite a detecção precoce de alterações que podem indicar complicações ou agravamentos de condições médicas. Assim, a correta e atempada monitorização destes parâmetros é uma ferramenta imprescindível na prevenção e resposta a eventuais problemas de saúde.

| SINAIS VITAIS | VALORES DE REFERÊNCIA |
|-----------------------|-----------------------|
| Saturação de Oxigénio | 95%-100% |
| Tensão Arterial | 120-80 mmHg |
| Frequência Cardíaca | 60-90 bpm |
| Temperatura Corporal | 36,0C - 37,9C |



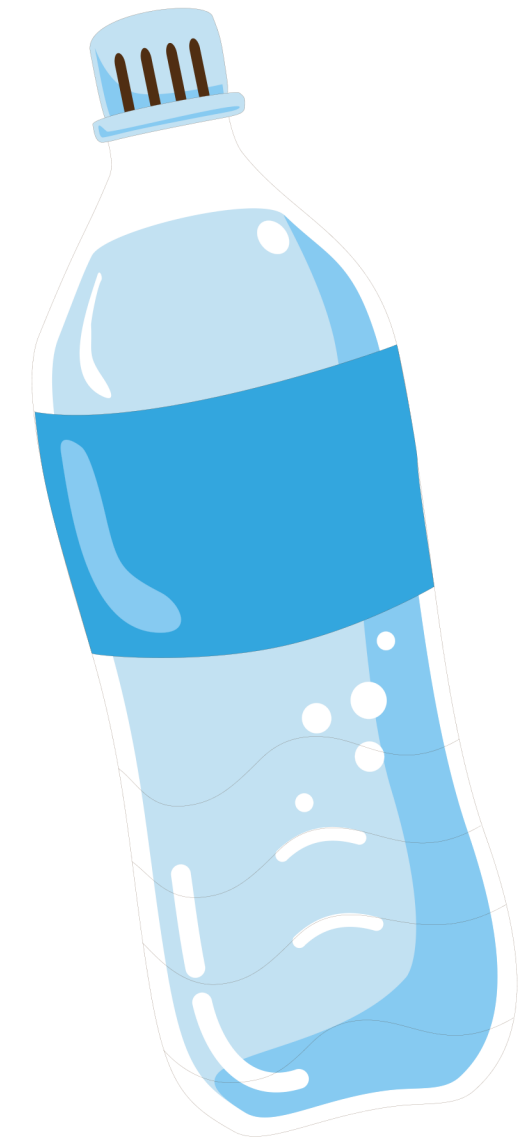
HIDRATAÇÃO

O PODER TRANSFORMADOR DA HIDRATAÇÃO ADEQUADA

A hidratação adequada não é meramente sobre beber água, mas sim sobre manter um equilíbrio hídrico que permita ao nosso corpo operar no seu potencial máximo.

Ao reconhecermos e respeitarmos o poder transformador da hidratação, não só melhoramos a nossa saúde imediata, mas também lançamos as bases para uma vida mais longa e saudável.

Assim, cada gole torna-se um pequeno, mas crucial, passo rumo ao bem-estar!





RESPIRAÇÃO

BIBLIOGRAFIA

- Adeva-Andany, M. M., Carneiro-Freire, N., Donapetry-García, C., Rañal-Muñoz, E., & López-Pereiro, Y. (2014). The importance of the ionic product for water to understand the physiology of the acid-base balance in humans. *BioMed research international*, 2014, 695281. <https://doi.org/10.1155/2014/695281>
- Arca, K. N., & Halker Singh, R. B. (2021). Dehydration and Headache. *Current pain and headache reports*, 25(8), 56. <https://doi.org/10.1007/s11916-021-00966-z>
- Assaad, S., Kratzert, W. B., Shelley, B., Friedman, M. B., & Perrino, A., Jr (2018). Assessment of Pulmonary Edema: Principles and Practice. *Journal of cardiothoracic and vascular anesthesia*, 32(2), 901–914. <https://doi.org/10.1053/j.jvca.2017.08.028>
- Barrado-Martín, Y., Hatter, L., Moore, K. J., Sampson, E. L., Rait, G., Manthorpe, J., Smith, C. H., Nair, P., & Davies, N. (2021). Nutrition and hydration for people living with dementia near the end of life: A qualitative systematic review. *Journal of advanced nursing*, 77(2), 664–680. <https://doi.org/10.1111/jan.14654>
- Bruno, C., Collier, A., Holyday, M., & Lambert, K. (2021). Interventions to Improve Hydration in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 13(10), 3640. <https://doi.org/10.3390/nu13103640>
- Clark, W. F., Sontrop, J. M., Huang, S. H., Moist, L., Bouby, N., & Bankir, L. (2016). Hydration and Chronic Kidney Disease Progression: A Critical Review of the Evidence. *American journal of nephrology*, 43(4), 281–292. <https://doi.org/10.1159/000445959>
- Hartman, S., Brown, E., Loomis, E., & Russell, H. A. (2019). Gastroenteritis in Children. *American family physician*, 99(3), 159–165.
- Hooper, L., Bunn, D., Jimoh, F. O., & Fairweather-Tait, S. J. (2014). Water-loss dehydration and aging. *Mechanisms of ageing and development*, 136-137, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.mad.2013.11.009>
- Hu, J. S., & Pierre, E. F. (2019). Urinary Incontinence in Women: Evaluation and Management. *American family physician*, 100(6), 339–348.
- Humphrey, J. D., & Schwartz, M. A. (2021). Vascular Mechanobiology: Homeostasis, Adaptation, and Disease. *Annual review of biomedical engineering*, 23, 1–27. <https://doi.org/10.1146/annurev-bioeng-092419-060810>
- Kebe, M., Gadhafi, R., Mohammad, B., Sanduleanu, M., Saleh, H., & Al-Qutayri, M. (2020). Human Vital Signs Detection Methods and Potential Using Radars: A Review. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 20(5), 1454. <https://doi.org/10.3390/s20051454>
- Glasscock, R. J., & Rule, A. D. (2016). Aging and the Kidneys: Anatomy, Physiology and Consequences for Defining Chronic Kidney Disease. *Nephron*, 134(1), 25–29. <https://doi.org/10.1159/000445450>
- Goldstein D. S. (2019). How does homeostasis happen? Integrative physiological, systems biological, and evolutionary perspectives. *American journal of physiology. Regulatory, integrative and comparative physiology*, 316(4), R301–R317. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00396.2018>
- Goldberg, L. S., & Altman, K. W. (2014). The role of gastrostomy tube placement in advanced dementia with dysphagia: a critical review. *Clinical interventions in aging*, 9, 1733–1739. <https://doi.org/10.2147/CIA.S53153>
- Maurer, M., & Oostenbrink, C. (2019). Water in protein hydration and ligand recognition. *Journal of molecular recognition : JMR*, 32(12), e2810. <https://doi.org/10.1002/jmr.2810>
- Morris, A. L., & Mohiuddin, S. S. (2023). Biochemistry, Nutrients. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Patricia, J. J., & Dhamoon, A. S. (2022). Physiology, Digestion. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Périard, J. D., Eijsvogels, T. M. H., & Daanen, H. A. M. (2021). Exercise under heat stress: thermoregulation, hydration, performance implications, and mitigation strategies. *Physiological reviews*, 101(4), 1873–1979. <https://doi.org/10.1152/physrev.00038.2020>
- Pross N. (2017). Effects of Dehydration on Brain Functioning: A Life-Span Perspective. *Annals of nutrition & metabolism*, 70 Suppl 1, 30–36. <https://doi.org/10.1159/000463060>
- Rasmussen, M. K., Mestre, H., & Nedergaard, M. (2022). Fluid transport in the brain. *Physiological reviews*, 102(2), 1025–1151. <https://doi.org/10.1152/physrev.00031.2020>
- Rodger, A., Vezevicius, A., & Papies, E. K. (2023). Can a simple plan change a complex behavior? Implementation intentions in the context of water drinking. *Appetite*, 183, 106459. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106459>
- Sekiguchi, Y., Filep, E. M., Benjamin, C. L., Casa, D. J., & DiStefano, L. J. (2020). Does Dehydration Affect the Adaptations of Plasma Volume, Heart Rate, Internal Body Temperature, and Sweat Rate During the Induction Phase of Heat Acclimation?. *Journal of sport rehabilitation*, 29(6), 847–850. <https://doi.org/10.1123/jsr.2019-0174>
- Sonani, B., Naganathan, S., & Al-Dhahir, M. A. (2023). Hyponatremia. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Taylor, K., & Jones, E. B. (2022). Adult Dehydration. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Tobias, A., Ballard, B. D., & Mohiuddin, S. S. (2022). Physiology, Water Balance. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Zhang, G. H., & Castro, R. (2015). Role of Oral Mucosal Fluid and Electrolyte Absorption and Secretion in Dry Mouth. *The Chinese journal of dental research*, 18(3), 135–154.



Sugira novos temas, escreva-nos!

@careceiver
www.careceiver.com