

SAE Informa

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO VI N° 11 Março de 2026 - extra

DIA MUNDIAL DA ÁGUA - 22 DE MARÇO

Dia Mundial da Água é celebrado anualmente em 22 de março como forma de chamar a atenção para a importância da água e defender a gestão sustentável dos recursos hídricos.

A escassez hídrica e o desperdício fazem com que a preservação desse recurso seja uma das principais preocupações globais.

A água é essencial para a manutenção da vida. Sem ela, não sobrevivemos mais do que poucos dias. Ela serve para a manutenção dos seres vivos e, principalmente, do planeta Terra. É a água quem garante as condições adequadas para a subsistência dos humanos, da fauna e da flora, estando presente no organismo de todos os seres vivos. O Ministério da Saúde, por meio do Guia de Alimentação para a População Brasileira, informa que o total de água existente no corpo dos seres humanos corresponde a 75% do peso na infância e mais da metade na idade adulta. O guia ainda relata que a água que ingerimos deve vir predominantemente do consumo de água como tal e da água contida nos alimentos e preparações culinárias.

**ESSE DIA SERVE PARA REFORÇAR A
NECESSIDADE DE ADOÇÃO DE PRÁTICAS
SUSTENTÁVEIS, COMO:**

- Reduzir o desperdício de água no dia a dia;
- Incentivar a proteção de nascentes e mananciais.
- A água e sua importância para os seres humanos
- Conscientizar sobre o tratamento e reuso da água;



Benefícios da Água



- ✓ Mantém o corpo hidratado;
- ✓ Regula a temperatura;
- ✓ Ajuda no controle da pressão arterial;
- ✓ Favorece a digestão e previne a constipação;
- ✓ Contribui para o funcionamento adequado dos rins;
- ✓ Melhora a concentração e o desempenho cognitivo;

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO VI N° 11 Março de 2026 - extra

DIA MUNDIAL DA ÁGUA - 22 DE MARÇO

Como avaliar se estou hidratado ou não?

• Sede excessiva;

• Boca e pele secas;

• Urina escura;

• Dor de cabeça;

• Tontura;

• Fadiga;

• Diminuição da concentração.

• Urinar em menor quantidade;



Os sintomas acima podem ser observadas no dia a dia e indicam baixa hidratação. Atentar-se para os primeiros sinais de sede e satisfazer de imediato a necessidade de água sinalizada por nosso organismo é fundamental.

Como beber mais água no dia a dia?

**E VOCÊ JÁ TOMOU
ÁGUA HOJE?**

- **Tenha sempre uma garrafinha à mão.**
- **Aromatize com frutas e ervas.**
- **Use aplicativos de lembrete.**
- **Inclua alimentos ricos em água no prato.**

Você já parou para pensar quantas vezes no dia esquece de beber água?

Muita gente até sabe que precisa se hidratar, mas a correria, a falta de hábito ou até mesmo o fato de “não gostar do sabor da água” acaba atrapalhando.

Fonte: <https://www.unesco.org/en/days/world-water>, acesso em 09.03.26;

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf, acessado em 09.03.26;

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor/como-tomar-mais-agua-durante-o-dia>, acessado em 09.03.26



SAE Informa

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO VI N° 11 Março de 2026 - extra

DIA MUNDIAL DA ÁGUA - 22 DE MARÇO

Existem outras fontes
complementares.

- Frutas (melancia, laranja, morango, melão, abacaxi).
- Hortaliças (pepino, alface, abobrinha).
- Água de coco

Você sabia ?



A água saborizada feita em casa com frutas, ervas ou rodela de limão é uma maneira natural e saudável de deixar a água mais atrativa.

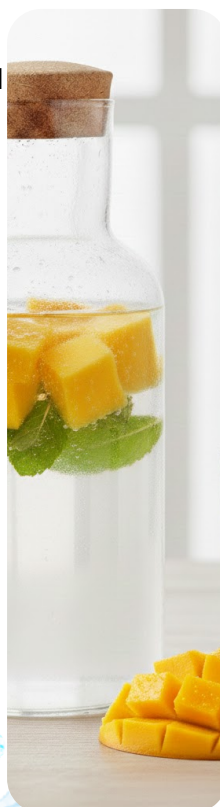
Água saborizada de manga com hortelã

Ingredientes:

- 500 ml de água
- 3 cubos pequenos de manga
- Hortelã a gosto

Modo de Preparo:

- Coloque a manga e a hortelã em uma garrafa ou copo grande.
- Adicione a água e deixe descansar por pelo menos 30 minutos antes de consumir.



Conservar sob refrigeração.

Consumo imediato.