

## INGESTÃO DE ÁGUA DOS PACIENTES DA CLÍNICA DO UNIVAG, UMA AMOSTRA ALEATÓRIA

Estela da Silva Campos<sup>1</sup>, Franciely de Paula Catulé Ribeiro<sup>1</sup>, Gabriela Geraldí Barteli<sup>1</sup>, Gabriela Tarkine Leite Castañón<sup>1</sup>, Jackeline Corrêa F. de Arruda B. Massad<sup>2</sup>, Luciana Régis Banhara<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Graduandas do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). <sup>2</sup>Mestre em Saúde Coletiva, Nutricionista, Docente do Curso de Nutrição do UNIVAG, <sup>3</sup>Especialista em matemática do ensino superior, Docente do Curso de Nutrição do UNIVAG

**Introdução:** A água é considerada o nutriente mais vital para o ser humano em qualquer fase de sua vida. A satisfação da necessidade de água do corpo humano depende de seu constante suprimento durante todos os dias de nossa existência. O organismo humano depende da água para garantir uma enorme quantidade de reações bioquímicas que ocorrem nos tecidos corporais, as quais permitem a manutenção das constantes trocas metabólicas que acontecem entre as várias biomoléculas do organismo. Para estimar a quantidade de água que o corpo humano necessita, é preciso considerar vários fatores que interferem diretamente nesse requisito, como a temperatura, o nível de atividade física, as perdas funcionais, as necessidades metabólicas e a idade. O corpo humano não possui um dispositivo para armazenar água, e a quantidade de água perdida no dia a dia deve ser restituída para manter a saúde do organismo. **Objetivo:** Avaliar o consumo de água entre jovens e adultos que frequentam a clínica do Centro Universitário de Várzea Grande UNIVAG. **Métodos:** O método utilizado para obter os dados necessários para conclusão da pesquisa foi através de conversa informal com 15 pessoas tanto do sexo feminino quanto masculino, onde obtivemos resultados satisfatórios com a colaboração dos participantes. Algumas perguntas simples foram realizadas como, por exemplo: idade, sexo, peso, e quantos copos de água (200 ml) são ingeridos ao longo do dia. Através das respostas conseguimos concluir a classificação com base na referência do livro, Bases Bioquímicas e fisiológicas da nutrição: Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Para analisar e classificar os resultados em adequado e inadequado baseado na referência bibliográfica. **Resultados:** Com a pesquisa o resultado foi encontrado que tanto as mulheres como os homens estão com uma ingestão de água maior do que o recomendado para seus pesos. Com os cálculos podemos obter uma média de 2,3 litros de consumo de água para as 15 pessoas, o valor pode desviar em relação à média do consumo diário para mais em até 2.9 litros ou para menos em até 1.7litros. O maior índice de ingestão de água está entre as pessoas do sexo masculino com o valor de 18,6litros de água. **Conclusão:** Conclui-se que em média ambos os sexos consomem 2,3 litros de água por dia, valor superior ao recomendado pelo Guia Alimentar (2L). Informação importante, uma vez que o ser humano deve-se manter hidratado, pois o organismo necessita de água para ajudar na absorção de nutrientes e a ingestão inadequada da água pode ocasionar muitos fatores prejudiciais à saúde como, por exemplo: problemas renais, constipação intestinal, ressecamento na pele entre outros.

**PALAVRAS CHAVE:** Ingestão de água, água, pacientes.