



## Actividade da Semana – Água

A **Água** é fundamental não só para o ser humano mas para todos os seres vivos. Para além de intervir na regulação da temperatura corporal e na eliminação de substâncias tóxicas e desnecessárias através da urina, do suor e até das lágrimas, beber muita água faz com que os teus órgãos funcionem bem!

***Estarás a ingerir, diariamente, a devida quantidade de água?!***



É imprescindível beber água em abundância e diariamente. As necessidades de água podem variar entre 1,5l a 3l por dia. Quando bebes menos água que o necessário ou quando perdes água através, por exemplo, da transpiração, podes ficar desidratado. A desidratação caracteriza-se sobretudo pelo aparecimento de dores de cabeça, fraqueza e sensação de corpo pesado, pele seca e urina de cor amarelo escuro em vez de claro ou incolor.

*O Pedro, após ter realizado a aula de Educação Física e durante as restantes aulas da manhã, apercebeu-se que tinha dores de cabeça que teimavam em não passar e que lhe dificultavam a concentração na aula. O aluno acabou por dizer à professora o que se passava. Como a professora sabia que a turma tinha praticado exercício físico, perguntou ao Pedro se tinha ingerido água após a referida aula. Então, o Pedro lembrou-se que se tinha esquecido de beber água durante toda a manhã! A professora disse ao aluno para ir beber água pois iria ajudar. Depois de ter bebido água, quando regressou às aulas e durante as mesmas, o Pedro apercebeu-se que as dores de cabeça tinham passado.*

**Questão 1. Dá uma explicação para a melhoria das dores de cabeça do Pedro.**