RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 22 de Novembro de 2026

Xixi é bom termômetro para evitar desidratação; crianças e idosos correm maior risco

VEJA CUIDADOS

g1

"Precisa beber água, para não desidratar!". Você já deve ter ouvido essa frase em dias de calor intenso, certo? Mas, afinal, como saber que o corpo está necessitando de mais líquido? O que acontece com o organismo no tal quadro de "desidratação"?

O principal "termômetro" é **a urina, que precisa estar clara/límpida** para indicar que a ingestão de água está adequada. "Se a pessoa está demorando mais do que o habitual para sentir vontade de fazer xixi, também é um sinal de que precisa beber mais líquido", explica Christian Morinaga, gerente do pronto-atendimento do Hospital Sírio-Libanês (SP).

Por mais que a situação pareça assustadora, **é muito difícil que um adulto saudável, que não tome medicamentos (como antidiuréticos ou reguladores de pressão arterial), chegue a desidratar.** "É algo clinicamente pouco relevante", afirma Carlos Eduardo Pompilio, médico do Hospital das Clínicas (SP). A não ser que ele esteja em situação de privação de líquidos (como em um deserto), sentirá sede, beberá água e resolverá o problema.

??**A preocupação maior é com os "extremos da idade", diz o especialista: crianças e idosos, que podem não manifestar a necessidade de ingerir líquidos.** São dois grupos que podem, sim, desenvolver quadros mais graves. *Entenda mais abaixo.*

1- Quantos litros de água beber por dia?

A quantidade de água que cada adulto deve beber diariamente varia de acordo com seu peso e com os hábitos de vida (como a intensidade das atividades físicas praticadas). Em média, são 2 litros (use a calculadora do g1 para descobrir).

É preciso manter-se hidratado para:

* regular a temperatura do corpo;

* melhorar a circulação sanguínea;

* proteger e abastecer as células;

* ajudar no metabolismo;

* hidratar a pele;

* melhorar o funcionamento do intestino e dos rins;

* desintoxicar o organismo.

2- Em adultos saudáveis, quais são os sintomas da desidratação?



Mulher bebe água na praia do Farol da Barra, em Salvador, em 13 de novembro — Foto: Romildo de Jesus/Futura Press/Estadão Conteúdo

Como dito no início da reportagem, a principal manifestação de falta de líquidos no organismo é o **escurecimento da urina.**

"Se a pessoa estiver 'pulando um xixi' que faria normalmente ou urinando em volume pequeno, é sinal de que a ingestão de água está baixa", afirma Pompilio.

Caso, ainda assim, ela não aumente o consumo de líquidos, poderá sentir mais sonolência e até um aumento da frequência cardíaca, já que o calor provoca uma dilatação dos vasos sanguíneos. "Isso leva a uma queda de pressão arterial, e o coração tenta compensar [batendo mais rapidamente]", diz Morinaga, do Sírio-Libanês.

O mais esperado, explicam os médicos ouvidos pelo **g1**, é que os adultos saudáveis percebam esses sinais, sintam sede, bebam água e resolvam o quadro de desidratação leve.

O protocolo é diferente para quem tem problemas cardíacos (pode haver sobrecarga do coração), **renais** (a capacidade de filtragem do órgão fica comprometida) e **pulmonares** (a oxigenação do sangue é prejudicada). Nesses casos, é preciso procurar orientação de um especialista.

E atenção: **quando alguém apresenta sintomas como diarreia ou vômito (por intoxicação alimentar, por exemplo), pode haver perda não só de água, mas de eletrólitos (sais)**. Bebidas isotônicas (como aquelas ingeridas por atletas) ou soro caseiro podem ajudar a melhorar o quadro. Se o paciente não conseguir beber nada, deverá ir ao pronto-socorro para, caso haja necessidade, receber uma hidratação endovenosa.

3- E em crianças e idosos? Por que a desidratação é mais preocupante?

O endocrinologista Ricardo Barroso, diretor da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Regional São Paulo - SBEM-SP, explica por que a desidratação é mais preocupante entre crianças e idosos. Veja o infográfico abaixo, com os sintomas:

Sintomas da desidrataçã

Idosos e crianças são os grupos qu maior atenção no calor



Idosos

- Falta de ar
- Escurecimento
- Cansaço e son
- Pele seca
- Urina escura
- Confusão men

Crianças

- Pele mais seca mas ela demo
- Olhos fundos
- Moleira afund
- Boca e gengiv

Sintomas da desidratação — Foto: Max Francioli/arte g1

Bebês e crianças: Eles podem não demonstrar sede -- seja por ainda não falarem ou por estarem distraídos com as brincadeiras do dia a dia. Além disso, "esse grupo tem a superfície corpórea proporcionalmente maior que a dos adultos", afirma Pompilio, do Hospital das Clínicas. "Isso aumenta a facilidade de perder líquido."

Idosos: "Os sinais corporais na terceira idade são mais falhos: os velhinhos não têm percepção de sede. Isso acontece por causa do sistema nervoso central, que perde o sensor de leitura de quando estamos hidratados. Vamos perdendo essa sensibilidade com o tempo", diz Barroso.

Por isso, é importante que haja sempre alguém monitorando a cor e a frequência da urina dos idosos. Os outros sintomas (como cansaço e confusão mental - veja o infográfico acima) demoram mais para aparecer. "São sinais tardios. Precisamos deixar sempre duas garrafas de água à disposição, para evitar a desidratação", explica o endocrinologista.