

A ÁGUA NOSSA DE CADA DIA

A ÁGUA É FUNDAMENTAL PARA A MANUTENÇÃO DA VIDA.

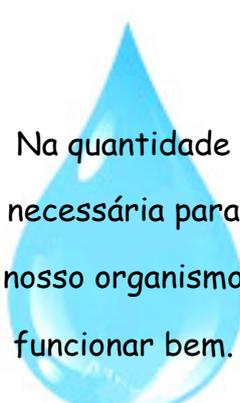


Segundo a Declaração Universal dos Direitos da Água, "o direito à água é um dos direitos fundamentais do ser humano: o direito à vida, tal qual é estipulado no artigo 30 da Declaração Universal dos Direitos do Homem".

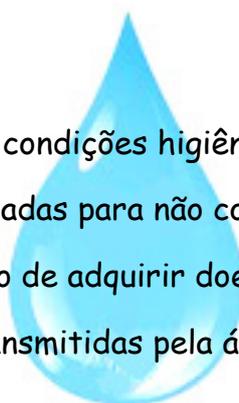
O Ministério da Saúde recomenda que as pessoas sejam estimuladas a beber bastante água durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.



DEVEMOS CONSUMIR ÁGUA



Na quantidade necessária para nosso organismo funcionar bem.



Em condições higiênicas adequadas para não correr o risco de adquirir doenças transmitidas pela água.



De forma consciente, evitando desperdícios.

A ÁGUA NOSSA DE CADA DIA

Qual a quantidade de água necessária para manter a saúde?

A água desempenha papel fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo, como por exemplo:



- ✚ Transportar nutrientes para as células
- ✚ Auxiliar a regulação da temperatura do corpo
- ✚ Ajudar na eliminação de substâncias tóxicas pelos rins
- ✚ No processo de digestão de alimentos
- ✚ No bom funcionamento dos rins, intestino, sistema circulatório e respiratório.

Com isso, perdemos água naturalmente na urina, fezes, suor, durante a respiração e quando digerimos a refeição consumida, entre outros.

Para repor a água perdida e manter as funções do organismo, o Ministério da Saúde recomenda para adolescentes e adultos o consumo de seis a oito copos de água (1,5 a 2 litros) por dia, evitando tomá-los durante as refeições.



Para crianças a quantidade recomendada é menor, cerca de quatro a cinco copos de água (1 a 1,2 litros) por dia.

A ÁGUA NOSSA DE CADA DIA



A quantidade de água pode variar de acordo com a atividade física e com a temperatura do ambiente, assim como em algumas situações como no caso da dengue e diarreia. Nesses casos o consumo deve ser aumentado para repor as perdas.



Vale lembrar que nosso cérebro normalmente está atento à quantidade necessária de água a ser consumida



- ✚ A sede, para o indivíduo, é o indicador mais preciso e confiável de que o corpo está necessitando de água. **O ideal é beber água antes da sensação de sede.**
- ✚ Fique atento também à cor da urina: se estiver com cor intensa e com cheiro, aumente a ingestão de água.

A ÁGUA DEVE ESTAR DISPONÍVEL

Disponibilizar água nas Unidades significa instalar bebedouros ou filtros o mais próximo do local de acesso dos usuários, ao abrigo do sol.

O número de equipamentos deve ser suficiente para atender ao número de usuários, considerando a vazão do equipamento e a quantidade de água recomendada ao consumo.



A ÁGUA NOSSA DE CADA DIA

Quais são as condições higiênicas adequadas ao consumo da água?

A ÁGUA PARA O CONSUMO HUMANO DEVE SER POTÁVEL



Segundo a Portaria do Ministério da Saúde n.º 518, de 25 de março de 2004, **água potável** é "água para consumo humano cujos parâmetros microbiológicos, físicos, químicos e radioativos atendam ao padrão de potabilidade e que não ofereça riscos à saúde".

Para isso é importante garantir que a água seja proveniente da CEDAE e que seja acondicionada em reservatórios higienizados periodicamente.

Segundo a Resolução SMS Nº 752 de 10 de janeiro de 2001, os reservatórios devem ser higienizados a cada seis meses.

"Art. 1º - A limpeza e desinfecção de caixas d' água e cisternas devem ocorrer obrigatoriamente nos meses de janeiro e julho em todos os estabelecimentos nos quais se desenvolvam atividades escolares, incluindo, creches e pré-escolas, no âmbito público, privado e filantrópico."

Este procedimento deve ser realizado por empresa com registro no INEA e após a higienização do reservatório deve ser providenciado o Laudo de potabilidade para a água que sai diretamente da torneira da cozinha.



*"O reservatório de água deve ser edificado e ou revestido de materiais que não comprometam a qualidade da água, conforme legislação específica.. Deve estar livre de rachaduras, vazamentos, infiltrações, descascamentos dentre outros defeitos e em adequado estado de higiene e conservação, **devendo estar devidamente tampado.**"*
Resolução Anvisa RDC nº216 de 2004.

A ÁGUA NOSSA DE CADA DIA

A água que for utilizada para o consumo direto e para o preparo de fórmulas infantis deve ser filtrada. O refil do filtro deve ser trocado a cada três meses ou conforme orientação do fabricante. A data de troca deve ser fixada próximo ao filtro para controle.



O filtro deve ser higienizado, como descrito no Informativo CQA nº005 de 2009.

INGREDIENTE ESSENCIAL À VIDA,

A ÁGUA É TALVEZ O RECURSO MAIS PRECIOSO QUE A HUMANIDADE DISPÕE.



A preocupação com o uso sustentável da Água deve ser diária.

Com a intenção de se criar um momento de reflexão sobre esse tema, durante a ECO 92, realizada no Rio de Janeiro, a Organização das Nações Unidas (ONU) instituiu o dia 22 de março como o DIA MUNDIAL DA ÁGUA com a publicação da Declaração Universal dos Direitos da Água, onde podemos encontrar um conjunto de atitudes importantes para o uso sustentável da água.



A ÁGUA NOSSA DE CADA DIA



"A água não deve ser desperdiçada, nem poluída, nem envenenada. De maneira geral, sua utilização deve ser feita com consciência e discernimento para que não se chegue a uma situação de esgotamento ou de deterioração da qualidade das reservas atualmente disponíveis." (Declaração Universal dos Direitos da Água)



Em 2009, em comemoração à Semana de Alimentação Escolar, o Instituto de Nutrição Annes Dias produziu uma cartilha sobre este tema "ÁGUA, ALIMENTO ESSENCIAL À VIDA", com o objetivo de incentivar a reflexão sobre o consumo racional e sustentável da água e sua importância para alimentação humana. Acesse o conteúdo em:

<http://www.rio.rj.gov.br/web/smsdc/exibeconteudo?article-id=127710>

Nesta cartilha, dentre outras coisas, podem-se encontrar dicas para reduzir o consumo de água nas residências e escolas, como por exemplo:

- ✚ Consertar vazamentos em torneiras, válvulas de descarga e chuveiros.
- ✚ Evitar o uso de mangueira! Usar vassoura, balde e pano úmido para limpar mobiliário, salas, escadas e áreas externas.
- ✚ Remover bem os restos de comida antes de lavar pratos e panelas.
- ✚ Manter a torneira fechada ao ensaboar as louças.