Damy

CIÊNCIA



O que acontece quando desidratas?

3 respostas claras da ciência

Perder mesmo uma pequena parte da água do corpo pode afetar a tua concentração, a tua energia e o teu humor.

Quem conta é o Sand
11/09/2026 · 2 min de leitura

Cerca de 60% do teu corpo é água. Mesmo **uma pequena descida** nesse equilíbrio pode afetar a tua energia, a tua concentração e o teu humor. Eis as três respostas claras da ciência.

60%

DO CORPO ADULTO

A maior parte do teu corpo é água

Cerca de 60% do peso de um adulto é água; os músculos são feitos de cerca de três quartos de água.



1 A tua concentração diminui

Os estudos mostram que perder água equivalente a apenas 1–2% do peso corporal já pode afetar a atenção, a concentração e o humor.



desidratado

mente dispersa



depois de beber

foco nítido

Porque é que as tardes custam tanto?

Da manhã até ao almoço, muitas vezes bebemos pouca água. Quando sentires a cabeça no ar à tarde, antes do próximo café, verifica também a tua água.

★ DICA DO SAND

Põe um copo cheio na secretária: a água que se vê bebe-se mais.

1 gole a cada hora

Define os teus lembretes no Damy agora mesmo →





Em dias de calor, sobe o objetivo

Com calor, perde-se mais água pelo suor. O Damy pode aumentar o teu objetivo diário consoante o tempo.

2 Pode surgir uma dor de cabeça

A desidratação ligeira pode ser uma das causas de dor de cabeça que mais passam despercebidas. Antes de pegares num analgésico, experimenta beber um copo de água.

> A sede é um alarme atrasado. Quando reparas que tens sede, o teu corpo já começou a entrar no vermelho.



3 A energia e o humor oscilam



À medida que perdes mais água, o volume de sangue diminui e o coração tem de trabalhar um pouco mais. Isto pode sentir-se como cansaço e inquietação. Os camelos sabem poupar água; nós temos de nos lembrar de beber com regularidade.

4 Então, o que fazer? 4 passos simples



Bebe um copo de água mal acordes.



Junta um copo de água a cada refeição.



Bebe mais um copo na pausa da tarde.



Fecha o dia 2 horas antes de te deitares.



A desidratação não é destino: é um hábito que se pode mudar.

Se bebes café, não te esqueças de lhe juntar um copo de água; os lembretes do Damy tratam do resto.

Descarrega o Damy →

Lê e instala

Este conteúdo tem fins meramente informativos e não substitui aconselhamento médico. **Fontes →**