Damy

CIÊNCIA



O que acontece quando falta água?

3 respostas claras da ciência

Perder até mesmo uma pequena parte da água do corpo pode afetar seu foco, sua energia e seu humor.

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

Cerca de 60% do seu corpo é água. Até **uma pequena queda** nesse equilíbrio pode afetar sua energia, seu foco e seu humor. Aqui estão as três respostas claras da ciência.

60%

DO CORPO ADULTO

A maior parte do seu corpo é água

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



1 Seu foco diminui

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



sem água

mente dispersa



com água

foco nítido

Por que rendemos menos à tarde?

Da manhã até o almoço, muitas vezes bebemos pouca água. Quando bater aquela distração à tarde, antes do próximo café, confira também a sua água.

★ DICA DO SAND

Deixe um copo cheio na sua mesa: quando a água está à vista, você bebe mais.

1 gole a cada hora

Configure seus lembretes no Damy agora mesmo →





Em dias quentes, aumente sua meta

No calor, perdemos mais água pelo suor. O Damy pode aumentar sua meta diária de acordo com o clima.

2 A dor de cabeça pode aparecer

A desidratação leve pode ser uma das causas de dor de cabeça que mais passam despercebidas. Antes de pegar um analgésico, experimente beber um copo d'água.

> A sede é um alarme atrasado. Quando você percebe que está com sede, seu corpo já começou a entrar no vermelho.



3 Energia e humor oscilam



Conforme a perda de água aumenta, o volume de sangue diminui e o coração precisa trabalhar um pouco mais. Isso pode ser sentido como cansaço e inquietação. Os camelos sabem economizar água; já nós precisamos lembrar de beber com regularidade.

4 E então, o que fazer? 4 passos simples



Ao acordar, beba um copo d'água.



Inclua um copo d'água em cada refeição.



Na pausa da tarde, beba mais um copo.



Tome o último copo 2 horas antes de dormir.



Desidratação não é destino: é um hábito que dá para mudar.

Se você toma café, não esqueça de acompanhar com um copo d'água; o resto fica por conta dos lembretes do Damy.

Baixe o Damy →

Aponte e baixe

Este conteúdo tem caráter apenas informativo e não substitui orientação médica. **Fontes →**