

BENEFÍCIOS DA INGESTÃO DE ÁGUA PARA O ORGANISMO E PELE.

¹Nataniele Paulino MORAES; ²Tarise Carvalho Borges de MORAES

¹ *Estudante de Cosmetologia e Estética/UNINCOR- natpaulino@outlook.com*

² *Orientadora/Professora do Curso de Cosmetologia e Estética/UNINCOR- tarise_borges@hotmail.com*

Palavras Chave: Água, Benefícios.

RESUMO

A ingestão de água é um assunto relevante, e de que muito tratamos no decorrer de todo o curso de cosmetologia e estética como um grande aliado na melhoria da saúde e também no processo de tratamentos estéticos, já que, ouvimos falar, nos variados benefícios que resultam do ato de tomar água. Cerca de 70% do organismo humano é composto por água. Ela está presente nos processos fisiológicos e bioquímicos do nosso corpo, transportando nutrientes vitais e eliminando toxinas. Sua reposição oral é necessária, já que a mesma é eliminada e perdida de acordo com o funcionamento de nosso organismo. Esta reposição líquida se faz necessária para manter os níveis normais do fluido e o bom funcionamento do corpo, melhorando a saúde interna e externa, pois a água nos traz muitos benefícios, como auxílio na melhora de dores de cabeça, hidratação da pele, previne doenças, entre outros. Assim, o objetivo desta pesquisa foi buscar os reais benefícios que a ingestão de água é capaz de produzir no organismo humano, os poderes que este bem apresenta tanto intrinsecamente como sua reflexão extrínseca. Bem como, buscar respostas através da população sobre se os níveis de ingestão nas quantidades estimadas necessárias são feitas corretamente e seriamente. Desdobrando assim, o conhecimento geral e os efeitos que este bem vital e fonte de saúde nos proporciona. A presente pesquisa foi desenvolvida em duas etapas, sendo primeiramente de revisão bibliográfica, e, posteriormente, estudo de campo com a aplicação de questionários, sendo que, foram aplicados 100 questionários para diversos alunos de variados cursos da universidade Vale do Rio Verde. O resultado da pesquisa indica que, as pessoas possuem conhecimento dos níveis necessários da quantidade de água a ser ingerida ao dia, porém, não ingerem rotineiramente. como apontou a pesquisa, onde 87% dos entrevistados relatam que tomam água diariamente. Na questão quantidade em copos de água ingeridos, onde havia alternativas de 01 a mais de 08 copos/dia, a maioria de 30% relataram ingerir de 05 a 08 copos/dia. 64% relataram que para uma melhor qualidade de vida, são necessários ingerir 2,0 litros de água/dia, o que representa que possuem conhecimento da real quantidade estimada. Porém mesmo possuindo conhecimento, 74% afirmam que não ingerem esta quantidade diariamente. A pesquisa tem relevância, pois apresenta dados que confirmam que as pessoas tem ciência da importância da ingestão de água, mas não fazem um hábito diário de vida, sendo necessário campanhas que mostrem os benefícios que teriam se ingerissem água em maior quantidade e freqüentemente.