

FICHA INFORMATIVA

A importância da hidratação durante a condução

Dra. Silvia Álava
Doutora em Psicologia Clínica e da Saúde.
Membro do Comité Científico do Instituto de Investigação Água e Saúde.



Porque é tão importante manter-se hidratado ao conduzir?

Quando falamos de segurança rodoviária, tendemos a pensar no estado do veículo, nas condições da estrada ou no cumprimento das regras de trânsito.

No entanto, há outro fator que também influencia a nossa capacidade de conduzir em segurança: a hidratação.

Manter uma hidratação adequada ajuda o cérebro a funcionar corretamente e preserva capacidades cognitivas essenciais durante a condução, como a atenção, a concentração e o tempo de reação.

SINTOMAS DE DESIDRATAÇÃO LIGEIRA

A desidratação ligeira (quando o corpo perde cerca de 2% do seu peso total em líquidos) pode causar:

-  **Concentração reduzida**
-  **Aumento da irritabilidade**
-  **Maior ocorrência de erros**
-  **Tempo de reação mais lento**
-  **Perda de memória de curto prazo**
-  **Maior fadiga física e mental**
-  **Perturbações visuais e coordenação reduzida**



Leve sempre uma **garrafa de água** consigo quando viajar



Beba mais nos dias quentes



Beba água regularmente, sem esperar até ter sede



Pare de 2 em 2 horas ou a cada 200 km para **se hidratar**



LEMBRE-SE! 85% do cérebro é água

Mantenha-se hidratado, conduza em segurança.

Leve a sua garrafa de água consigo no carro.

