



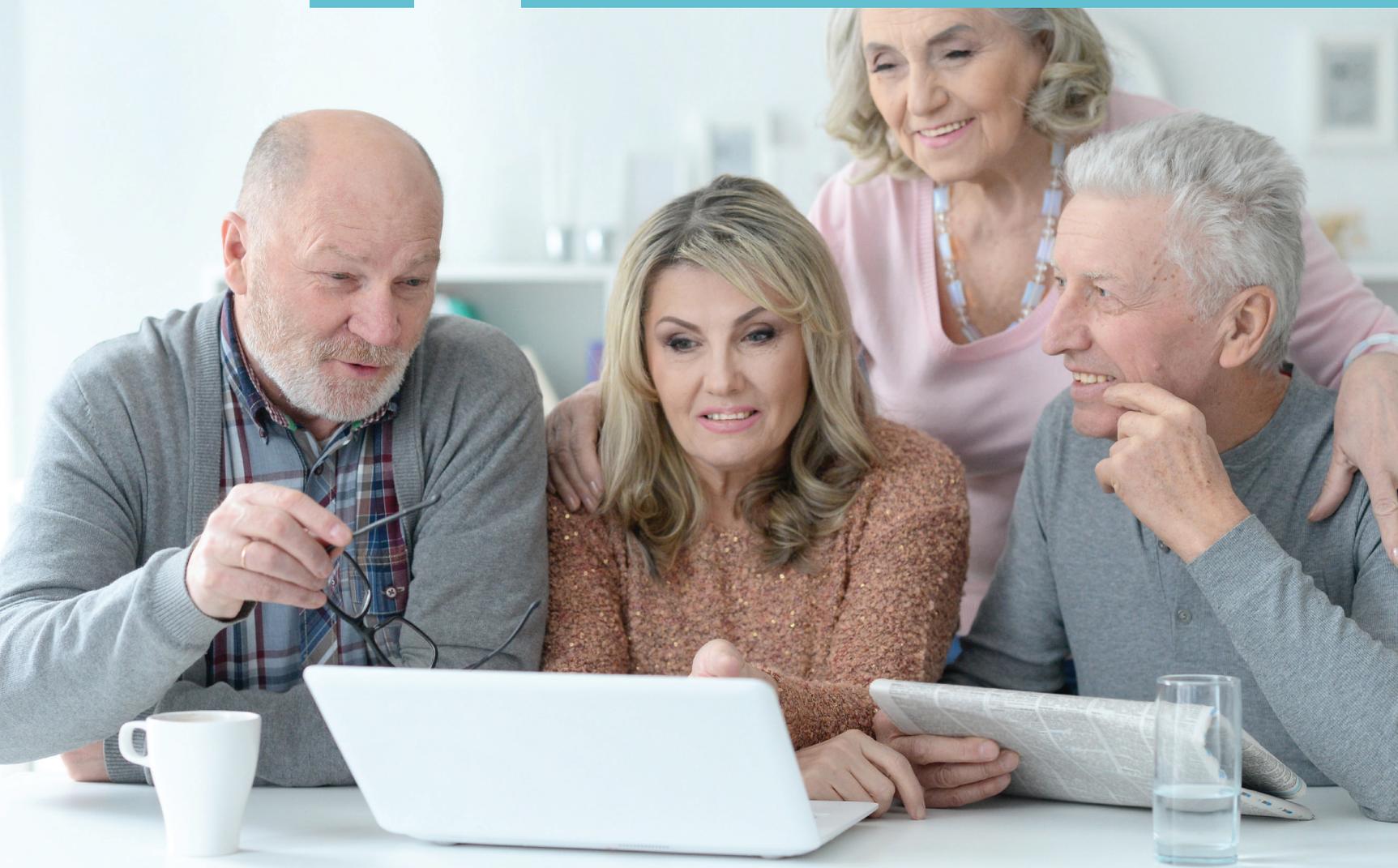
H2O QUALITY

A APP GRATUITA QUE LHE PERMITE CONHECER A QUALIDADE DA ÁGUA DO LOCAL ONDE SE ENCONTRA



ÁGUA DA EPAL

Água e Hidratação



LINHAS EPAL

24h por dia, todos os dias

Atendimento a Clientes | 213 221 111
(custo de uma chamada para a rede fixa nacional)

Chamada gratuita **Comunicação de Leituras** | 800 201 101

Faltas de Água | 800 222 425

Comunicação de Roturas na Via Pública | 800 201 600

Fax | 213 251 397

Site EPAL www.epal.pt

EPALnet

myAQUA

LOJAS EPAL

Edifício Sede

Av^a da Liberdade, 24 1250-144 Lisboa
das 08h30 às 19h30 todos os dias úteis

Loja do Cidadão

Edifício Atlanta II, Rua Abranches Ferrão, 10-C
1600-001 Lisboa,
das 08h30 às 19h30 de Segunda a Sexta
e das 09h30 às 15h00 ao Sábado

CORRESPONDÊNCIA

Direção Comercial - Edifício Sede

1^a edição | 2022

BEBA ÁGUA, HIDRATE-SE TODOS OS DIAS

A água é essencial à vida.

Com o avançar da idade, as pessoas perdem a sensação de sede e não sentem necessidade de beber água, podendo haver um consumo inferior ao necessário.

A água insuficiente pode influenciar o funcionamento dos órgãos vitais, com particular alerta no caso dos rins, sendo a sua ingestão regular fundamental ao bom funcionamento do organismo.

Também a medicação pode levar à desidratação, obrigando a uma atenção redobrada.

No verão, com o aumento da temperatura, a necessidade de ingerir água aumenta dado que a mesma se perde durante o dia. Se não for repostada adequadamente, pode levar à desidratação.

Mantenha-se atento aos sintomas de desidratação

- Dor de cabeça, fadiga, fraqueza muscular e tonturas
- Falta de concentração
- Secura das mucosas que provoca dificuldade em engolir
- Sonolência repentina, quedas, irritação ou agitação
- Taquicardia e tensão arterial baixa
- Mau funcionamento da bexiga e dos rins
- Secura e rigidez da pele (não volta ao lugar depois de ser puxada)

Sabia que a água é a melhor amiga da sua sede?

Beba água diariamente e várias vezes ao dia

- Tenha sempre um jarro ou outro recipiente com água fresca perto de si durante o dia, por exemplo, à entrada da cozinha e ao lado da televisão
- À noite, coloque um jarro na mesa de cabeceira e lembre-se de beber água antes de adormecer e logo ao acordar
- Leve sempre um recipiente com água quando sair de casa ou for dar um passeio
- Beba água antes, durante e após a atividade física para ajudar a manter os níveis de energia
- Mantenha um recipiente com água da torneira no frigorífico pois a baixa temperatura ajuda a neutralizar o cheiro ou sabor do cloro ou adicione uma rodela de limão ou uma folha de hortelã
- Marque no despertador ou no telemóvel um horário para beber água

A água é o ingrediente principal de todas as bebidas, mas beber água da torneira é a forma mais acessível e sustentável.

