



Prémio Água é Vida

Uma prescrição médica que inclui a água foi a ideia vencedora deste ano do Prémio Água é Vida, promovido pela Saber Viver e a Fundação Luso há já 8 anos e que visa o aumento dos hábitos de hidratação em Portugal.

Já foi escolhida a ideia vencedora da oitava edição do Prémio Água é Vida, iniciativa conjunta da *Saber Viver* e da Fundação Luso que promove os bons hábitos de hidratação. Os 2000€ foram atribuídos a Rui Gonçalves Torres, cuja ideia é incluir na plataforma de prescrição médica uma possibilidade de indicação de ingestão de água, à semelhança do que já existe para o exercício físico. “A opinião e recomendação médica têm grande impacto na população portuguesa e é, na maioria das vezes, posta em prática pelas pessoas que procuram o seu

médico. Se, numa consulta de rotina ou numa consulta de doença aguda, os médicos prescrevessem ‘Ingestão de água’ de acordo com a patologia e o doente em questão, penso que esta prática seria levada mais a sério pela população e deste modo aumentaríamos os hábitos de hidratação”, disse-nos o vencedor.

Na entrega do prémio, que decorreu no restaurante Mano a Mano, em Lisboa, Rui Gonçalves Torres confessou que a ideia surgiu por todos os dias ouvir os desabafos da mulher, médica de Medicina Geral e Familiar.

Conselhos-chave

Este ano, a entrega do prémio contou com a presença da presidente do Infarmed, Maria do Céu Machado, que deixou três ideias-chave para evitar a desidratação: “Em primeiro lugar, os idosos não podem esperar ter sede para beber água, porque, quando a sentem, já é sinal de desidratação; em segundo, tem de ser feita uma ação nas escolas para sensibilizar os professores para deixarem os alunos beberem água durante as aulas e para assegurar que há água disponível na escola para os alunos beberem. Por fim, está provado que uma

das causas da obesidade nos Estados Unidos da América são os sumos que as crianças bebem como se fosse água, ou seja, não podemos deixar que os mais novos se desabituem de beber água.

Já Nuno Pinto Magalhães, administrador da Fundação Luso, lembrou que “o consumo de água engarrafada aumentou 25 por cento no último ano, sendo que em média cada habitante bebe 140,7 litros de água engarrafada por ano. O país onde esse consumo é maior é a Itália, que atinge os 204,2 litros”.

O júri do Prémio Água é Vida deste ano foi constituído por Nuno Pinto Magalhães, administrador da Fundação Luso, Noémia Calado, *corporate affairs manager* da Fundação Luso, Maria Oliveira, diretora de *marketing* da marca Luso, Ana Rebelo da Silva, *brand manager* da Luso, Maria Pais de Vasconcelos, nutricionista, Tânia Alexandre, diretora da *Saber Viver*, e Rita Caetano, editora de bem-estar da *Saber Viver*.