



What would happen if you didn't drink water?

English Transcript	Tradução
Water is virtually everywhere, from soil moisture and ice caps, to the cells inside our own bodies.	A água está praticamente em toda parte, tanto na umidade do solo e em calotas polares quanto nas células do nosso corpo.
Depending on factors like location, fat index, age, and sex, the average human is between 55-60% water.	Dependendo de fatores como localização, índice de gordura, idade e sexo, em média, os humanos são compostos de 55% a 60% de água.
At birth, human babies are even wetter.	Ao nascer, os bebês humanos têm uma proporção de água ainda maior.
Being 75% water, they are swimmingly similar to fish.	Com uma composição de 75% de água, pode-se dizer que são como peixes, mas sua proporção de água cai para 65% antes de completarem um ano.
But their water composition drops to 65% by their first birthday.	Então, que papel a água exerce em nosso corpo, e quanto realmente precisamos beber para permanecermos saudáveis?
So what role does water play in our bodies, and how much do we actually need to drink to stay healthy?	A "H ₂ O" em nosso corpo ajuda a amortecer e lubrificar juntas,
The H ₂ O in our bodies works to cushion and lubricate joints, regulate temperature, and to nourish the brain and spinal cord.	a regular a temperatura e a nutrir o cérebro e a medula espinhal.
Water isn't only in our blood.	A água não está apenas em nosso sangue.
An adult's brain and heart are almost three quarters water.	O cérebro e o coração de um adulto são compostos de quase três quartos de água.
That's roughly equivalent to the amount of moisture in a banana.	Isso quase equivale à proporção de água em uma banana.
Lungs are more similar to an apple at 83%.	Os pulmões têm uma proporção de água semelhante à de uma maçã: 83%.
And even seemingly dry human bones are 31% water.	Até os ossos humanos, aparentemente secos, são compostos de 31% de água.
If we are essentially made of water, and surrounded by water, why do we still need to drink so much?	Se somos, em essência, feitos de água e estamos cercados por ela, por que precisamos tanto bebê-la?
Well, each day we lose two to three liters through our sweat, urine, and bowel movements, and even just from breathing.	Bem, a cada dia, perdemos de dois a três litros de água através do suor, da urina, dos movimentos peristálticos, e até mesmo ao respirarmos.
While these functions are essential to our survival, we need to compensate for the fluid loss.	Embora essas funções sejam essenciais à nossa sobrevivência, precisamos compensar a perda de fluidos.
Maintaining a balanced water level is essential to avoid dehydration or over-hydration, both of which can have devastating effects on overall health.	Manter um nível equilibrado de água é essencial para evitarmos a desidratação ou a hiperidratação, que podem causar efeitos devastadores na nossa saúde como um todo.
At first detection of low water levels, sensory	Ao detectar níveis baixos de água, receptores



English Transcript	Tradução
receptors in the brain's hypothalamus signal the release of antidiuretic hormone.	sensoriais no hipotálamo sinalizam a liberação do hormônio antidiurético.
When it reached the kidneys, it creates aquaporins, special channels that enable blood to absorb and retain more water, leading to concentrated, dark urine.	Ao chegar aos rins, ele cria aquaporinas, canais especiais que permitem que o sangue absorva ou retenha mais água, levando a uma urina concentrada e escura.
Increased dehydration can cause notable drops in energy, mood, skin moisture, and blood pressure, as well as signs of cognitive impairment.	A desidratação elevada pode causar redução na energia, no humor, na hidratação da pele e na pressão sanguínea, bem como sinais de comprometimento cognitivo.
A dehydrated brain works harder to accomplish the same amount as a normal brain, and it even temporarily shrinks because of its lack of water.	Um cérebro desidratado trabalha mais para realizar as mesmas funções que um cérebro normal, e até murcha temporariamente por causa da insuficiência de água.
Over-hydration, or hyponatremia, is usually caused by overconsumption of water in a short amount of time.	A hiperidratação, ou hiponatremia, normalmente é causada pela ingestão excessiva de água num período curto de tempo.
Athletes are often the victims of over-hydration because of complications in regulating water levels in extreme physical conditions.	Atletas normalmente são vítimas da hiperidratação por causa de complicações na regulação dos níveis de água em condições físicas extremas.
Whereas the dehydrated brain amps up the production of antidiuretic hormone, the over-hydrated brain slows, or even stops, releasing it into the blood.	Enquanto um cérebro desidratado aumenta a produção do hormônio antidiurético, um cérebro hiperidratado diminui ou até para de liberá-lo no sangue.
Sodium electrolytes in the body become diluted, causing cells to swell.	Eletrólitos de sódio no corpo ficam diluídos, fazendo com que as células inchem.
In severe cases, the kidneys can't keep up with the resulting volumes of dilute urine.	Em casos graves, os rins não suportam o volume de urina diluída resultante.
Water intoxication then occurs, possibly causing headache, vomiting, and, in rare instances, seizures or death.	Ocorre, então, intoxicação por água, o que pode causar dor de cabeça, vômitos e, em raros casos, convulsões ou morte.
But that's a pretty extreme situation.	Mas essa é uma situação bem extrema.
On a normal, day-to-day basis, maintaining a well-hydrated system is easy to manage for those of us fortunate enough to have access to clean drinking water.	No dia a dia normal, manter o organismo bem hidratado é fácil para aqueles que têm a sorte de ter acesso a água potável.
For a long time, conventional wisdom said that we should drink eight glasses a day.	Por muito tempo, a sabedoria popular dizia que devíamos beber oito copos por dia.
That estimate has since been fine-tuned.	Essa estimativa sofreu alguns ajustes de lá pra cá.
Now, the consensus is that the amount of water we need to imbibe depends largely on our weight and environment.	Hoje, o consenso é de que a quantidade de água que precisamos beber depende grandemente do nosso peso e do nosso ambiente.
The recommended daily intake varies from between 2.5-3.7 liters of water for men, and about 2-2.7 liters for women, a range that is pushed up	O consumo diário recomendado varia de 2,5 a 3,7 litros de água para homens, e cerca de 2 a 2,7 litros para mulheres, uma faixa que é ampliada ou



English Transcript	Tradução
or down if we are healthy, active, old, or overheating.	reduzida se estivermos ou formos saudáveis, ativos, de idade ou superaquecidos.
While water is the healthiest hydrator, other beverages, even those with caffeine like coffee or tea, replenish fluids as well.	Embora a água seja o hidratante mais saudável, outras bebidas, até aquelas com cafeína, como café ou chá, também repõem fluidos.
And water within food makes up about a fifth of our daily H2O intake.	A água que existe nos alimentos representa cerca de um quinto de nossa ingestão diária de H2O.
Fruits and vegetables like strawberries, cucumbers, and even broccoli are over 90% water, and can supplement liquid intake while providing valuable nutrients and fiber.	Frutas e hortaliças como o morango, o pepino e até o brócolis são compostos por mais de 90% de água, e podem ajudar na ingestão de líquido, além de nutrientes valiosos e fibras.
Drinking well might also have various long-term benefits.	Beber água suficiente também pode trazer benefícios de longo prazo.
Studies have shown that optimal hydration can lower the chance of stroke, help manage diabetes, and potentially reduce the risk of certain types of cancer.	Estudos mostram que uma hidratação ideal pode reduzir o risco de derrames, ajudar no controle da diabetes e até reduzir o risco de certos tipos de câncer.
No matter what, getting the right amount of liquid makes a world of difference in how you'll feel, think, and function day to day.	Seja como for, ingerir a quantidade certa de líquidos faz muita diferença na forma como nos sentimos, como pensamos e como funcionamos no dia a dia.
Tradutor: Leonardo Silva Revisor: Ruy Lopes Pereira	



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
25	the	24	to	24	and
23	water	23	of	13	in
13	a	10	is	10	are
8	we	8	that	8	our
7	or	7	even	6	day
6	brain	5	well	5	over
5	for	5	amount	4	up
4	on	4	need	4	it
4	hydration	4	have	4	can
4	blood	4	as	3	while
3	urine	3	moisture	3	liters
3	like	3	intake	3	human
3	from	3	drink	3	by
3	bodies	3	at	2	works
2	with	2	what	2	time
2	three	2	those	2	their
2	so	2	similar	2	normal
2	much	2	more	2	manage
2	makes	2	maintaining	2	long
2	liquid	2	levels	2	kidneys
2	if	2	hydrated	2	how
2	hormone	2	healthy	2	h
2	first	2	extreme	2	essential
2	drops	2	drinking	2	do
2	dehydration	2	dehydrated	2	daily
2	cells	2	causing	2	but
2	between	2	because	2	antidiuretic
2	an	2	about	1	you
1	world	1	women	1	within
1	wisdom	1	will	1	why
1	which	1	whereas	1	when
1	wetter	1	weight	1	vomiting
1	volumes	1	virtually	1	victims
1	vegetables	1	various	1	varies



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	valuable	1	usually	1	us
1	types	1	two	1	tuned
1	through	1	think	1	they
1	these	1	then	1	term
1	temporarily	1	temperature	1	tea
1	system	1	swimmingly	1	swell
1	sweat	1	survival	1	surrounded
1	supplement	1	studies	1	stroke
1	strawberries	1	stops	1	still
1	stay	1	spinal	1	special
1	soil	1	sodium	1	slows
1	skin	1	situation	1	since
1	signs	1	signal	1	shrinks
1	shown	1	should	1	short
1	sex	1	severe	1	sensory
1	seizures	1	seemingly	1	same
1	said	1	roughly	1	role
1	risk	1	right	1	retain
1	resulting	1	replenish	1	releasing
1	release	1	regulating	1	regulate
1	reduce	1	recommended	1	receptors
1	reached	1	rare	1	range
1	quarters	1	pushed	1	providing
1	production	1	pretty	1	pressure
1	potentially	1	possibly	1	play
1	physical	1	own	1	overheating
1	overconsumption	1	overall	1	other
1	optimal	1	only	1	old
1	often	1	occurs	1	nutrients
1	now	1	nourish	1	notable
1	no	1	movements	1	mood
1	might	1	men	1	matter
1	made	1	lungs	1	lubricate
1	lower	1	low	1	loss
1	lose	1	location	1	level
1	leading	1	largely	1	lack
1	keep	1	just	1	joints
1	its	1	isn't	1	intoxication
1	into	1	instances	1	inside
1	index	1	increased	1	impairment



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	imbibe	1	ice	1	hypothalamus
1	hyponatremia	1	hydrator	1	help
1	heart	1	healthiest	1	health
1	headache	1	has	1	harder
1	glasses	1	getting	1	functions
1	function	1	fruits	1	fortunate
1	food	1	fluids	1	fluid
1	fish	1	fine	1	fifth
1	fiber	1	feel	1	fat
1	factors	1	everywhere	1	estimate
1	essentially	1	equivalent	1	environment
1	enough	1	energy	1	enable
1	electrolytes	1	eight	1	effects
1	easy	1	each	1	dry
1	down	1	does	1	diluted
1	dilute	1	difference	1	diabetes
1	devastating	1	detection	1	depends
1	depending	1	death	1	dark
1	cushion	1	cucumbers	1	creates
1	cord	1	conventional	1	consensus
1	conditions	1	concentrated	1	composition
1	complications	1	compensate	1	cognitive
1	coffee	1	clean	1	channels
1	chance	1	certain	1	caused
1	cause	1	cases	1	caps
1	can't	1	cancer	1	caffeine
1	broccoli	1	breathing	1	brain's
1	bowel	1	both	1	bones
1	body	1	birthday	1	birth
1	beverages	1	benefits	1	being
1	been	1	become	1	basis
1	banana	1	balanced	1	babies
1	avoid	1	average	1	athletes
1	aquaporins	1	apple	1	amps
1	also	1	almost	1	age
1	adult's	1	actually	1	active
1	accomplish	1	access	1	absorb