

A EDUCAÇÃO HÍDRICA EM UM ENCONTRO COM IDOSOS

Bárbara Ebilizarda Coutinho Borges¹

Marília Rute de Souto Medeiros²

Rafaela Carolini de Oliveira Távora³

Nubia Maria Freire Vieira Lima⁴

INTRODUÇÃO

O indivíduo é considerado idoso quando chega aos 60 anos de idade (BRASIL, 2006). O envelhecimento constitui-se por um conjunto de eventos que evoluem com o passar dos anos (CANCELA, 2007). O envelhecimento fisiológico, denominado senescência, compreende alterações nas funções orgânicas do indivíduo, com redução da capacidade de manter o equilíbrio homeostático de suas funções corporais, (CANCELA, 2007).

Percebe-se na constituição do organismo do idoso algumas alterações, como redução da quantidade de água, e diminuição da sede, referida por muitos (BRASIL, 2006).

Acrescenta-se que a água, por constituinte do nosso organismo, é de primordial importância sua ingestão, especialmente, nesta fase da vida, para que se evitem transtornos ocasionados por sua deficiência, como a desidratação, constipação e insuficiência renal e sua recomendação não é diferente de jovens ou adultos (GOMES, 2017).

Klaus *et al.*, 2015 revelaram uma mediana de ingestão hídrica em indivíduos idosos de 700mL, considerando que 25,2% consomem 1500 – 2000 ml de água diariamente, considerado o ideal para a população, acrescentando que o consumo de fibras foi de 22,6 g/dia, um valor também menos do que o indicado.

Com a terceira idade, o consumo hídrico deve continuar nos valores indicados, de pelo menos 2 litros ao dia, já que a água torna-se de fundamental importância para as funções e manutenção do organismo, incluindo a melhoria da funcionalidade do intestino, manutenção da umidade da boca e hidratação (BRASIL, 2009). Dessa forma, a deficiência na ingestão hídrica leva ao ressecamento de fezes, tornando-as petrificadas e de grandes volumes e então difíceis de eliminar (KLAUS *et al.*, 2015).

Sentir sede é um mecanismo para informar que necessita de hidratação, no entanto, na população idosa esse gatilho se torna cada vez menos eficiente. Dessa forma, os indivíduos tem maior dificuldade para entender quando precisarão ser hidratados (GOMES, 2017). Assim, pode-se perceber, ainda, que o baixo consumo de água é um fator quase universal nesta população, pois os idosos costumam esquecer a hidratação ou quando o fazem é na hora de algum medicamento, consumindo pequenos volumes de água.

Popkin *et al.* (2010) mostrou que a população não ingere líquidos para saciar – se da sede, mas o usa como um complemento de sua alimentação, ou como bebidas estimulantes,

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, barbara_ebilizarda@hotmail.com;

² Mestrando em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio Grande - UFRN, mariliarute@hotmail.com;

³ Doutora pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande - UFRN, profenrafaela@gmail.com;

⁴ Doutora pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande - UFRN, nubiavl@yahoo.com.br;

como o chá ou café, ou por prazer. No caso de bebidas alcoólicas, que promovem o prazer e a interação social. Os líquidos podem ser consumidos também por estimular energia (refrigerantes e leite) e são escolhidos de acordo com cada tipo para climas frios ou quentes.

O estudo de Gomes (2017) realizado com indivíduos idosos e lúcidos aponta que entre os 20 entrevistados, 80% demonstrou conhecimento sobre a importância do consumo de água e líquidos, junto com seus benefícios, no entanto relata dificuldade de ingerir, fato justificado pela menor frequência de sede nesta população pelas mudanças fisiológicas.

O estudo de Markland et al. (2013) verificou que a baixa ingestão hídrica resultou em constipação de homens e mulheres e à hipotrofia hipotalâmica fisiológica. O hipotálamo é o local definido como o centro da sede, o pode explicar a queda da ingestão de água para esse grupo populacional.

Com isso, o estudo justifica-se pela importância da divulgação da importância da ingestão hídrica na população idosa, considerando que o baixo consumo de água pode levar a diversas consequências em seu organismo, desde de pequenas alterações até condições crônicas, como a insuficiência renal.

Dessa maneira, a pesquisa tem por objetivo relatar uma ação educativa de discentes do curso de enfermagem e nutrição em um grupo de idosos participantes do projeto de extensão “Acolhimento memórias: Assistência Multiprofissional em Saúde a indivíduos com Comprometimento Cognitivo Leve e Demências e aos cuidadores”.

MÉTODOS

Tipo do estudo

Trata-se de relato de experiência de ação educativa destinada a idosos.

Local do estudo e participantes

A ação educativa tem público-alvo os idosos que fazem parte do projeto de extensão intitulado “Acolhimento memórias: Assistência Multiprofissional em Saúde a indivíduos com Comprometimento Cognitivo Leve e Demências e aos cuidadores” na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (campus de Santa Cruz/RN) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Projeto de extensão

Este grupo é multiprofissional, participando discentes do curso de Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia. Acontecem intervenções da fisioterapia e ações de educação e promoção da saúde feita pelos alunos dos demais cursos.

Os encontros acontecem uma vez por semana, e os idosos são distribuídos em dois grupos com horários diferentes, antes da avaliação fisioterapêutica é realizado o encontro abordando algum tema escolhido pelos outros cursos.

Os participantes são idosos que frequentam a Clínica da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), estes são convidados pelos discentes ou professores da referida clínica, e são pacientes que apresentam comprometimento cognitivo leve ou demência.

Os alunos dos cursos de enfermagem e nutrição reuniram – se para discutir sobre temas que poderiam ser abordados no grupo, assuntos considerados relevantes e comum no cotidiano dessas pessoas.

Descrição da ação educativa

O encontro ocorreu em uma sala destinada a intervenções da fisioterapia e antes dos exercícios, os idosos foram organizados em círculo junto com os discentes mediadores. Para dar início foi questionado como era a ingesta hídrica de cada um, pela quantidade, distribuição de horário, se somente a ingestão aconteciam na tomada de seus medicamentos.

Com isso, abordamos quais os valores esperado para os litros de água que deveríamos tomar, que outros líquidos como chás ou suco não substitui a ingestão hídrica e que a desidratação poderia levar a diversas complicações.

No referido grupo foi tratado sobre a ingesta hídrica dos idosos, sobre a quantidade de água que eles consumiam, a quantidade ideal que se espera de um idoso, as consequências da desidratação no organismo, e se é possível substitui – la.

Nas falas de cada idoso prevaleceu a baixa ingestão de água ou líquidos, e que quando o faziam não se era notado ou contabilizado o volume de ingestão ou seu recipiente. Isso corrobora com o estudo de Hordonho (2015) em que foi avaliado 33 idosos, como resultado foi observado que a quantidade de líquidos ingeridas por dia é de 3 copos para 39,4% dos idosos. A recomendação é de oito copos de água diários ou 1600ml, índices não atingidos. O valor total atingidos pelos idosos foi de 1000ml/dia.

O estudo de Romero e Bordin (2009) também resulta um maior consumo de água na população feminina do que na população masculina e baixos índices de ingestão hídrica do citado na literatura e dito como esperados, 10% dos participantes relataram consumir menos de 2 copos de água/dia e a maior parte, os 35% consomem de 2 até 4 copos/dia, e os 30% referem um consumo de 4 a 8 copos/dia e os últimos 25% tomam mais de 8 copos ao dia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao iniciarmos a discussão do grupo, os idosos relataram inúmeros benefícios da ingestão hídrica e o quanto a hidratação os fazia bem, refletindo no organismo, pele e promoção de sua saúde.

Ao mesmo tempo em que relataram suas dificuldades em promover essa ingestão, justificando pela falta de sede ou esquecimento. Com isso, abordamos que esse consumo é de fundamental importância para o organismo, pois é um ponto crucial para a prevenção de diversas complicações, como a insuficiência renal, desidratação, retenção de líquidos, ressecamento de mucosas, vertigens, cefaléia e outros.

Corroborando para o estudo de Araújo (2013) em que a maior parte dos participantes referiu cansaço físico, perda de atenção, concentração ou memória, cefaléia e perda de peso.

E Edmonds et al., (2013) complementa referindo que a desidratação promove uma queda de desempenho das tarefas que apontam funcionamento da memória e psicomotor. E ainda que os adultos que vivem em sedentarismo e desidratados melhoram e promovem uma melhor performance após ingestão de uma bebida.

Do mesmo modo, o consumo de água pode variar de três até quatro ou mais copos ao dia, e em 10% da população idosa consome dois ou menos copos ao dia. Assim, esse baixo índice de ingestão é em virtude da recusa de muitos e então acabam ingerindo apenas em horários de medicamentos ou durante refeições (GOMES, 2017).

No mesmo estudo mostrou – se que os idosos do sexo feminino optam por sucos ou leite e os do sexo masculino escolhem da mesma forma, no entanto consomem durante as refeições, para que assim consigam atingir a meta diária para líquidos.

Por isso, discutiu-se também a cerca de opções para incentivar o consumo de água, por exemplo a utilização de água saborificada para estimular nos momentos e dias de falta de sede, ela é uma eficaz substituição para fomentar e desenvolver o hábito hídrico, junto a isso foi enfatizado que a troca da água natural por sucos ou chás não é recomendado, por esses líquidos apresentarem diversos complementos para que estejam pronto ao consumo.

A partir disso tivemos a chance de demonstrar e expor diversas misturas de frutas que podem ser usadas nas receitas da água saborificada, ao mesmo tempo que enfatizou-se as diversas misturas que poderiam ser feitas, dependendo do gosto de cada pessoa e que o uso de cada fruta e combinação tem um objetivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo permitiu descrever a ação educativa executada com idosos participantes do projeto de extensão. A ação possibilitou a identificação do consumo de água entre os idosos participantes do projeto e quais os motivos que levariam ao baixo consumo citado. Dessa forma, nos mostra o quanto é necessário o incentivo para a promoção e educação em saúde, enquanto discentes nos propicia uma oportunidade para falar e levar conhecimento para essa população.

Além de que a educação em saúde permitiu o crescimento profissional e debate de assuntos fundamentais para idosos, a escuta e orientação, , fazendo com que os idosos se tornem conhecedores e protagonistas de assuntos relacionados ao seu cotidiano.

E também com esse conhecimento os idosos são capazes de perceber e assimilar o que acontece em seu organismo, quais os benefícios e prejuízos do baixo ou o consumo ideal de água, para que com isso possam propor uma mudança em pequenas ações em seus hábitos.

Com o grupo foi verificado o quanto foi gratificante e o quanto todos os idosos expressaram curiosidade, estavam sempre atentos e cheios de questões, assim entendemos que foi uma oportunidade de crescer e de trocar nosso conhecimento científico com o conhecimento empírico. Ocasionalmente uma experiência de desenvolvimento pessoal, profissional e científico para ambas as partes.

Palavras-chave: Idoso; Água, Prevenção de doenças, Saúde, Educação em saúde.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO, M. L. A. A desidratação no idoso. 2013. Acesso em:25/05/2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília : Ministério da Saúde, 2006. 192 p. il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 19). Acesso em: 23/05/2019.
- CANCELA, D. M. G. O processo de envelhecimento. 2007. Acesso em:23/05/2019.
- EDMONDS, Caroline J. et al. Water consumption, not expectancies about water consumption, affects cognitive performance in adults. *Appetite*, [s.l.], v. 60, p.148-153, jan. 2013. Elsevier BV. Acesso em: 22/05/2019.
- Gomes, T. de O. Influência do consumo de água e outros líquidos na saúde dos idosos residentes na Vila Vicentina-João Pessoa- PB. 2017. Acesso em:23/05/2019.
- HORDONHO, A. A. C; LUNA, A M L; SOUZA N A C. Avaliação da ingestão de líquidos em idosos atendidos numa clínica escola de um centro universitário em Maceió - AL. Disponível em<<http://www.sbpcnet.org.br/livro/65ra/resumos/resumos/3237.htm>>. Acesso em:25/05/2019.
- KLAUS, Joice Herrmann et al . The prevalence of and factors associated with constipation in elderly residents of long stay institutions. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro , v. 18, n. 4, p. 835-843, Dec. 2015. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232015000400835&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 23/05/2019.
- MARKLAND, Alayne D et al. Association of Low Dietary Intake of Fiber and Liquids With Constipation: Evidence From the National Health and Nutrition Examination Survey. *The American Journal Of Gastroenterology*, [s.l.], v. 108, n. 5, p.796-803, 9 abr. 2013. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). Disponível em<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3786707/>>. Acesso em: 22/05/2019.
- POPKIN, Barry M; D'ANCI, Kristen e; ROSENBERG, Irwin H. Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*, [s.l.], v. 68, n. 8, p.439-458, 20 jul. 2010. Oxford University Press (OUP). Disponível em<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2908954/>>. Acesso em: 22/05/2019.
- ROMERO M F. BORDIN SM. Influência do consumo de água em indivíduos da terceira idade praticantes de hidroginástica na academia Fit Foz. Faculdade União das Américas – Uniamérica – Foz do Iguaçu/PR, 2009. Acesso em 25/05/2019.