

## A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Paloma Kathleen Moura Melo (1); Rianne Soares Pinto (1); Janeuma Kelli de Araújo Ferreira (2)  
Prof<sup>ª</sup>. Dra. Laura Camila Pereira Liberalino (3)

<sup>1</sup> Universidade Estadual do Rio Grande do Norte (UERN) - [palomakathleen@hotmail.com](mailto:palomakathleen@hotmail.com),

<sup>1</sup> Universidade Potiguar (UNP) - [riannesoarepinto2010@hotmail.com](mailto:riannesoarepinto2010@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Estadual do Rio Grande do Norte (UERN) - [janeuma\\_kelly@hotmail.com](mailto:janeuma_kelly@hotmail.com)

<sup>3</sup> Universidade Estadual do Rio Grande do Norte (UERN) - [lauramyla@hotmail.com](mailto:lauramyla@hotmail.com)

### Introdução

A água é um nutriente essencial à vida humana, sendo o principal constituinte e o mais abundante do organismo humano, desempenhando diversas funções orgânicas, que sofre influência direta por seu estado de saúde (IHS, 2010b).

O seu papel fundamental é na manutenção do volume plasmático, agindo especialmente na regulação da temperatura corporal, no transporte de nutrientes e na eliminação de substâncias não utilizadas pelo organismo, e ainda participa ativamente dos processos digestório, respiratório, cardiovascular e renal, sendo assim, tornando a sua ingestão diária essencial à saúde (CARVALHO; ZANARDO, 2010).

As necessidades de água de um indivíduo podem ser definidas pela quantidade de água necessária para manter a homeostase extra e intracelulares, para isto, a sede é classificada como mecanismo fisiológico que conduz o organismo a ingerir líquidos (IHS, 2010a).

A hidratação é o principal indicador de osmolaridade plasmática do indivíduo que pode ser alcançada por meio de ampla variação nos níveis de ingestão, em que a Ingestão Adequada (AI) para água total foi baseada na mediana de ingestão de dados americanos (VITOLLO, 2008).

A recomendação de água refere-se à água total, ou seja, a soma da água pura, da água contida nas bebidas e da água presente nos alimentos, obedecendo o critério da AI do total de água, considerando as anormalidades funcionais do processo de desidratação e tendo a AI de água total de homens e mulheres, com idade entre 19 a 70 anos, de 3,7L e 2,7L por dia, respectivamente (RDA, 1989; CARVALHO; ZANARDO, 2010).

A ingestão insuficiente de água caracteriza-se pela perda da sensação de sede, perda de peso, da redução da capacidade de trabalho e consequências mais graves para o estado de saúde do indivíduo, quando considera a perda superior a 4%. Uma perda de 1% dos fluidos corporais leva à redução da capacidade de termorregulação e do desempenho físico, enquanto que a desidratação

reduz os fluidos até 4%, sendo capaz de proporcionar dor de cabeça, irritabilidade e insônia e aumento da temperatura corporal (CARVALHO, 2010). OS indivíduos da terceira idade apresentam uma perda de água de 2%, sendo o suficiente para comprometer a função cognitiva, cardiovascular e o controle motor (IHS, 2010a).

Os idosos apresentam um maior risco de ingestão insuficiente de água, pelo fato da diminuição dos aspectos fisiológicos que progride com diminuição da percepção da sede e uma redução da capacidade renal de concentração da urina (CARVALHO; ZANARDO, 2010; IHS, 2010b).

A partir disso, a intervenção teve como objetivo relatar a importância da hidratação na qualidade de vida de idosos que frequentam o centro de convivência do idoso do município de Mossoró/RN.

## **Metodologia**

O estudo trata-se de um relato de experiência de abordagem descritiva, com um olhar crítico-reflexivo sobre uma intervenção de educação em saúde desenvolvida por nutricionistas direcionadas aos idosos pertencentes ao grupo do Centro Convivência do Idoso (CCI) acerca da importância da hidratação na qualidade de vida, realizada em julho de 2016, no município de Mossoró-RN.

O grupo de idosos do CCI se refere à uma estratégia de promoção à saúde, no âmbito da atenção primária à saúde que têm suas atividades conduzidas por profissionais da atenção básica. As reuniões contam com a presença 20 a 35 idosos, com idade de 60 a 82 anos, na maioria mulheres, ocorrendo quinzenalmente, sendo que cada encontro é de responsabilidade de um profissional de saúde que traz abordagens e ações de educação em saúde e/ou atividades de interações.

Os materiais utilizados para desenvolvimento da roda de conversa foram notebook, projetor multimídia, esfigmomanômetro, estetoscópio, panfletos, filtro com água aromatizada e copos descartáveis.

Todas as dinâmicas, oficinas e rodas de conversas foram articuladas de forma planejada a partir de estratégias no tocante de educação em saúde utilizando as metodologias ativas de ensino e dinâmicas interativas.

Inicialmente, o enfermeiro da equipe realizou a aferição da pressão arterial de todos os participantes, e em seguida a roda de conversa foi iniciada de forma integrativa com o grupo de idoso para que pudesse ser discutido sobre a temática escolhida: hidratação na terceira idade.

Em um segundo momento, realizado por nutricionistas, os participantes foram acolhidos e receberam as informações gerais abordando a importância da hidratação, enfatizando a má nutrição devido a falta do consumo de hídrico adequado que acarreta a desidratação.

A desidratação constitui um dos mais graves problemas entre os idosos, apresentando diversas consequências (perda acentuada de peso; dores de cabeça; pressão baixa e etc), aumentando a morbidade e a mortalidade entre as pessoas idosas (IHS, 2010a).

Após, a explanação, surgiram questionamentos se era correto substituir a água por sucos e chás; quais alimentos possuía alto teor de água; o porquê da diminuição da sensação de sede; sobre quais participantes tinham os hábitos regulares de ingestão hídrica conforme foram apresentados, deixando o espaço livre para os relatos pessoais, esclarecimento de dúvidas e sugestões para novos hábitos.

Durante a roda integrativa, sugestões foram dadas aos idosos para que o consumo de água pudesse ser aumentado ou fortalecido. Com isso, ideias de água aromatizada (água com frutas) foram propostas, em uma garrafa individualizada que coubesse pelo menos 2 litros, visando a prevenção da desidratação nessa faixa etária.

Em seguida, foram reforçados os benefícios de um consumo hídrico adequado, encerrando o momento com a distribuição de água aromatizada e panfletos com o modo de preparo da água.

## **Resultados e Discussão**

A intervenção realizada com o grupo de idosos, constituiu-se de 27 participantes, com idade entre 60 a 82 anos. Do total dos participantes, 92,6 % (n = 25) eram do sexo feminino e 7,4 % (n=2) do sexo masculino.

A roda integrativa conduzida pelo profissional nutricionista favorece um crescimento satisfatório na qualidade do serviço ofertado no CCI, tendo em vista a indisponibilidade desse profissional na rede de saúde do município.

À medida que se envelhece, vai havendo uma diminuição da proporção de água no organismo que varia de acordo com o sexo e a idade, ocorre a diminuição da sensação de sede, fato este que contribui para a não reposição de líquido perdido (IHS, 2010b).

O repasse das orientações de educação em saúde, por sua vez, alerta aos participantes que apresentam alterações no consumo inadequado de ingestão hídrica, que este hábito poderá acometer e/ou agravar ainda mais o seu estado de saúde (CARVALHO, 2010).

No momento de espaço livre de debate, os participantes relataram as informações sobre sua própria ingestão de água, e percebeu-se que 87% (n=23) dos idosos que estavam presentes apresentaram um déficit na sensação de sede, e com consumo médio de água por dia menor que um litro. Apenas 4 idosos, afirmaram não ter diminuído a capacidade fisiológica de sentir sede e relataram beber mais de 2 litros de água por dia, conforme as recomendações do Ministério da Saúde.

É necessário informar aos idosos sobre a necessidade de manter a ingestão suficiente, mesmo com a diminuição da sensação de sede, sempre enfatizando que devem beber líquidos sem ter sede. A maioria dos idosos, relataram que o seu consumo de líquidos é provido apenas por meio da água.

Por esse motivo, viu-se a necessidade de esclarecer para este grupo, sobre as diversas formas de atingir a recomendação hídrica, que pode ser através de diversas maneiras, tais como: água, sopas, frutas com alto teor de água, sucos e etc.

Com todas as orientações repassadas e reforçando os conhecimentos empíricos que foram compartilhados conosco, possibilitou uma troca de experiências, permitindo ainda, reconstrução e construção de novos saberes.

Desse modo, a roda integrativa obteve êxito na intervenção, pois os participantes tiveram maior aderência as informações repassadas, o que tornou o momento bastante proveitoso para os participantes e gratificante para a equipe responsável que, além de promover a saúde e bem estar dos idosos, buscou desenvolver novas práticas que proporcionasse um envelhecimento ativo e bem sucedido.

## **Conclusões**

Diante do exposto, temos que a água é o elemento mais importante do corpo humano. O consumo adequado de água é uma componente chave para promover uma manutenção satisfatória sobre balanço hídrico. Consequentemente, é necessário adquirir o hábito de beber água, levando em consideração o fator do mecanismo de sede que diminui com o envelhecimento, porém as necessidades fisiológicas de hidratação não sofrem alterações.

Esse tema deve ser reforçado regularmente, bem como, o seu incentivo de ingestão hídrica deve ser diário para os idosos, suas famílias, cuidadores e profissionais de saúde. A estratégia de educação em saúde é um dos caminhos mais viáveis para reconstruir hábitos para a população

adstrita, mas que se faz necessário a contribuição de todos os profissionais envolvidos com o cuidado da pessoa idosa.

### **Referências Bibliográficas**

CARVALHO, Ana Paula Lambrecht de; ZANARDO, Vivian Polachini Skzypek. Consumo De Água E Outros Líquidos Em Adultos E Idosos Residentes No Município De Erechim – Rio Grande Do Sul. **Perspectiva**, , Erechim., v. 34, n. 134, p.117-124, mar. 2010

IHS. Conselho Científico do Instituto de Hidratação e Saúde. **Especificidades da Hidratação em Seniores: Causas e Consequências**. 2010a.

IHS. Conselho Científico do Instituto de Hidratação e Saúde. **Estabelecimento De Recomendações De Hídração Para Os Portugueses**. 2010b

[NRC] national research council. Food and Nutrition Board. **Recommended Dietary Allowances (RDA)**. 10. ed. Washington, DC: National Academy Press, 1989.