



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Ingestão hídrica e sua correlação na saúde do idoso: avaliação realizada na feira livre do município de Cuité-PB.

Adriana Eleuterio da Silva¹-Universidade Federal de Campina Grande-
drikaedan@hotmail.com

Manuela Simony da Cunha Gomes²-Universidade Federal de Campina Grande-
simony.brejo@hotmail.com

Mikaelle Albuquerque de Souza³-Universidade Federal de Campina Grande-
mikaelleas@gmail.com

Paloma de Sousa Martins⁴-Universidade Federal de Campina Grande-
palomasm18@gmail.com

FRAZÃO, M. F. ⁵-Universidade Federal de Campina Grande-
mariliafrazao@hotmail.com

Introdução: O envelhecimento, por ser um processo natural, condiciona o organismo a diversas alterações anatômicas e funcionais, com repercussões nas condições de saúde e nutrição do idoso. Estas modificações podem levar o idoso a um quadro de enfermidades infecciosas e cérebro vascular, sendo agravados por baixa ingestão hídrica. Como consequência dessa desidratação é notório distúrbios eletrolíticos, efeitos de drogas alterados, cefaléia, constipação, sede, perda de elasticidade, perda de peso, deterioração do estado cognitivo, tontura, boca e membranas mucosas do nariz secas, alterações de pressão sanguínea, olhos fundos ou encovados, alterações na cor ou débito urinário e dificuldade na fala.

Objetivo: Avaliar a ingestão hídrica de idosos, em feira livre do município de Cuité-PB, no Curimataú paraibano. **Metodologia:** O estudo se caracterizou como do tipo



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

descritivo, com uma abordagem quantitativa. A população do estudo diz respeito a idosos de ambos os sexos, com 60 anos ou mais, que se encontravam na feira livre do município de Cuité-PB realizando suas compras. Aplicou-se um questionário para avaliação da ingestão hídrica diária. A quantificação da ingestão hídrica foi feita com base aos valores das Dietary Reference Intake (DRI's). **Resultado:** A partir do questionário aplicado, pode-se perceber que a maioria dos entrevistados apresentou uma ingestão hídrica adequada (45,45%), recomendações de água 2.5 – 3.7 litros por dia para homens adultos e 2.0 – 2.7 litros por dia para mulheres adultas. No entanto é notório um elevado índice de indivíduos com consumo inadequado de água (34,55%) apresentando ingestão inferior a 1 litro por dia água. **Conclusão:** Podemos observar que a população pesquisada, em grande parte, apresenta percentuais elevados com consumo inadequado de água o que pode ser um fator prejudicial às funções metabólicas destes indivíduos, considerando ainda à grande perda de água por meio do suor e respiração durante suas atividades e pela perda normal que constitui nosso corpo decorrente do envelhecimento. Desta forma a baixa ingestão de água está relacionada à desidratação e patologias. Assim sendo ao término da pesquisa observou-se a necessidade do esclarecimento quanto à importância de beber água, para evitar o surgimento ou agravamento de algumas enfermidades decorrentes do processo natural do envelhecimento.

Palavras-Chaves: Idoso, água, consumo