

INFLUÊNCIA DA ÁGUA NA DESIDRATAÇÃO DE IDOSOS

E.S.S(1);J.S.O(2); L.F.M(3); A.M.G(4); S.D.G(5)

Universidade Potiguar – UnP – emanuelly_malu@hotmail.com(1); Universidade Potiguar – UnP – jarcioneoliveira@hotmail.com(2); Universidade Potiguar – UnP – lilyfmendonca@hotmail.com(3);
Universidade Potiguar – UnP – adrianamelosikalsi@hotmail.com(4); Universidade Potiguar – UnP – su_dg_07@hotmail.com(5).

INTRODUÇÃO

A população mundial vem apresentando visível mudança em razão do aumento da expectativa de vida e com isso aumentando o número de idosos. As previsões indicam em futuro próximo que no ano de 2025 seremos a sexta nação do mundo em números de idosos (Brasil, IBGE, 2005). De acordo com a OMS, (2002) essa projeção levará a mais de 800 milhões de pessoas com idade superior a 65 anos.

O Brasil, à semelhança dos demais países latinos--americanos, está passando por um processo de envelhecimento rápido e intenso. A evolução da população geriátrica brasileira constitui um grande desafio, enquanto a população brasileira crescerá 3,22 vezes até o ano 2025, o segmento acima de 65 anos aumentará 8,9 vezes, e o acima de 80 anos, 15,6 vezes. (CAMPOS 2000).

Segundo CAETANO, 2006 O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros. Essas variações seguem de acordo com o estilo de vida de cada um, as condições socioeconômicas e doenças crônicas que cada pode ter.

De acordo com (EDMUNDO, 2009) O processo de envelhecimento perpassa por trajetórias de vida e social e só pode ser compreendida em determinados tempo, espaço, classe social, relações de gênero e de etnia, incluindo vários fatores;

psicológicos, biológicos e sociais e com isso a mudança fisiológica que atinge todos os seres humanos e é um processo irreversível.

Diante de tantas mudanças internas e externas, eis que para a desidratação há vários fatores e para (CAMPOS, 2000) A alteração na sensação de sede é atribuída à disfunção cerebral e, ou, á diminuição da sensibilidade de osmorreceptores. No entanto a falta de ingestão de líquidos também pode estar associada a fatores físicos; deficiência para andar, problemas com a visão ou até mesmo o fato de incomodar levantar-se de madrugada para ir ao banheiro.

O estado de hidratação é um fator de extrema relevância em geriatria. No idoso a desidratação torna-se frequente podendo desencadear outras doenças como enfermidades infecciosas e cerebrovasculares, que, neste último caso muitas vezes, apresenta-se como um quadro de delírio (Nogués, 1995)

Os sinais clínicos de desidratação incluem sintomas neuropsíquicos como confusão mental, problemas cognitivos (Lieberman, 2007), secura nas mucosas, hipotonia do globo ocular, hipotensão e taquicardia (Sawka,1992).

O objetivo dessa revisão é avaliar a influência da água na desidratação do idoso assim como o seu bem estar físico e mental, procurando intervenções e estratégias.

METODOLOGIA

O delineamento desse estudo teve como base revisão bibliográfica, analisando temáticas acerca do assunto e avaliando o grau da importância da hidratação, partindo de estudos e opiniões de autores e instituições. Entretanto foi realizado a análise da influência da água na desidratação de idosos. O presente trabalho tornou-se relevante acerca do conhecimento na saúde do idoso, bem como as estratégias de intervenção para hidratação nos idosos.

O processo de coleta de dados realizou-se por meios de quatro (4) artigos e um (1) livro; voltados para área da saúde e envelhecimento cujos títulos:

- ✓ Nutrição, um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas e gestão. (REJANE TEXEIRA, 2010)

- ✓ Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. (Ana Paula Rodrigues de Castro Ornelas, Josefina Bressan Resende Monteiro, Maria Tereza Fialho de Souza Campos. Revista de Nutrição 2000)
- ✓ Envelhecimento e vida saudável. (Edmundo de Drummond Alves Junior,2009)
- ✓ O processo de envelhecimento: as principais alterações que acometem o idoso com o passar dos anos. (Basílio Rommel Almeida Fachine, Nicolino Trompiere,2012)
- ✓ Especificidade da hidratação em seniores: causas e consequências. (Instituto de hidratação e saúde.)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

São inúmeros os fatores que levam os idosos a desidratação, por sua vez desencadeando outras doenças. É preciso uma revisão de conceitos e levantar estratégias para a prevenção e hidratação dos idosos. Para (SANTOS,2005, SANTOS 2006) A participação social, integração comunitária e a tomada de decisão podem ser atitudes viáveis.

Os idosos podem ter problemas para ter acesso a água, problemas como visão e deglutição estão associados, em virtude da desidratação o idoso poderá desenvolver doenças infecciosas, sofrer quedas, pele ressecada, confusão mental e problemas cognitivos.

Quadro 1. Benefícios da hidratação e causas da desidratação

Benefício da hidratação	Causas da desidratação
Menor número de quedas	Quedas e fraturas
Baixo risco de infecção	Enfermidades infecciosas Por ex. Infecção urinária
Pele hidratada	Pele ressecada
Estabilidade da temperatura	Hipertermia

Principalmente os idosos devem saber a importância que a água tem para seu organismo, levando em consideração que a hidratação é necessária, pois a água é indispensável para múltiplas funções fisiológicas do organismo humano. Todos os alimentos contém água, uns mais, outros menos e as melhores fontes de água são a própria água, os alimentos líquidos como leite, sucos, e bebidas e os alimentos sólidos como verduras, frutas e carne.

A água pode ser uma grande aliada para um processo de envelhecimento saudável.

CONCLUSÃO

Com o aumento da população idosa torna-se imprescindível o cuidado com a saúde para um envelhecimento saudável.

Já que o indivíduo idoso está sujeito a risco de desidratação que indivíduos jovens, a família em sua maioria das vezes não sabe como proceder com os cuidados deixando o idoso vulnerável a riscos, e falta de prevenção como o da desidratação é de extrema importância que a família esteja presente ou o próprio cuidador apoiando e facilitando que o idoso tenha disponibilidade a este recurso hídrico que é a água, já que a desidratação pode desencadear outras doenças infecciosas e cerebrovasculares.

É imprescindível ressaltar para os idosos a importância de ingerir água mesmo que eles não tenham vontade de tomar, levar a conhecimento a variedade de frutas ricas em água, chás, leite e sopas.

REFERÊNCIAS

IBGE,2005. Alimentação do Idoso. In Rejane Teixeira Mendonça. Nutrição. 1. Edição. São Paulo: Rideel;2010. p.153

Ana Paula RCO, Josefina BRM, Maria TFSC. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. FACANI. DEZ 2000. Acesso em 17.08.2015; 158-165. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-5273200000300002

Basílio Rommel Almeida Fechine, Nicolino Trompiere. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. R, C, I. Março 2012



Edmundo de Drummond Alves Junior. Envelhecimento e vida saudável. Rio de Janeiro. Apicuri, 2009 p.29

Instituto de hidratação e saúde. Especificidade da hidratação em seniores: causas e consequências. EHS. Acesso em 17.08.2015 p 1-6. Disponível em: http://www.ihs.pt/xms/files/Documentos_Tecnicos_-_Revisoes_Tematicas/Especificidade_da_Hidratacao_em_Seniores.pdf