



## INGESTA DE ÁGUA PELOS IDOSOS

Inêz Clenira Leonardo de Alencar (1); Cassiano Rogério Farias Lima (2); Luciana Tôrres Paiva de Castro (3); Rômulo Hérlon Vidal de Negreiros (4); Caio Victor Coutinho de Oliveira (5)

*1 Faculdade Maurício de Nassau- CG, inez.alencar@hotmail.com; 2 Faculdade Maurício de Nassau- CG, cassiano\_ro@hotmail.com; 3 Faculdade Maurício de Nassau- CG, torres\_paiva@hotmail.com; 4 Faculdade Maurício de Nassau- CG, rhvnegreiros@hotmail.com; 5 Faculdade Ciências Médicas- CG, caiovco@hotmail.com*

**Resumo:** A água é fundamental ao bom funcionamento de todo organismo, uma adequada ingestão hídrica é importante para promover a saúde e o bem-estar dos idosos, mas com o envelhecimento, os mecanismos de regulação da água ficam alterados. Além disso, tem tendência a beber menos líquidos do que o recomendado, o que aumenta o risco de desidratação. O objetivo deste estudo foi avaliar a ingestão de água em idosos residentes no município de Campina Grande - PB, identificando o consumo de água por meio de um questionário previamente estruturado. Com uma amostra de 100 idosos de ambos os sexos, com média de idade 70,42 anos  $\pm$  12,5 anos, foi realizada uma avaliação do consumo de água comparado com as DRI's na qual apenas 37% dos idosos consumiram o recomendado ( $\geq 9$  a 11,5 copos/dia), e 61% tinham um consumo abaixo, já comparando com o recomendado pelo o Guia Alimentar da População Brasileira (6 a 8 copos/dia), 30% dos idosos apresentaram um ingestão hídrica segundo o recomendado, 31% abaixo e 37% acima do recomendado ( $>8$  copos), além disso a European Food Safety Authority recomenda-se de 2 a 2,5 litros de água/dia, no quais apenas 29% idosos consomem dentro da recomendação (1,8 a 3 litros/dia) e 69% tinha uma ingestão de água abaixo. Estes achados nos mostraram que grande parte dos idosos apresenta uma baixa ingestão de água comparada com as recomendações, podendo acarretar em prejuízos graves para a saúde desses idosos.

**Palavras chave:** Ingestão de água, idoso, envelhecimento e saúde.

### INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento populacional é uma mudança na estrutura etária que resulta em uma maior proporção de idosos em relação ao conjunto da população (CARVALHO e GARCIA, 2003) bem como uma das consequências da transição demográfica, isto é, do declínio das taxas de fecundidade e mortalidade (BLOOM, 2011). Além disso, melhorias na nutrição, nos cuidados com a saúde, no ensino e no bem-estar econômico contribuem para as pessoas viverem mais (LEE, 2003).

O envelhecimento apesar de fazer parte da natureza humana submete o organismo a diversas alterações fisiológicas (FIGUEIREDO et al., 2011; BRITO e PAVARINI, 2012). Dentre estas, a ingestão de água deve ser monitorada, pois a diminuição a sensibilidade da sede nessa faixa etária leva a maior risco de deficiência



hídrica (MAHAN E ESCOTT-STUMP, 2010; MASA e HORNILLOS, 2004) e que muitas vezes passa despercebidos em plano alimentar nos idosos (CAMPOS, 1996). Desta forma o consumo de água possibilitará um meio adequado, o veículo, no qual as reações químicas acontecem possibilitando a organização metabólica responsável pela manutenção da vida celular (PEDROSO, 1998; WAITZBERG, 2000 MAHAN e ESCOTT-STUMP, 2002).

No idoso, a desidratação é frequente (LAVIZZO-MOUREY, 1987; BEGUM, 2010; COLLINS, 2011), podendo desencadear outras doenças, como enfermidades infecciosas e cerebrovasculares, tais como hipertensão, elevação na temperatura corporal, constipação, náuseas e vômitos, secura das mucosas, diminuição da excreção da urina e confusão mental; muitas vezes, apresentando-se com quadro de delírios (NORGUÉS, 1995; CAMPOS, 1996; MORIGUTI et al., 1998; CAMPOS et al., 2000). Portanto estratégias para garantir adequada hidratação são essenciais em idosos.

Decorrente do exposto o presente estudo teve como objetivo avaliar a ingesta hídrica em idosos residentes no município de Campina Grande- PB, identificando o consumo de água por meio de um questionário previamente estruturado.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo é de natureza básica, transversal, descritiva com abordagens qualitativas e quantitativas, foram desenvolvidos com 100 idosos com 60 anos ou mais, de ambos os sexos, que vivem em residências localizadas no Município de Campina Grande, Paraíba, selecionada a partir de amostragem aleatória simples. A coleta de dados aconteceu em Agosto e início de Setembro de 2014.

Foram realizadas visitas no Terminal de Integração de Campina Grande pelo turno da manhã, no qual eram abordados os idosos que lá se faziam presentes, sendo convidados a participar do projeto de pesquisa. Os participantes receberam explicações sobre os objetivos da pesquisa e, ao concordarem, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), ficando livres em optar por desligar-se da pesquisa quando acreditassem ter sua integridade física e moral atingidas.

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Alcides Carneiro (HUAC) / Universidade Federal de Campina Grande sob o protocolo de número 31265714.1.0000.5182.



Para caracterização da população estudada, foi elaborado, pelo autor do projeto, contendo nove perguntas subjetivas composto com informações referentes aos dados individuais dos participantes, tais como: como gênero, idade, aposentado (a), profissão, exerce algum trabalho, praticante de atividade física, qual e quantos copos é tomado diariamente, os horários de consumo de água e a existência de patologias diagnosticadas e suas co-morbidades.

Através das respostas de cada um dos idosos foi verificada a relação do consumo com recomendado pela Dietary Reference Intake (2004), Guia alimentar da População Brasileira (2005) e European Food Safety Authority (2010). Todos os questionários foram numerados garantindo sua identificação integridade e fidedignidade dos dados sendo lançados na planilha do Microsoft Excel®. Após o lançamento dos dados na planilha foi calculado os valores de média, desvio padrão da média, percentuais de resposta em cada pergunta.

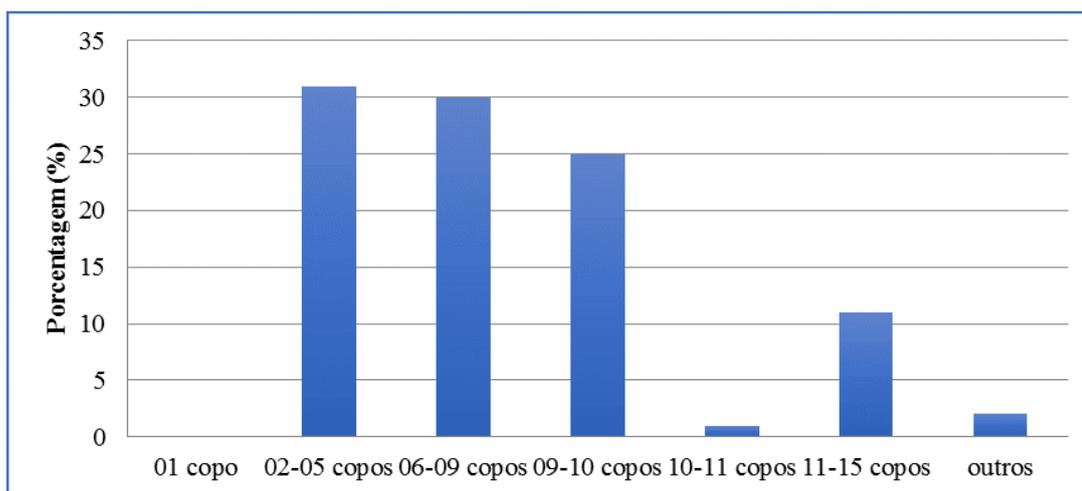
## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O presente estudo apresenta uma amostra de 100 idosos, sendo 79 mulheres. Os idosos apresentam idade média de 70,42 anos  $\pm$  12,5 anos. O consumo de água pelos idosos apresentou-se abaixo da recomendação (9 a 11,5 copos/dia) do Instituto de Medicina (2004). Já comparado com Guia Alimentar da População Brasileira (2005), 6 a 8 copos/dia, sendo que 30% dos idosos apresentaram uma ingesta hídrica adequada e > 37% acima do recomendado. Além disso, os idosos da pesquisa tomam menor quantidade de água por dia baseado na recomendação da European Food Safety Authority (2010).

Através dos dados coletados, observamos que aproximadamente a maioria dos idosos (85%) consomem água em um copo de 100 ml ou mais. Esses dados nos garante o tipo de copo ou recipiente, informando a capacidade de quantidades (ml ou litros) utilizadas por idosos na ingestão da água, em razão de que alguns estudos não especificam nenhuma informação referente a isso (LINDEMAN et al., 2000; HORDONHO et al., 2015).

Como demonstra a gráfico 1, foi investigada a quantidade de copos ingeridos por dia nos idosos, percebemos que a maioria dos participantes da pesquisa consumia de 02 a 09 copo/dia, do qual 31 idosos afirmaram consumir de 02-05 copos/dia e 30 idosos declararam ingerir 06-09 copos de água por dia.

**Gráfico 1** – Percentual de copos em média tomados por dia

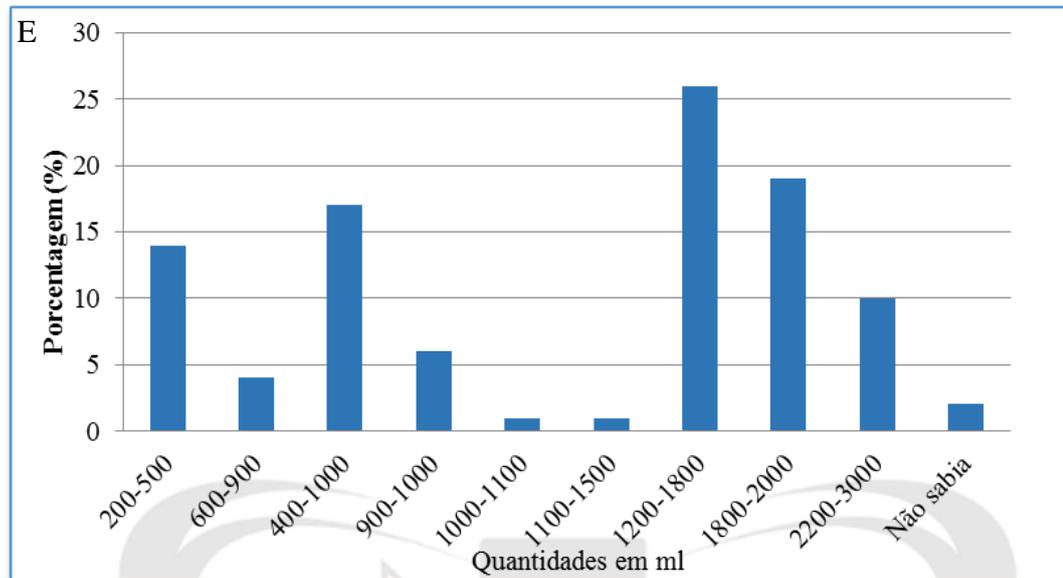


Esses resultados quando comparados com o recomendado pelo Instituto de Medicina (2004) que indica o consumo de 9 a 11,5 copos por dia, verifica que no presente estudo apenas 37% dos idosos consumia o recomendado e 61% tinham um consumo abaixo. Comparando os resultados em relação ao preconizado pelo Guia Alimentar da População Brasileira (2005) que recomenda de 6 a 8 copos de água por dia; observamos que 30% dos idosos apresentaram o consumo segundo recomendado, 37% consomem acima de oito copos e 31% dos idosos afirmaram consumir abaixo de 6 copos.

Os resultados do presente estudo mostrou uma semelhança ao que Romero e Bordim (2009) observaram em 20 idosos, no qual apenas 30% de idosos consumiram de 4 a 8 copos e somente 25% consomem > que 8 copos ao dia, assim como Amado et al. (2007) em seu estudo com 106 idosas, observaram apenas 34% ingeriram 8 copos de água por dia, já Hordonho et al. (2015) em seu estudo observaram que recomendação mínima diária de oito copos de líquidos não foi atingida, sendo apenas 39,4% dos idosos era de 3 copos/dia e cinco ou mais em 39,4%, com ingestão básica de água e suco.

Estudos anteriores indicam que o consumo de água diminui com a idade (ZIZZA et al., 2009; JONES et al., 2006). Pesquisa com 4.112 adultos norte-americanos por Kant et al. (2009) encontraram menor ingestão de água pura entre idosos americanos. Através do gráfico 2, analisando o consumo de água por dia observa-se que dos 100 idosos, 26 admitiu beber 1200 a 1800 ml, em seguida 19 idosos consumia água em torno de 1800 ml a 2000 ml e 17 idosos apresentaram uma ingestão entre 400 ml a 1000.

**Gráfico 2 – Ingestão de água diária pelos idosos**



Esses dados comparados com EFSA (2010) que recomenda de 2 a 2,5 litros de água/dia, apenas 29% mostraram uma ingestão de acordo com a recomendação entre 1,8 a 3 litros de água e 69% consumia abaixo do recomendado.

No Brasil o estudo de Hordonho et al. (2015) avaliou-se 33 idosos, 29 mulheres com média de  $69,48 \pm 5,29$  anos. A recomendação mínima diária de 1.600 ml não foi atingida. O máximo de ingestão por 39,4% dos idosos é de 1.000 ml/dia, o consumo de líquidos dos idosos encontra-se muito abaixo do recomendado pela pirâmide alimentar.

Silva et al. (2013) 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, a partir do questionário aplicado, foi visto que a maioria dos entrevistados apresentou uma ingestão hídrica adequada (45,45%), baseada recomendações de água 2.5 – 3.7 litros por dia para homens adultos e 2.0 – 2.7 litros por dia para mulheres adultas, além disso um elevado índice de indivíduos demonstrou-se consumo inadequado de água (34,55%)

## CONCLUSÃO

O consumo de copos por dia, comparado às referências das DRI'S (Instituto de Medicina) e do Guia Alimentar da População Brasileira, assim como a quantidade (ml) de água ingerida baseada na indicação da EFSA, houve um maior percentual dos idosos com ingestão hídrica abaixo do recomendado em média das referências citadas. Este fator pode ser justificado por várias razões como a falta de apetite e



sede, a carência de acompanhamento, assistência e também pela elevada falta de informação por parte dos idosos.

Esses achados nos mostraram uma exposição aumentada aos riscos da baixa ingestão de água, podendo acarretar em prejuízos graves para a saúde desses idosos. A estratégia de incentivo ao consumo regular de líquidos por parte de profissionais de saúde é de fundamental importância evitando a desidratação e conseqüentemente a morbimortalidade dos idosos.

Assim torna-se importante a divulgação das várias formas do consumo adequado de água, bem como, a sua importância no contexto dos hábitos alimentares e de fácil entendimento para que possa criar hábitos saudáveis nos idosos. Também, vale ressaltar que outros estudos maiores e mais precisos devem ser realizados, investigando outros aspectos relacionados ao consumo de água e à ingestão de outros líquidos nessa mesma população.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. C. **Guia alimentar para a população brasileira**. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

BEGUM, M. C.S.J., **A review of the literature on dehydration in the institutionalized elderly**. E-SPEN, the European e-Journal of Clinical Nutrition and Metabolism, 2010. 5: p. e47-e53

BLOOM, D. E. **7 Billion and Counting**. Science, Washington, 333, 562, July 29, 2011 <http://environment.harvard.edu/sites/default/files/Bloom.7BillionandCounting.Science.29%20July%202011.pdf>

BRITO, T. R. P.; PAVARINI, S. C. I. **Relação entre apoio social e capacidade funcional de idosos com alterações cognitivas**. Revista Latino-Americana Enfermagem, São Paulo, v. 20, n. 4, p. 3-8, 2012.

CAMPOS, M.T.S. **Efeitos da Suplementação em idosos**. Viçosa-MG: Universidade Federal de Viçosa, 1996 (Tese).

CAMPOS, M.T.F.S.; MONTEIRO, J.B.R.; ORNELAS, A.P.R.C. **Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso**. Revista de Nutrição, Campinas, v.13, n.3, set./dez. 2000, p.157-165.

CARVALHO, J. A. M.; GARCIA, R. A. **O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 725-733, maio/jun. 2003.



COLLINS, M., B., RN; Edith Claros, PhD, MSN, RN, **Recognizing the face of Dehydration**. Nursing 2011, 2011. August: p. 26-31.

EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY. **Guidance of Human Health Risk Benefit Assessment of Foods**. EFSA Journal, v.8, n.7, 2010.

FIGUEIREDO, L. L. et al. **Análise do equilíbrio no processo de envelhecimento**. Revista **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 24, n. 3, p. 401-407, 2011.

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<[www.sbpcnet.org.br/livro/65ra/resumos/resumos/3237.htm](http://www.sbpcnet.org.br/livro/65ra/resumos/resumos/3237.htm)> data de acesso: 11/11/2015.

INSTITUTO DE MEDICINA. **Dietary Reference Intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate**. Washington, DC: The National Academies, 2004.

JONES, et al. **Analygis of Salmonella spp. with resistance to estended-spectrum cephalosporisins and fluoroquinolones isolated in North America and Latim America**. Report from the SENTRY Antimicrobial Surveilance Program (1997-2004). Diagnostic Microbiology an Infectious Discase, v. 54, n. 1, p. 13-21.

KANT, A.K. GRAUBARD, B.I. ATCHISON, E.A. **Intakes of plain water, moisture in foods and beverages, and total water in the adult US population — nutritional, meal pattern, and body weight correlates: National Health and Nutrition Examination Surveys 1999-2006**. Am J Clin Nutr 2009;90(3):655–63.

LEE, R. **The Demographic Transition: Three Centuries of Fundamental Change**. **Journal of Economic Perspectives**, v. 17 (4): p. 167–190, 2003.

LAVIZZO-MOUREY, R.J., **Dehudration in the Elderly: A short review**. Journal of the National Medical Association, 1987. 79: p. 1033-1038.

LINDEMAN, R.D. ROMERO, L.J. LIANG, H.C. BAUMGARTNER, R. N. KOEHLER, K.M. GARRY, P.J. **Do elderly persons need to be encouraged to drink more fluids?** J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2000; 55: M361 – M365.

MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: alimentos nutrição e dietoterapia**. 10 ed. São Paulo: Roca, 2002.

MAHAN, L. KATHLEEN E STRUMP ESCOTT SYLVIA. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 12. ed. São Paulo: editora Elsevier, 2010. 1358p. ISBN:9788535229844.

MASA I, HORNILLOS MM. **Ingestas dietéticas recomendadas. Modelo de consumo saludable**. In: Hornillos MM, Bartrina JA, Garcia JLG. Libro Blanco de la Alimentación de los Mayores. 1ª Edición. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, S.A.; 2004. p. 67-79.

MORIGUTI, J.C ET AL. **Nutrição no idoso**. In: OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J.S. Ciências nutricionais. São Paulo: Savier, 1998. cap.14: p.239- 251.



NORGUÉS, R. **Factores que afectan la ingesta de nutrientes em el anciano y que condicionan su correcta nutrición.** Nutrition Clinic. 15: 77-8, 1995.

PEDROSO ERP. **Água e eletrólitos.** In: DUTRA-DE-OLIVEIRA JE, J SÉRGIO MARCHINI. Ciências Nutricionais. São Paulo: Sarvier, 1998.

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.

SILVA, A E; GOMES M S C; SOUZA M A; MARTINS PS; FRAZÃO, M. F. **Ingestão hídrica e sua correlação na saúde do idoso: avaliação realizada na feira livre do município de Cuité-PB.** Resumo apresentado no III congresso de envelhecimento Internacional (III CIEH) - Campina Grande, 2013.

WAITZBERG, D L. **Nutrição oral enteral e parenteral na prática clínica.** 3 ed. São Paulo: Atheneu, 2000.

ZIZZA, C., A., ELLISON, K., J., WERNETTE, C., M. **Total Water Intakes of Community-Living Middle-Old and Oldest-Old Adults.** Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCES cite jornal. As J Gerontol a Biol Sci Med Sci. 2009. Vol. 64A, No. 4, 481–486 doi: 10.1093/gerona/gln045