

Relato de experiência: orientação sobre hidratação em casa de repouso para idosos

Eduardo Soares Custódio da Silva¹
Fábio de Melo Franzoni²
George Antônio dos Santos Júnior³

1-3 Unicesumar, Maringá, Paraná, Brasil. *endereço para correspondência e-mail: fabiofranzoni123@gmail.com

Introdução

Ao longo da senescência, o organismo humano passa por diversas mudanças físicas e estruturais que podem predispor o idoso à desidratação. A desidratação, por sua vez, pode acarretar sérios problemas de saúde, como doenças renais, distúrbios hidroeletrólíticos, constipação, xerostomia, alterações na pressão arterial, e diminuição do débito urinário, entre outros.

Objetivos

Considerando a tendência dos idosos à baixa ingestão hídrica em decorrência das mudanças associadas ao processo de envelhecimento, este relato de experiência tem como objetivo orientar e desenvolver estratégias para incentivar o consumo adequado de líquidos nessa população.

Metodologia

A ação em saúde foi realizada em uma Casa de Repouso para Idosos na cidade de Maringá/PR, no dia 17 de abril de 2024, com a participação de 10 alunos do curso de Medicina. Inicialmente, cada estudante interagiu com um grupo de idosos, discutindo temas do cotidiano e explorando aspectos de sua história de vida, rotina, prática de exercícios, alimentação e frequência de hidratação. Após essa breve interação, foi abordada a importância da ingestão adequada de líquidos, os benefícios de uma hidratação correta, os alimentos ricos em água e as possíveis consequências da desidratação nessa faixa etária. Ao todo, foram abordados aproximadamente 50 idosos, com idade média de 75 anos.

Resultados

Observou-se que os idosos possuíam dúvidas sobre como deveriam se hidratar e que, posteriormente, foram capazes de entender os benefícios da devida ingestão de líquidos. Ademais, foi possível criar estratégias para aumentar o aporte líquido durante o dia, tendo a introdução de sucos e alimentos ricos em água inclusos na alimentação.

Conclusão

Conclui-se, portanto, que essa população vulnerável demonstra um conhecimento limitado ou inexistente sobre a importância da ingestão hídrica, evidenciando a necessidade de mais rodas de conversa e a implementação de metodologias eficazes para promover a hidratação entre os idosos.

Palavras-chave: Cuidado geriátrico; Promoção da Saúde; Prática Educativa

Referências

Dabbur, FS, Silva, KWL, Martins, IC, Lemos, MAC, Oliveira, NA, Cerqueira, VLM, Souza, IC, Costa, JRM. Ações de Hidratação Oral e Tópica em Maceió - Alagoas. Revista de Extensão da UFMG. 2023; 11(1): 01-706.

Guimarães, BPG, Maciel, AR, Barbosa, AP, Viziolli, BNP, Vitta, CE, Chaud, DMA. Consumo de Água em Idosos: Uma Revisão. Vita et Sanitas. 2021; 15(2).

Quaresma, DA, Dias, DEF. Desidratação em Idosos: Análise dos Fatores de Risco e as Dificuldades para Realizar o Diagnóstico - Uma Revisão Sistemática. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Medicina). Belém: Universidade Federal do Pará; 2023.

