

ESTÍMULO AO AUMENTO DA INGESTÃO HÍDRICA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Amanda Ribeiro Berta¹ (autor), email: amandarberta@hotmail.com;
Gabriel de Melo Brasil¹ (autor), email: gabrielbrasilss@hotmail.com;
Julyan Coelho dos Santos¹ (autor); email: julyancoelho30@hotmail.com;
Fernanda Maranhão Lages de Brito¹ (autor), email:
fernandamlbrito@hotmail.com
Raphaella Costa Ferreira (orientador); email:
raphaelacostanutricionista@outlook.com

Centro Universitário Tiradentes¹/Nutrição/ Alagoas, AL.

4.00.00.00 - 1 Ciências da Saúde 4.05.00.00-4 – Nutrição

Introdução: O envelhecimento é definido a nível biológico como um processo marcado pelo acúmulo de danos celulares e moleculares, que com o tempo levam a perda gradual de reservas fisiológicas e declínio da capacidade funcional do indivíduo. À medida que a população envelhece, aumenta-se o número de idosos residentes em Instituições de Longa Permanência, o que gera preocupações em torno da saúde coletiva deste público, sobretudo no que diz respeito ao estado nutricional e ao quadro de desidratação, que é bastante prevalente neste público. **Objetivo:** O objetivo do presente trabalho foi incentivar o aumento da ingestão diária de água e líquidos em idosos institucionalizados por meio de metodologias ativas de trabalho. **Métodos:** A metodologia constituiu-se na observação diária da ingestão e aceitação de água e outros líquidos por parte dos idosos residentes do lar. Posteriormente foram realizadas ações de educação alimentar e nutricional, que ocorreram por meio de dinâmicas e jogos lúdico-interativos entre os idosos, com ênfase, sobretudo na importância da ingestão de água e líquidos durante a terceira idade. Foram realizadas também pequenas rodas de conversa para debater a respeito do tema e tirar as principais dúvidas dos idosos. Por fim, foi incluída na rotina da instituição a oferta de água por meio de carrinhos, que eram passados ao longo de todo o dia em todos os quartos para o oferecimento da água. **Resultados:** Foi observado que havia uma baixa aceitação e ingestão de água e líquidos ao longo do dia na instituição antes da realização das ações de educação nutricional, entretanto, nos dias subseqüentes a estas atividades e à oferta de água freqüente por meio dos carrinhos, constatou-se que houve um aumento dessa aceitação por parte dos idosos. Trabalhos envolvendo intervenções nutricionais com ênfase na ingestão hídrica em idosos institucionalizados mostraram que o número de idosos desidratados posteriormente às intervenções foi menor. **Conclusão:** Conclui-se, portanto, que a realização de atividades lúdicas como jogos, dinâmicas de grupo e rodas de conversa entre os idosos nas instituições de longa permanência, bem como a inclusão de uma rotina bem definida de oferta da água ao longo do dia contribuem para a conscientização e o aumento da ingestão hídrica entre os idosos institucionalizados.

ABSTRACT:

Introduction: Aging is defined at the biological level as a process marked by the accumulation of cellular and molecular damage, which over time lead to the gradual loss of physiological reserves and decline of the individual's functional capacity. As the population ages, the number of elderly residents in long-term care institutions increases, which raises concerns about the public health of this public, especially regarding the nutritional status and dehydration, which is quite prevalent in this audience. **Objective:** The objective of the present study was to encourage the increase of daily water and fluid intake in institutionalized elderly through active working methodologies. **Methods:** The methodology consisted of daily observation of the intake and acceptance of water and other liquids by the elderly residents of the home. Subsequently, food and nutrition education actions were performed, which occurred through dynamics and playful-interactive games among the elderly, with emphasis, especially on the importance of water and fluid intake during the elderly. Small conversation wheels were also held to discuss the topic and to clarify the main doubts of the elderly. Finally, it was included in the routine of the institution the supply of water by carts, which were passed throughout the day in all rooms to offer water. **Results:** It was observed that there was a low acceptance and ingestion of water and liquids throughout the day in the institution before the nutritional education actions, however, in the days following these activities and the frequent water supply through the carts, it was found. It was noted that there was an increase in this acceptance by the elderly. Studies involving nutritional interventions with emphasis on water intake in institutionalized elderly showed that the number of dehydrated elderly after the interventions was lower. **Conclusion:** It is concluded, therefore, that the performance of playful activities such as games, group dynamics and conversation circles among the elderly in long-term care institutions, as well as the inclusion of a well-defined water supply routine throughout the day. contribute to the awareness and increase of water intake among institutionalized elderly.

Keywords: Elderly. Water intake. Food and nutrition education.