



A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

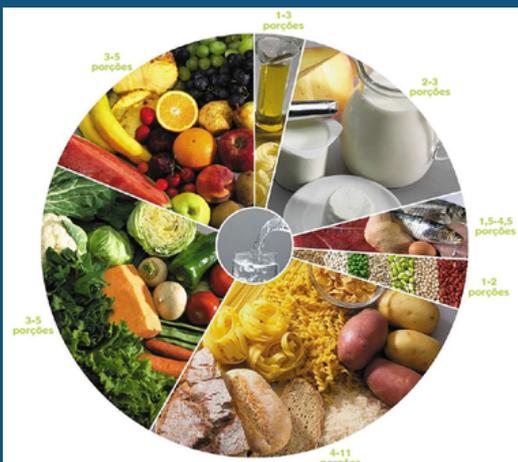
BOLETIM INFORMATIVO

JÁ BEBEU
ÁGUA HOJE?

A água é o principal constituinte do organismo humano, representando cerca de 75% do peso corporal, sendo que este valor vai decrescendo proporcionalmente, à medida que a idade avança.

A água é essencial à vida, por isso está no centro da Roda dos Alimentos. Sendo esta imprescindível à vida é fundamental que seja ingerida em abundância diariamente.

É por isso que **beber água é fundamental!**



QUAL A QUANTIDADE DE ÁGUA QUE SE DEVE BEBER?

Grupo etário	Sexo feminino	Sexo Masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0L/dia	1,0L/dia
Crianças (4 a 8 anos)	1,2L/dia	1,2L/dia
Crianças (9 a 13 anos)	1,4L/dia	1,6L/dia
Adolescentes e adultos	1,5L/dia	1,9L/dia

Valores de referência para a ingestão de água provenientes de bebidas, recomendados para indivíduos saudáveis, no caso de doentes com patologia seguir as recomendações da sua equipa de saúde (Instituto Hidratação e Saúde, 2010)

As necessidades de água estão dependentes de diversos fatores, como o sexo, a idade, o estado de saúde, a atividade física, as condições de temperatura e humidade a que os indivíduos estão sujeitos, entre outros.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE ÁGUA?

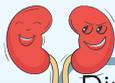
Julho 2023 Edição 2



Potencia a atenção, a concentração e a capacidade de memorização;



Colabora para o funcionamento saudável do coração;



Diminui o risco de formação de cálculos “pedras nos rins”;



Regula a temperatura corporal, através do arrefecimento pela evaporação de suor na pele;



Transporta nutrientes e ajuda a eliminar os resíduos desnecessários através da urina;



A alimentação e a nutrição têm um incontestável impacto na saúde, bem-estar e qualidade de vida. O estado nutricional é condicionado por diversos fatores que influenciam a capacidade do indivíduo em se alimentar e hidratar corretamente. O processo de envelhecimento pode originar alterações fisiológicas, com consequências na ingestão alimentar e no estado nutricional, nomeadamente a **desidratação**.

DESIDRATAÇÃO

Os idosos são considerados um grupo de risco pois com o envelhecimento surgem algumas alterações que **podem levar à desidratação tais como:**

- Perda de sensação de sede;
- Diminuição da mobilidade, da visão e deglutição;
- Alterações cognitivas;
- A utilização de alguns medicamentos, como diuréticos e laxantes, pode originar o aumento de perdas de água;
- Aumento de infeções;
- Incontinência (para evitar perdas de urina evitam ingestão de água).

Melhora o funcionamento cognitivo e o bom estado de humor;



Previne a dor de cabeça, o cansaço e a irritabilidade, provocados por desidratação;



Colabora na digestão e contribui para a prevenção e tratamento da obstipação;



Auxilia no controlo de peso;



Preserva a elasticidade da pele. Lubrifica e protege as articulações, bem como promover o bom funcionamento dos músculos;



As **consequências** da desidratação podem ser graves, levando, muitas vezes, à **hospitalização** do idoso.

É fundamental a identificação da desidratação para prevenir, controlar ou reverter a situação, através de estratégias de intervenção adaptadas a cada indivíduo.

QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS DE DESIDRATAÇÃO?

Julho 2023 Edição 2

- Sede;
- A quantidade de urina diminui;
- Urina de cor e odor intensos;
- Diminuição da produção de suor;
- Os olhos ficam "encovados";
- A libertação de lágrimas diminui;
- A boca e língua tornam-se secas ou viscosas;
- Redução da elasticidade da pele;
- A atividade física diminui e aumenta a sensação de fraqueza muscular;
- Fadiga, dor de cabeça, perda de capacidade de concentração, atenção, memória e confusão;
- A irritabilidade aumenta;
- Problemas de obstipação;
- Pressão arterial baixa;



RECOMENDAÇÕES DE HIDRATAÇÃO



Mantenha-se bem hidratado

Mesmo sem sede e durante todo o ano

Aumente a ingestão de água e infusões sem adição de açúcar ao longo do dia

Aromatizar a água adicionando pedaços de fruta da época, de hortícolas ou especiarias e ervas aromáticas pode facilitar a ingestão pelo agradável sabor. Exemplos de águas aromatizadas: Melancia e hortelã; maçã e canela; laranja e limão, entre outros.

Opte por alimentos sólidos que são ricos em água como frutos e hortícolas, cozinhados ou em cru. Coma sopa para se hidratar



As sopas são uma ótima fonte de hidratação contendo cerca de 88 a 93% de água. É a forma mais segura de hidratação no verão, podendo sempre optar pelas suas versões frias. São preparados culinários nutricionalmente muito interessantes pelo seu teor em vitaminas, minerais e fibras.

A água é portátil

Lembre-se de ter sempre consigo uma garrafa de água, em particular quando se desloca (praia, exercício, viagem de automóvel, entre outros);

Evite bebidas alcoólicas

Bebidas alcoólicas, excessivamente açucaradas ou com cafeína, em particular no Verão. Em vez de hidratarem contribuem para a perda de água.

Monitore a ingestão de água

A cor da urina pode ser um marcador do estado de hidratação. Esta deve ser abundante, incolor e sem odor.

OUTRAS DICAS IMPORTANTES...

Promover formação adequada, sempre que possível do idoso e das famílias/cuidadores sobre os riscos e consequências da desidratação;

Garantir que o idoso tem acesso a locais onde estejam presentes diferentes formas de hidratação (por exemplo: copos e jarros com água; máquinas dispensadoras de água, entre outros);

Em caso de disfagia para líquidos (dificuldade em engolir) pode utilizar-se espessantes ou água gelificada;

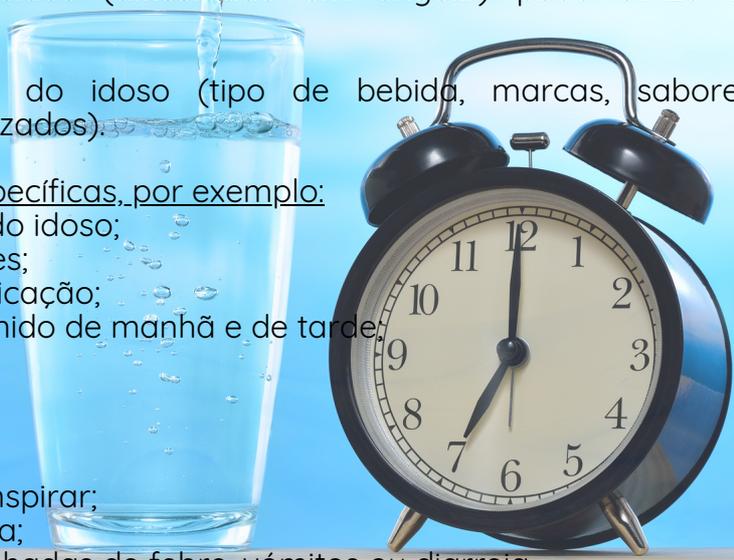
Ter em conta as preferências do idoso (tipo de bebida, marcas, sabores, temperatura, tipo de utensílios utilizados);

Oferecer líquidos em situações específicas, por exemplo:

- Antes e/ou depois da higiene do idoso;
- Antes e/ou depois de atividades;
- No momento da toma de medicação;
- Num horário previamente definido de manhã e de tarde;
- Às refeições;
- Durante convívios sociais.

Aumentar a ingestão de líquidos:

- Atividade física que o faça transpirar;
- Temperatura ambiente elevada;
- Situações de doença acompanhadas de febre, vômitos ou diarreia.



Cada pessoa é única!

É aconselhável que indivíduos com necessidades especiais de saúde ou nutrição (por exemplo, pessoas com patologias crónicas que estejam a fazer uma dieta com redução de sal ou com restrição de líquidos) devem aconselhar-se com um profissional de saúde para obter orientações personalizadas sobre as suas necessidades específicas de água e nutrição.

**Em caso de dúvida, consulte um profissional de saúde.
Esclareça sempre as suas dúvidas.**

BEBA ÁGUA, MANTENHA-SE HIDRATADO!.

Bibliografia: Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2015). Hidratação no ciclo de vida: Hidratação na pessoa idosa. Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/APN_Ebook_Hidracao_na_pessoa_idosa_Final.pdf || Correia, M., Mateus, M. P., Popa, C., e Braz, N. (2019). Alimentação e nutrição na pessoa idosa: alimentação e hidratação no idoso com demência e disfagia. Universidade do Algarve || Dias, T. D. P. (2014). Hidratação em idosos, Projeto "Água Viva!": Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra || Gomes, M. B. M. S. (2017). Estado de Hidratação dos Idosos Portugueses: resultados do Projeto Nutrition UP 65. Trabalho de Investigação. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto || Instituto de Emergência Médica. (2017). Conselho INEM: O que fazer em caso de desidratação?. Disponível em: <https://www.inem.pt/2017/09/01/conselho-inem-o-que-fazer-em-caso-de-desidracao/> || Oliveira, R. F. R. (2020). Relação entre desidratação nos idosos e o seu estado de cognição. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto || Pinto, A. M., Veríssimo, M. e Málva, J. (2019). Envelhecimento Ativo e Saudável, Manual do Cuidador. Coimbra. Universidade de Coimbra || Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde. Dia Mundial da Água. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/agua-bebida-eleicao-mundial-da-agua/> || Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde. (2019). Alimentação em dias quentes. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/10-recomendacoes-alimentacao-dias-quentes-2/> || Sancho, T. S. (2016). Recomendações sobre Hidratação. Departamento de Saúde Pública e Planeamento. Administração Regional de Saúde do Algarve. Disponível em: https://www.arsalgarve.min-saude.pt/wp-content/uploads/2016/12/Recomendacoes_sobre_Hidracao.pdf || Sistema Nacional de Saúde. (2017). Mantenha-se hidratado. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/06/16/mantenha-se-hidratado/> || Imagens retiradas da plataforma Canva || Boletim Informativo elaborado por Joana Cardoso (Enfermeira/Fisioterapeuta CCTires)