

## Hidratação, a prioridade do verão

- Palavra de especialista: idosos exigem atenção redobrada



*A autora explica que muitos idosos relatam não gostar de água e por isso com eles é preciso variar a oferta hídrica*

Por [Milena Volpini](#)

► Os dias quentes, típicos do verão, favorecem a perda de líquido e sais minerais pelo suor. Para pessoas acima dos 60 anos, a estação acende um sinal de alerta sobre hidratação devido a outros agravantes provocados pelo avanço da idade.

Com o envelhecimento, o índice de água no organismo diminui e o mecanismo de percepção da sede também fica prejudicado por alterações fisiológicas, por isso, esse público possui maior probabilidade de desidratar.

Além disso, muitos idosos fazem uso de medicamentos diuréticos, o que motiva a perderem líquidos pela urina, reforçando a necessidade de atenção redobrada quando o assunto é hidratação.

Quando há baixa concentração de água, sais minerais e líquidos orgânicos no corpo, o idoso pode sofrer com sintomas como a aceleração de batimentos cardíacos, câibras, diminuição da diurese, dor de cabeça, fadiga, fraqueza, sonolência e tontura, caso a desidratação seja moderada.

Se grave, ela pode provocar alteração do nível de consciência, convulsões, queda na pressão arterial, entre outros problemas que podem levar à morte em situações extremas.

Considerando que o corpo do idoso compreende cerca de 50% a 60% de água, quando líquidos são perdidos e não repostos, o organismo não funciona da mesma forma.

Isso porque a água tem um papel de auxiliar, por exemplo, na digestão, desintoxicação do corpo, prevenção de câibras, regulação da temperatura, no transporte de nutrientes às células, raciocínio, controle da pressão sanguínea, entre outras funcionalidades.

### **Não é só água que hidrata**

Mais uma atribuição importante desse recurso hídrico é o bom funcionamento do intestino, uma queixa frequente de pessoas acima dos 60 anos.

Muitos se preocupam em aumentar a quantidade de fibras e alimentos integrais, mas não se hidratam.

Com isso, cria-se um bolo fecal que não tem líquido para ajudar na motilidade e o efeito acaba sendo contrário, prejudicando ainda mais a evacuação.

Além de não sentirem sede, muitos idosos relatam que não gostam de água. Por isso, é necessário adequar e variar a oferta hídrica nessa fase da vida.

É importante lembrar que não é só a água que hidrata. Cada vez mais estudos mostram que líquidos de forma geral podem fazer parte da necessidade diária de hidratação e atendem de uma forma muito satisfatória.

O café com leite, chás, água de coco, vitaminas e águas saborizadas têm uma excelente aceitação pelo público idoso. É por onde, nós na Cora, conseguimos atingir a oferta de hídricos recomendada a cada um deles.

### **Quanto consumir**

O senso comum diz que dois litros de água são suficientes, mas a quantidade não é igual para todo mundo e varia conforme a fase da vida. Há um cálculo a ser feito de acordo com a idade e o peso do idoso.

Em média, consideramos 30 ml por quilo, mas existem diversas diretrizes orientativas que dão esse apoio aos profissionais de nutrição.

Com o aumento da temperatura, o cardápio de refeições também precisa ser adaptado. Pratos muito gordurosos devem ser evitados.

É preciso ter um cuidado especial também com a alimentação, para evitar problemas como infecção intestinal, que podem ocasionar diarreia e vômitos, e, conseqüentemente, o risco de desidratação.

Para incentivar a hidratação em casa, siga algumas dicas:

- Mantenha o diálogo aberto com o idoso, reforçando a importância de ingerir água.
- Mesmo que o idoso não tenha sede, incentive sempre a ingestão de líquidos, como água, sucos e vitaminas, chás, sopas e caldos.
- Estabeleça horários para a hidratação.
- Ofereça pequenas porções de água livre ao longo do dia.
- Utilize canudos para facilitar a ingestão da água para quem tem dificuldades de deglutição.
- Prepare águas saborizadas com frutas como limão, laranja e ervas aromáticas, entre as quais hortelã.
- Inclua frutas ricas em água, como abacaxi, laranja, melão e melancia.
- Bebidas açucaradas (como refrigerantes e sucos industrializados) não devem substituir a água.

### **E mais...**

Veja também no **portal avósidade**:

## Síndrome do cuidador



► Cuidar de um ente querido idoso, no momento em que este mais precisa, pode ser uma prova de comprometimento com os valores familiares e, também, de carinho. Porém, estar à disposição de um familiar também pode ser bem estressante e gerar sérias consequências para a saúde física e mental. Cuidador A síndrome do cuidador,

... Continue lendo

