

Hidratação no ciclo de vida

Hidratação na pessoa idosa





Ficha técnica

Título: Hidratação no ciclo de vida: Hidratação na pessoa idosa

Colecção E-books APN: N.º 36, de 2015

Direcção Editorial: Célia Craveiro

Concepção: Ana Aniceto, Diana Cunha, Helena Ferreira, Mariana Barbosa, Sandra Dias, Sónia Xará, Teresa Rodrigues

Corpo redactorial: Ana Aniceto, Diana Cunha, Helena Ferreira

Produção gráfica: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Revisão Científica: Isabel Monteiro, Paula Veloso, Teresa Maia | Comissão de Especialidade para a Nutrição Comunitária da APN; Elisabete Pinto | Escola Superior de Biotecnologia-Universidade Católica Portuguesa; Cláudia Afonso, Cecília Morais | Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Conteúdo do material elaborado no âmbito do módulo de Nutrição e Envelhecimento inserido na Pós-Graduação de Nutrição e Envelhecimento da Escola Superior de Biotecnologia-Universidade Católica Portuguesa.

ISBN: 978-989-8631-18-3

Março de 2015

© APN



> Introdução

> Importância da hidratação

- Funções da água no organismo humano
- Água corporal total
- Balanço hídrico

> A desidratação

- Definição
- Diagnóstico
- Consequências no idoso

> Recomendações de ingestão hídrica na pessoa idosa

> Formas de aumentar a ingestão hídrica

- Conselhos práticos para cuidadores e instituições
- Situações especiais

> Notas finais



Introdução

- > A **alimentação** e a **nutrição** têm um inegável impacto na saúde e bem-estar, sendo condicionantes da qualidade de vida das pessoas idosas.
- > Por sua vez, o **estado nutricional** das pessoas idosas é condicionado por diversos factores que influenciam a capacidade do individuo de se alimentar e hidratar adequadamente.
- > O próprio processo de envelhecimento pode originar **alterações fisiológicas**, com consequências na ingestão alimentar e no **estado nutricional**, nomeadamente a **desidratação**.



Introdução

- > Assim, a **desidratação na pessoa idosa** pode ocorrer devido à diminuição da percepção de sede e consequente ingestão hídrica insuficiente e/ou por aumento das perdas de líquidos (por infecção, demência, diuréticos, entre outros).
- > Também é frequente que o acesso e a ingestão de água sejam condicionados por outros problemas comuns nesta faixa etária, nomeadamente dificuldades de mobilidade, devisão, de deglutição, alterações cognitivas, problemas originados pelo uso de sedativos, ou mesmo a limitação auto imposta do consumo de líquidos devido a incontinência.
- > Por outro lado, a utilização de alguns fármacos, como diuréticos e laxantes, pode originar perdas de água aumentadas e, consequentemente, contribuir para a desidratação.



Introdução

- > Além da **menor percepção da sensação de sede**, frequente nesta fase do ciclo de vida, verifica-se que muitos idosos não apreciam e/ou não desenvolveram hábitos de beber água, tornando-se necessário encontrar **alternativas** em outras bebidas que contribuam para a hidratação.
- > As consequências da desidratação podem ser graves, resultando, muitas vezes, na hospitalização do idoso. Assim, a **identificação da desidratação** é fundamental para prevenir, controlar ou reverter a situação, através de planos de intervenção precoces e adaptados a cada caso específico.
- > Pretende-se que este e-book seja útil para todos os profissionais que lidam com a população idosa, nomeadamente nutricionistas, médicos, enfermeiros e cuidadores, e que produza resultados positivos ao nível da consciencialização para a importância desta matéria.



Importância da Hidratação

Funções da água no organismo humano

> A água é fundamental para toda a existência, pois a sua ausência inviabiliza a vida, sendo o constituinte mais importante do corpo humano ^{1,2,3}.

Principal componente do sangue e linfa (transportador de nutrientes, hormonas e outros compostos)

Eliminação de resíduos metabólicos, através da urina

Participação activa em reacções metabólicas

Essencial para os processos fisiológicos de digestão e absorção (componente dos sucos digestivos)

Manutenção da temperatura corporal

Água



Importância da Hidratação

Água corporal total

> A quantidade de água do organismo varia de tecido para tecido⁴:

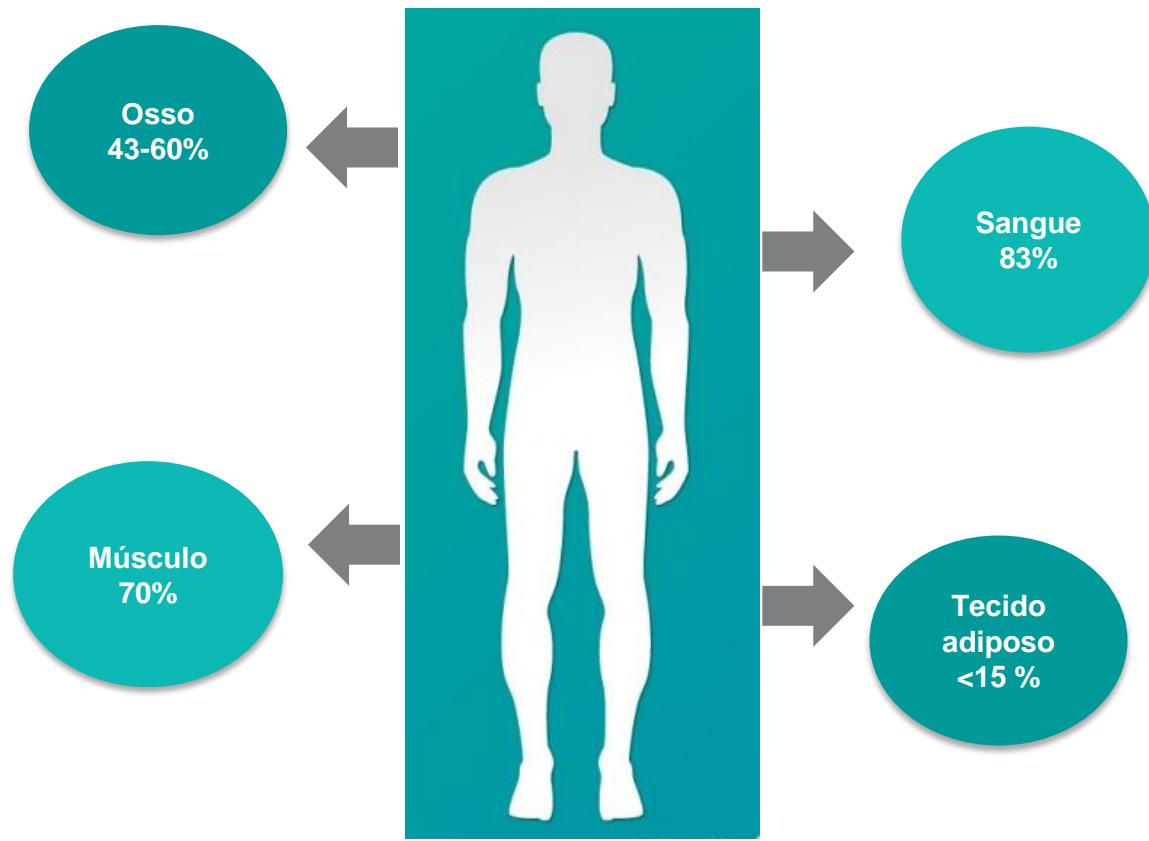


Figura 1: Percentagem de água em cada tecido



Importância da Hidratação

Água corporal total

> A proporção de água no organismo humano varia nas diferentes faixas etárias, verificando-se uma diminuição à medida que a idade avança ⁴.

Com o **envelhecimento**, ocorre uma redução de 0,3 L/ano desde a idade adulta até cerca dos 70 anos ⁴.

A partir dos 70 anos, a **diminuição** é mais acentuada, estando associada à perda de massa magra característica desta faixa etária ⁵.

Idade	0-6 meses	6-1 ano	12-18 anos	19-50 anos	>50 anos
% total de água corporal	74%	60%	59%	59%	56%



Sexo masculino ⁶					
Idade	0-6 meses	6-1 ano	12-18 anos	19-50 anos	>50 anos
% total de água corporal	74%	60%	59%	59%	56%



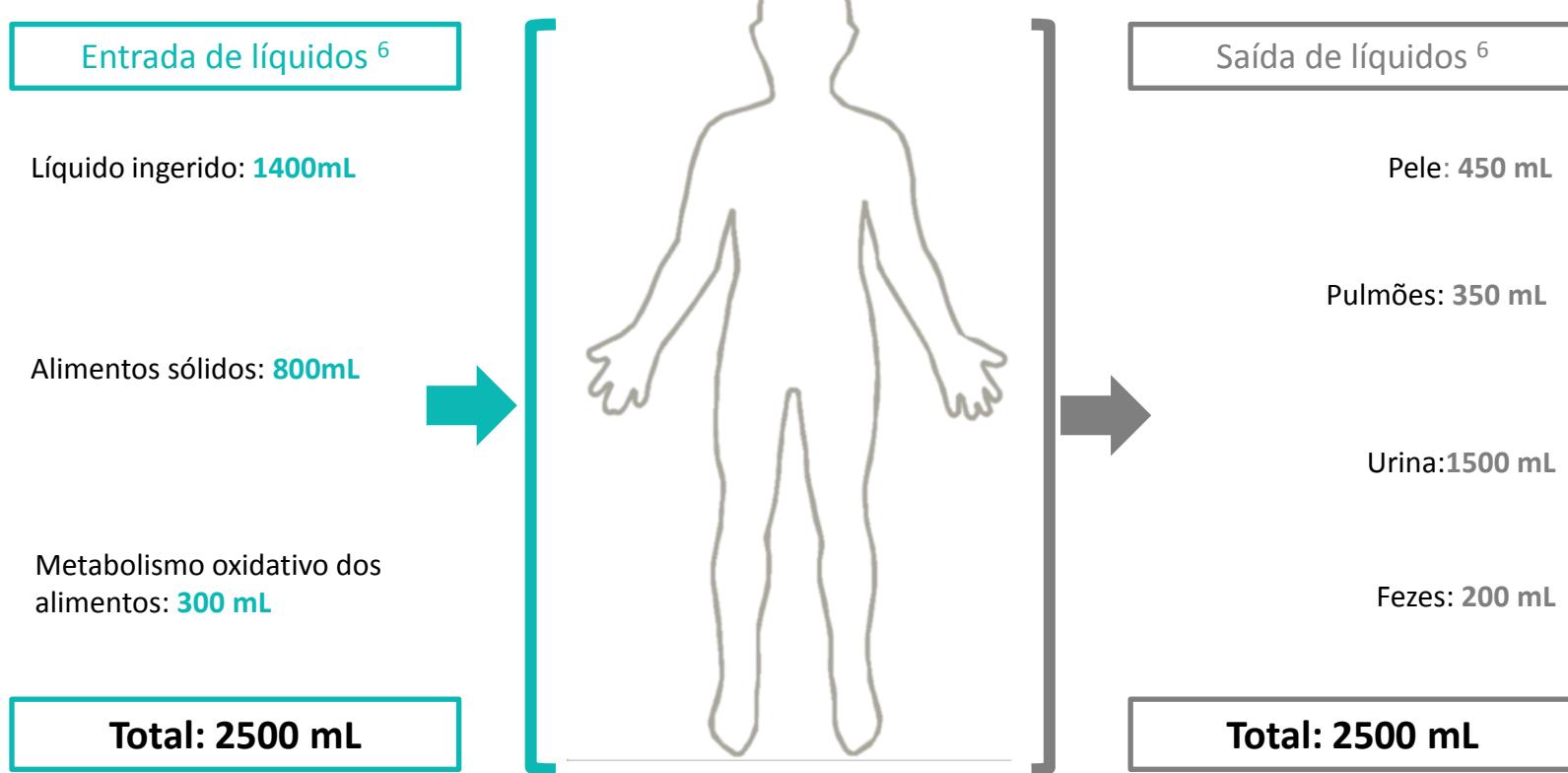
Sexo feminino ⁶					
Idade	0-6 meses	6-1 ano	12-18 anos	19-50 anos	>50 anos
% total de água corporal	74%	60%	56%	50%	47%



Importância da Hidratação

Balanço hídrico

> Entende-se por balanço hídrico a manutenção do **equilíbrio** dos fluídos no organismo humano, conforme ilustrado⁷:





A desidratação

Definição

- > A desidratação é uma forma de **malnutrição**, que constituiu um dos mais graves problemas entre idosos, especialmente dos que têm mais de 85 anos e dos que estão institucionalizados⁸.
- > A desidratação consiste numa **redução** do volume total de água do corpo e pode ser designada como significativa quando superior a 3% do peso corporal⁹.

No entanto, muitas vezes é difícil determinar com precisão a quantidade de peso perdido e se este é devido exclusivamente à redução de água⁹.

- > A **desidratação** é a perturbação hidro-electrolítica mais frequente entre os idosos, sendo favorecida pelas modificações da homeostasia associadas ao envelhecimento e naturalmente induzida por patologias existentes⁵.



A desidratação

Diagnóstico

> A desidratação é geralmente considerada quando se manifestam **sinais clínicos** e existem **mudanças** em parâmetros bioquímicos⁹.

Sinais clínicos de desidratação⁹

- Diminuição na produção de suor
- Mucosa oral seca
- Redução da elasticidade da pele
- Alterações do estado de consciência
- Urina com cor e odor intensos

Sinais* bioquímicos de desidratação⁹

Osmolaridade sérica elevada	>295 mmol / L
Sódio sérico elevado	>145 mmol / L
Rácio ureia no sangue / creatinina elevado	>50 (ureia e creatinina em mmol / L)

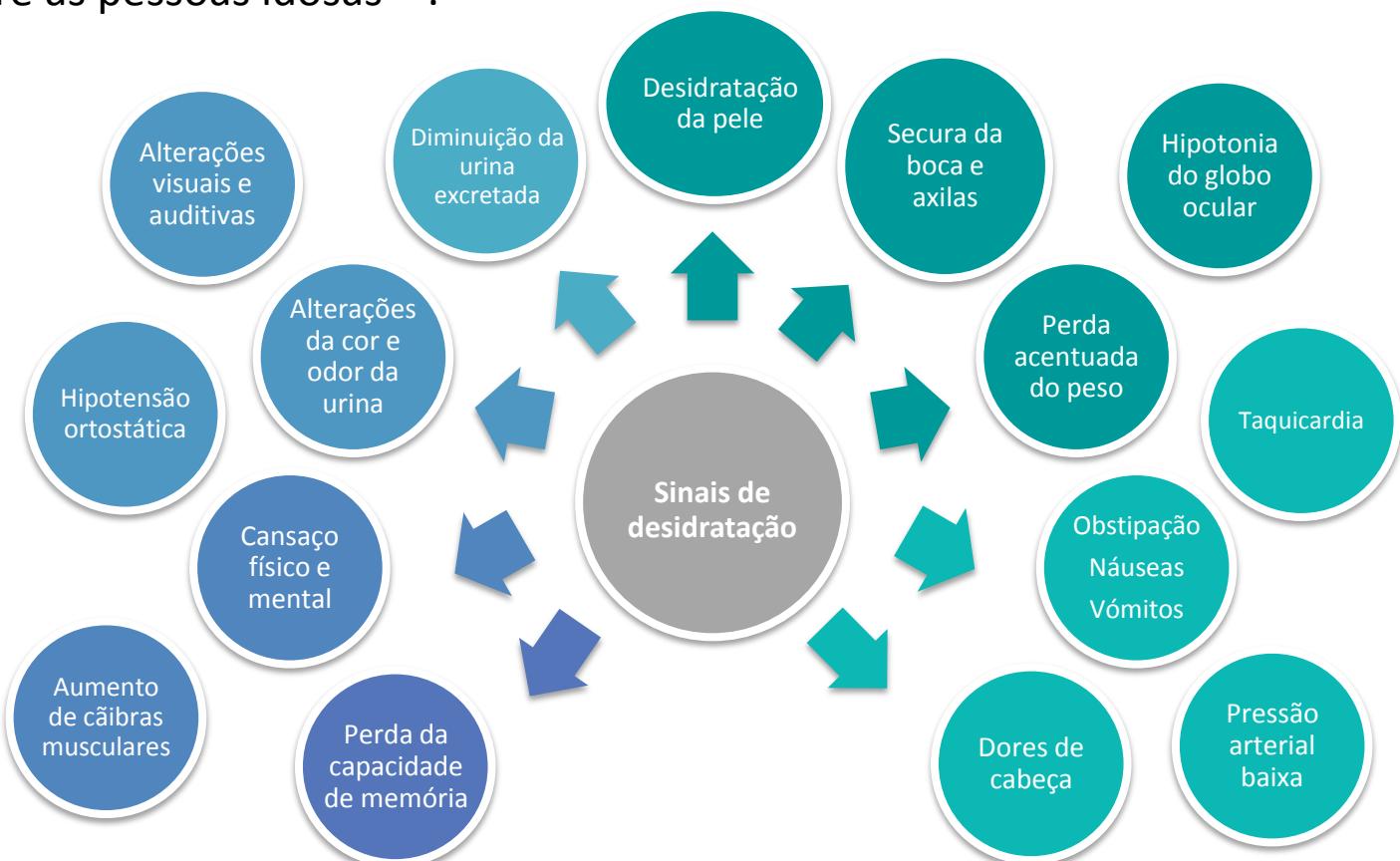
* Utilizados para diagnóstico na presença de sinais clínicos de desidratação.



A desidratação

Consequências no idoso

> A desidratação poderá ter diversas **consequências**, aumentando a morbilidade e a mortalidade entre as pessoas idosas ¹⁰:

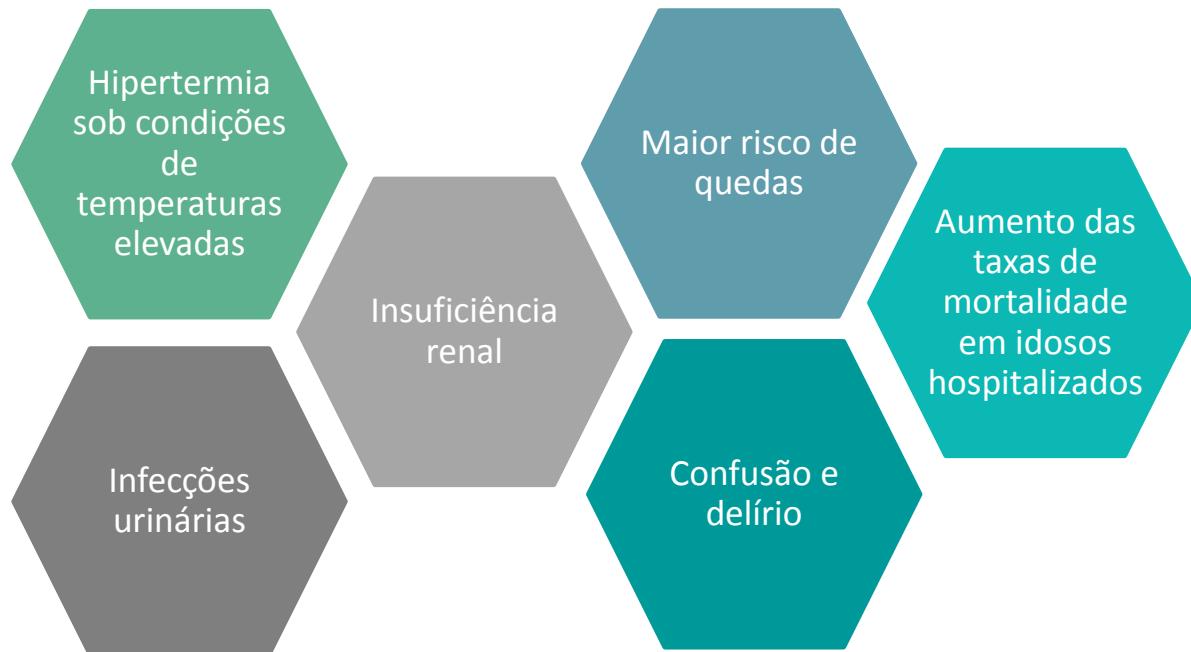




A desidratação

Consequências no idoso

> A desidratação em idosos aumenta o risco de várias condições¹⁰:





Recomendações de ingestão hídrica no idoso

- > As recomendações de consumo diário de líquidos, para adultos, situam-se normalmente entre **1,5 e 2 litros**, variando com o volume corporal de cada indivíduo e com factores externos, que podem levar ao aumento das necessidades ¹¹.

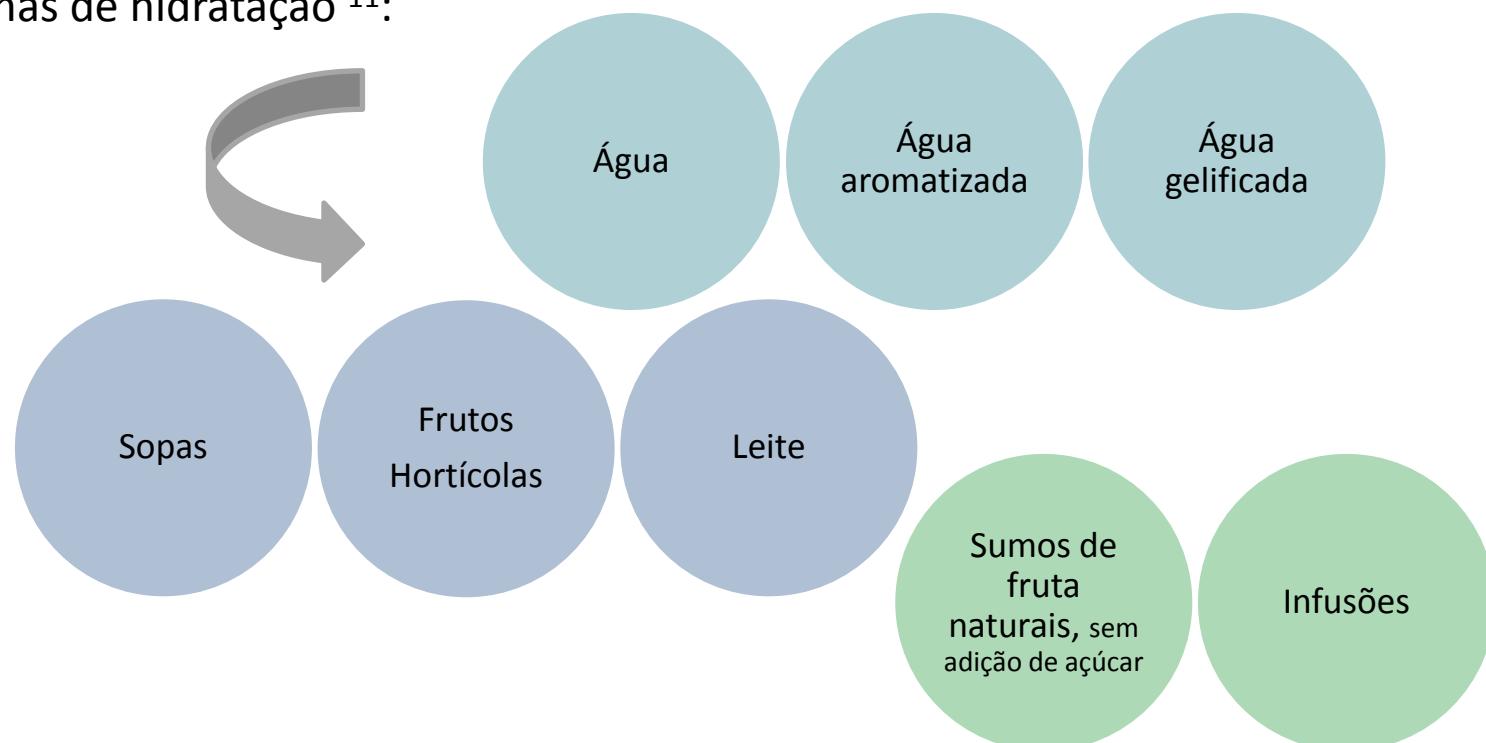
- > Recomenda-se aumento da **ingestão de líquidos** nos seguintes caso ¹¹:
 - ✓ Actividade física intensa;
 - ✓ Temperatura ambiente elevada;
 - ✓ Situações de doença acompanhada de febre, vômitos e/ou diarréias.





Recomendações de ingestão hídrica no idoso

- > Quando os **idosos** são **dependentes**, a intervenção dos cuidadores e dos profissionais de saúde, nomeadamente dos nutricionistas, na **manutenção** de um balanço hídrico adequado, é **ainda mais importante**¹⁰.
- > Formas de hidratação¹¹:





Formas de aumentar a ingestão hídrica

- > Apesar de existirem alimentos ricos em água e outras bebidas como águas com sabor, sumos e néctares, que poderão contribuir para o aporte diário total de líquidos, a **água** na sua **forma natural** deve ser a **fonte de hidratação de eleição**.



Fonte: Afonso C. et al.¹²

Adaptação da Roda dos Alimentos à população idosa

Inclui **informação adicional**, de forma a facilitar a transmissão das recomendações para este grupo etário, complementares à prática de uma alimentação saudável, promoção da prática de actividade física e da socialização^{12,13}.

Nota: A ingestão de café deve ser moderada as bebidas alcoólicas devem ser evitadas^{14,15,16}.



Formas de aumentar a ingestão hídrica

- > As **sopas** são uma óptima **fonte de hidratação** contendo cerca de 88 a 93% de água. Paralelamente, são preparados culinários nutricionalmente muito interessantes pelo seu teor em vitaminas, minerais e fibras.
- > Recomenda-se a inclusão diária de sopa de hortícolas, nos hábitos alimentares dos idosos, pelo menos às duas principais refeições.

Sopas
88 a 93 % de água





Formas de aumentar a ingestão hídrica

- > As **águas aromatizadas**, de forma natural, apresentam-se como uma alternativa agradável, podendo contribuir para a satisfação das necessidades hídricas.
- > Por exemplo, aromatizar a água adicionando pedaços de fruta da época e a gosto (limão, laranja, morangos, etc.), de hortícolas (pepino, cenoura, etc.) ou especiarias e ervas aromáticas (canela, hortelã, etc.), pode facilitar a ingestão.

Exemplos :

- Água aromatizada com limão e manjericão;
- Água aromatizada com pepino;
- Água aromatizada com limão;
- Água aromatizada com maçã e canela.





Formas de aumentar a ingestão hídrica



Os cuidadores devem ser capazes de reconhecer a **importância da manutenção de uma hidratação adequada**, as necessidades normais de ingestão hídrica no idoso e as formas de monitorizar essa ingestão ^{9,14}.



Além disso, deverão **identificar situações de risco de desidratação**, sinais clínicos de desidratação e conceber estratégias para aumentar a ingestão de fluidos ^{9,14}.



A estratégia para aumentar o aporte de fluidos com maior sucesso, será aquela que for desenhada de acordo com um **programa** devidamente **adaptado** às condições locais e às necessidades específicas do público alvo ⁹.



Formas de aumentar a ingestão hídrica

> A **prevenção de desidratação** e a **re-hidratação** requerem uma prescrição para ingestão de fluídos igual ou superior a **1,5 L** por dia, sendo que a fonte de hidratação depende da severidade dos sinais clínicos presentes ^{9,14}.

Nos casos em que os sinais clínicos não apresentam elevada gravidade, a re-hidratação deve ser efectuada de forma gradual e preferencialmente por ingestão oral ¹⁴.





Formas de aumentar a ingestão hídrica

Conselhos práticos para cuidadores e instituições

> Conselhos Gerais 3,7,9,14,17,18,19,20

- ✓ Assegurar a **formação** adequada quando possível do idoso, e seus cuidadores sobre os riscos e consequências da desidratação;
- ✓ Educar os familiares, visitantes e outros cuidadores para **incentivarem o idoso** a hidratar-se aquando das visitas;
- ✓ Garantir a **acessibilidade do idoso** a locais onde estejam presentes diferentes formas de hidratação (por exemplo: copos e jarros com água; máquinas dispensadoras de água);
- ✓ Garantir boa **acessibilidade** às instalações sanitárias;



Formas de aumentar a ingestão hídrica

Conselhos práticos para cuidadores e instituições

> Conselhos Gerais 3,7,9,14,17,18,19,20

- ✓ Oferecer **fluídos** regularmente:
 - Beber independentemente de sentir sede;
 - Fazer a ingestão de fluídos em intervalos frequentes e pouca quantidade de cada vez;
- ✓ Incentivar o consumo de **alimentos ricos em água** (sopas, frutos; iogurtes...);
- ✓ Em caso de **disfagia para líquidos** (dificuldade em engolir) poderá recorrer ao uso de espessantes ou água gelificada;
- ✓ Ter em conta as **preferências do idoso** (tipo de bebida, marcas, sabores, temperatura, tipo de utensílios utilizados).



Formas de aumentar a ingestão hídrica

Conselhos práticos para cuidadores e instituições

> Conselhos Práticos 3,7,9,14,17,18,19,20

✓ Oferecer fluidos em **rotinas específicas**:

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

Nota: As chamadas de atenção devem ser ainda mais frequentes nos meses quentes.



Formas de aumentar a ingestão hídrica

Conselhos práticos para cuidadores e instituições

> É importante identificar idosos em risco de desidratação e mantê-los sob vigilância ⁹.

- ✓ Monitorizar o estado de saúde em geral e em particular a saúde oral e o estado nutricional para prevenir perdas de apetite e a baixa ingestão alimentar;
- ✓ Rever frequentemente a medicação prescrita, nomeadamente o uso de diuréticos e outros fármacos com efeito na excreção renal;
- ✓ Analisar a densidade da urina mensalmente;
- ✓ Avaliar a osmolaridade, níveis de sódio e/ou o rácio ureia/creatinina plasmáticos através das análises bioquímicas de rotina;

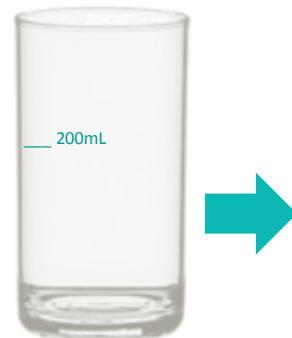


Formas de aumentar a ingestão hídrica

Conselhos práticos para cuidadores e instituições

> É importante identificar idosos em risco de desidratação e mantê-los sob vigilância ⁹.

- ✓ Utilizar símbolos ou utensílios identificativos nos tabuleiros dos idosos que necessitam de maior ingestão para alertar os familiares e cuidadores;
- ✓ Manter um registo de hidratação para idosos em risco – Usar copos graduados e/ou folhas de registo (anexo A).



Sugestão de monitorização de ingestão
Utilizar copos graduados



Formas de aumentar a ingestão hídrica

Situações especiais

Febre – Perda aumentada de fluidos corporais por transpiração – recomenda-se 500mL de líquidos por cada grau de febre acima dos 38°C ^{14,17,19}.

Vómitos e diarreia – Aumenta rapidamente a perda de fluídos corporais podendo ser necessário recorrer a outras formas de hidratação nomeadamente por via intravenosa ^{9,14}.

Doenças neurológicas (Demência, Alzheimer, Parkinson...) – Mecanismos de regulação do estado de hidratação condicionados e elevado nível de dependência dos cuidadores origina uma baixa ingestão voluntária ^{9,14,19}.



Notas finais

- > A **prevenção da desidratação** passa principalmente pela garantia de uma adequada ingestão ^{3,9}.
- > Aumentar a consciência do idoso, família e outros cuidadores sobre os riscos e consequências associados à desidratação é fundamental para a prevenção desta situação clínica ^{3,9,14,18,19}.
- > Alguns estudos sugerem a necessidade de **cuidados especiais com a hidratação** das pessoas idosas, bem como a importância destas serem informadas sobre a variedade de fontes de hidratação disponíveis para além da água ²⁰.
- > A intervenção na **área da hidratação** deve realizar-se de forma articulada com diferentes profissionais, nomeadamente nutricionistas, médicos, enfermeiros, terapeutas da fala, entre outros, bem como cuidadores e familiares.



Anexo A.

Anexo A.

Registo de hidratação



Anexo A.

Instituição: _____

Nome: _____

Idade: _____ anos

Peso: _____ kg

Foto

HORA	TIPO DE FLUIDO	QUANTIDADE (mL)	VÓMITOS?	DIARREIA?	URINA (Volume e características)?
TOTAL					
Recomendação		1500 a 2000 mL/dia			

Data: _____ / _____ / _____

Adaptado de: Woodward M. *Guidelines to Effective Hydration in Aged Care Facilities. Aged and Residential Care Services - Heidelberg Repatriation Hospital;2007.*
Disponível em: http://www.hydralyte.com/pdf/aged_care_brochure.pdf.



Referências

1. Lidon F, Silvestre,M. Princípios de alimentação e nutrição Humana. Escolar editora. 2010
2. Mahan LK. Escott-Stump, S. Krause. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª edição. Elsevier. 2010
3. *The Hydration for Health Initiative - Hydration and the elderly.* Disponível em: <http://www.h4hinitiative.com/hydration-and-health/different-needs-different-life-stages/hydration-and-elderly>. Acedido a: 26/05/2014
4. Breda J. Fundamentos de alimentação, nutrição e dietética. 1ª edição, Mar da palavra, 2003
5. M. Ferry, E.A. A nutrição da pessoa idosa - Aspectos fundamentais, clínicos e psicosociais. 2ª edição. Lusociência. 2004
6. Instituto Hidratação e Saúde. Disponível em: <http://www.ihs.pt> Acedido a: 13/03/2015
7. Mentes J. *Oral hydration in older adults: greater awareness is needed in preventing, recognizing, and treating dehydration.* *The American Journal of Nursing.* 2006;106(6):40-9; quiz 50
8. *Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Food and Nutrition for Older Adults: Promoting Health and Wellness. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.* 2012;112 (8):1259
9. Woodward M. *Guidelines to Effective Hydration in Aged Care Facilities. Aged and Residential Care Services - Heidelberg Repatriation Hospital.* 2007. Disponível em: http://www.hydralyte.com/pdf/aged_care_brochure.pdf.
10. Padrão P, Teixeira PJ, Padez C, Medina JL. Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses. Semana Médica. 2010
11. IHS. Conselho Científico do Instituto de Hidratação e Saúde – “Recomendações de Hidratação para os Portugueses”. 2010. Disponível em: http://www.ihs.pt/hid_rec_ingestao.php. Acedido a: 13/03/2015
12. Afonso C, Morais C, de Almeida MDV. Alimentação e Nutrição in Manual de Gerontologia – Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento. Lidel. 2012
13. Rodrigues SSP, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. A new food guide for the portuguese population: development and yechinal considerations. *Journal of Nutrition Education and Behavior.* 2006
14. MC Faes M, MSc, MG Spigt, PhD, MGM Olde Rikkert MD, PhD. *Dehydration in Geriatrics. Geriatrics and Aging.* 2007
15. Sophie C. Killer, Andrew K. Blannin, Asker E. Jeukendrup. No Evidence of Dehydration with Moderate Daily Coffee Intake: A Counterbalanced Cross-Over Study in a Free-Living Population. *PLoS One.* 2014. Janeiro; 9(1): e84154
16. Cleveland Clinic. *Eating Right and Avoiding Dehydration after Bowel Surgery.* Disponível em: https://my.clevelandclinic.org/ccf/media/files/Digestive_Disease/logo%20%20Eating%20Right%20and%20Avoiding%20Dehydration%20after%20Bowel%20Surgery14666_AJK_.pdf Acedido a: 13/03/2015
17. IHS. Conselho Científico do Instituto de Hidratação e Saúde - "Especificidades da Hidratação em Seniores: Causas e Consequências". 2010. Disponível em: http://www.ihs.pt/doc_tec_artigos_detail.php?aID=193&zID=20
18. Hooper L, Bunn D, Jimoh FO, Fairweather-Tait SJ. *Water-loss dehydration and aging. Mechanisms of ageing and development.* 2014. 50(8): 136-137
19. Ferry M. *Strategies for ensuring good hydration in the elderly.* *Nutrition reviews.* 2005. 63(6 Pt 2):S22-9
20. IHS. Conselho Científico do Instituto de Hidratação e Saúde. Especificidade da Hidratação em Séniors: Causas e Consequências. Disponível em: http://www.ihs.pt/doc_tec_artigos_detail.php?aID=193&zID=20 Acedido a: 13/03/2015



**Associação Portuguesa
dos Nutricionistas**

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto

Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145

geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt | facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas



SPGG | Sociedade Portuguesa
de Geriatria e Gerontologia

Av. Miguel Bombarda, nº61 R/C Esqº | 1050-161 Lisboa

Telf:213 584 380 | Fax:213 584 389

geral@sppg.com.pt | <http://www.sppg.com.pt>