

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS - UFMG
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO DE FORMAÇÃO PEDAGÓGICA PARA
PROFISSIONAIS DE SAÚDE - CEFPEPS

Danielle Maria de Souza

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA INGESTÃO
HÍDRICA PELOS IDOSOS

Confins – MG

2015

Danielle Maria de Souza

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA INGESTÃO
HÍDRICA PELOS IDOSOS

TCC apresentado à Universidade Federal de Minas Gerais, como parte das exigências do Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde, para a obtenção do título de Especialista em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde - CEFPEPS.

Confins - MG

2015

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFMG

Souza, Danielle Maria de
PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA INGESTÃO HÍDRICA PELOS IDOSOS [manuscrito] / Danielle Maria de Souza. - 2015.
19 f.
Orientador: Marlene Azevedo Magalhães Monteiro.
Monografia apresentada ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, para obtenção do título de Especialista em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde
1. Idoso. 2. Envelhecimento. 3. Água. 4. Alteração Fisiológicas. I. Monteiro, Marlene Azevedo Magalhães. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. III. Título.

Danielle Maria de Souza

**PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOBRE A IMPOTÊNCIA DE INGESTÃO
HIDRÍCA PELOS IDOSOS**

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização de Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Certificado de Especialista.

BANCA EXAMINADORA:



Profa. Dra. Marlene Azevedo Magalhães Monteiro (Orientadora)



Profa. Dra. Amanda Márcia dos Santos Reinaldo

Data de aprovação: **26/06/2015**

RESUMO

Idoso é aquela pessoa com idade igual ou maior que sessenta anos. O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros. Essas variações são dependentes de fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas, e podem ou não começar a surgir algumas alterações fisiológicas e psicológicas, o que varia de acordo com cada indivíduo. Uma dessas alterações é a baixa adesão ao consumo de água, com o envelhecimento a produção de saliva é diminuída, assim os idosos começam a perder um pouco da palatabilidade. Assim, este trabalho é uma proposta de intervenção cujo objetivo é ressaltar a importância da ingestão hídrica pelos idosos em sua saúde e qualidade de vida. Desta forma foi elaborado um plano de intervenção para avaliar as causas do baixo consumo de água pelos idosos e, estimular a melhora da ingestão de água pelos mesmos.

Palavras-chave: Idoso, Envelhecimento, Água, Alteração Fisiológicas.

ABSTRACT

Old is a person aged more than sixty years. Aging can vary from individual to individual, and for a gradual and faster for others. These variations are dependent on factors such as lifestyle, socioeconomic conditions and chronic diseases, and may or may not get to be some physiological and psychological changes, which varies with each individual. One of these changes is the low uptake of water consumption, with the saliva production is diminished aging, so older people begin to lose some of palatability. This work is a proposal of intervention whose aim is to highlight the importance of water intake for the elderly in their health and quality of life. Thus an action plan was designed to assess the causes of low water consumption by the elderly and encourage the improvement of water intake by them.

Key-words: Old, Water, Aging, Change Physiological.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
3 OBJETIVOS.....	14
4 MÉTODOS.....	15
5 PLANO DE INTERVENÇÃO.....	16
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS	20

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros (CAETANO, 2006). O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente. Sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (BRITO; LITVOC, 2004).

Essas variações são dependentes de fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas. Já o conceito biológico relaciona-se com aspectos nos planos molecular, celular, tecidual e orgânico do indivíduo, enquanto o conceito psíquico é a relação das dimensões cognitivas e psicoafetivas, interferindo na personalidade e afeto. Dessa maneira falar de envelhecimento é abrir o leque de interpretações que se entrelaçam ao cotidiano e a perspectivas culturais diferentes.

No Brasil, o processo de envelhecimento da população deve-se ao rápido declínio das taxas de mortalidade e de fecundidade. Em 2050, os idosos corresponderão a 14,2% da população brasileira, o que sinaliza a necessidade de se conhecer mais sobre o envelhecimento, suas repercussões e impactos sobre o sistema de saúde (CAMPOS et al., 2006).

Algumas alterações morfológicas são diagnosticadas no processo de envelhecimento, e em alguns são mais leves os sinais e sintomas e, em outros são mais agravante (BRITO; LITVOC, 2004). Uma dessas alterações é a baixa adesão ao consumo de água, com o envelhecimento a produção de saliva é diminuída, assim os idosos começam a perder um pouco da palatabilidade. Melhorando a ingestão hídrica do idoso, o mesmo apresentara melhora na diminuição do ressecamento intestinal e de pele e diminui as infecções urinárias (BRITO; LITVOC, 2004).

A manutenção de um estado nutricional adequado na pessoa idosa é tarefa árdua, frente às doenças crônicas, à associação do uso de medicamentos, às modificações fisiológicas inerentes à idade que interferem no apetite, no consumo e na absorção de nutrientes, e às questões sociais e econômicas que prejudicam a prática para a conquista de uma alimentação saudável (FELL et al., 2007; BASSLER, LEI, 2008).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Idosos

Para alguns autores, nessa idade é aquela pessoa com idade igual ou maior que 60 (sessenta) anos. Podem começar a iniciar algumas alterações fisiológicas e psicológicas no indivíduo, variando a intensidade de manifestação, de acordo com a individualidade de cada idoso.

É um processo que se inicia na segunda década da vida, porém é pouco perceptível. Já ao final da terceira década da vida, surgem as primeiras alterações funcionais ou estruturais. A partir da quarta década há uma perda aproximada 1% da função ao ano, nos diferentes sistemas orgânicos (CAETANO, 2006).

A velhice não pode ser tratada em tempo que anuncia tempestade. Para compreendê-la, precisamos antes construir conhecimentos e desconstruir preconceitos. Ao lidar com idosos, devemos ultrapassar os limites técnicos e cultivarmos a humanização acreditando que a história de cada um pode ser escrita a cada dia (CAETANO, 2006).

Embora maioria dos idosos seja portadora de, pelo menos, uma doença crônica, nem todos ficam limitados por essas doenças, e muitos levam uma vida normal, com as suas enfermidades controladas e expressa satisfação na vida (RAMOS, 2003).

A desnutrição é uma das síndromes geriátricas mais frequentes, com uma prevalência que varia entre 15 e 60%, sendo uma consequência de várias condições clínicas existentes em idosos, assim como o prejuízo funcional, as doenças crônicas e a depressão (CAMPANELLA et al., 2007).

2.2 Ingestão hídrica pelos idosos

No idoso, existem alterações do envelhecimento no nível dos órgãos sensitivos que alteram sensivelmente a sua qualidade de vida. A disfunção da percepção gustativa constitui um problema significativo. Anomalias do paladar podem afetar a saúde não somente pelos efeitos diretos sobre a ingestão de alimentos líquidos ou sólidos, mas também devido à privação de um dos grandes prazeres da vida (KINA; BELOTI; BRUNETTI, 1998). A população de idosos apresenta alto risco para disfagia em consequência dos efeitos do processo de envelhecimento no mecanismo da deglutição. A diminuição dos movimentos orais, a redução da sensibilidade orofacial, as perdas dentárias e a utilização de próteses, podem causar alterações na fala, mastigação e deglutição (TANURE et al., 2005).

Perdas sensoriais que ocorrem com o envelhecimento podem levar a um declínio progressivo da disfunção do paladar e olfato. Nos idosos o balanço hídrico é extremamente importante porque eles são propensos a desenvolver um quadro de desidratação. Um dos agravos que este quadro pode levar é o estado confusional agudo, devido a diminuição da ingestão de líquidos; além de outros problemas como infecções do trato respiratório e urinário, o que piora o quadro de confusão mental devido a febre estabelecida (NOGUÉS, 1995; CORMACK, 1998; MORIGUTI et al., 1998).

A alteração na sensação de sede é atribuída à disfunção cerebral e, ou, à diminuição da sensibilidade dos osmorreceptores. No entanto, a menor ingestão de líquidos pode ainda ser decorrente de alguma debilidade física, pois, neste caso, podw existir dependência em relação a outras pessoas. Este quadro de hipodipsia é agravado pela administração de diuréticos e de laxativos, muito frequente nos idosos. Pouco consumo de água pelos idosos esta associado ao uso frequente de diuréticos e laxantes, o que leva à desidratação (NOGUÉS, 1995; CORMACK, 1998; MORIGUTI et al., 1998).

A diminuição da ingestão hídrica pelos idosos considerado um sinal do processo de envelhecimento, tal fato concretiza-se pelas alterações das papilas gustativas e o uso de medicamentos que ajudam a modificar a questão do paladar (BRITO; LITVOC, 2004).

3. OBJETIVOS

Objetivo Geral

- Promover uma proposta de intervenção para ressaltar a importância da ingestão hídrica pelos idosos em sua saúde e qualidade de vida.

Objetivos Específicos

- Avaliar as causas do baixo consumo de água pelos idosos;
- Estimular a ingestão de água pelos idosos;
- Avaliar se ocorre aumento de consumo de água pelos idosos, quando a mesma tem sabor;
- Proporcionar disseminação de informações aos idosos sobre a importância da ingestão hídrica no envelhecimento;
- Elaborar estratégias educativas com os idosos abordando temas relacionados ao consumo de água e as consequências de sua baixa ingestão;
- Capacitar profissionais sobre a importância da adesão a novas condutas que envolvam a ingestão de água para melhoria da assistência e qualidade da saúde e vida dos idosos.

4. MATERIAS E MÉTODOS

Esta proposta de intervenção será realizada em uma Instituição de Longa Permanência (ILP) filantrópica para idosos, que acomoda 32 idosos. Possui uma estrutura física adequada, dentro das normas estabelecidas de acordo com o Estatuto do Idoso, localizada na cidade de Vespasiano, Minas Gerais.

4.1. Plano de Intervenção

Os critérios para participação do idoso nesta proposta de intervenção serão:

- 1) Ter boa dicção (fala);
- 2) Possuir capacidade de opinar sobre o que será exposto a ele;
- 3) Possuir capacidade de locomoção;
- 4) Ter idade entre 60 anos e 75 anos.

A partir disto, o idoso será questionado sobre o seu interesse em participar desta proposta de intervenção e, a partir do seu consentimento inicialmente será realizada uma observação da sua rotina diária na ILP por um período de 30 dias consecutivos, com maior enfoque sobre a ingestão hídrica.

Serão coletadas e registradas informações referentes às possíveis causas do baixo consumo de água por cada idoso. Após o período inicial de observação cada idoso participante da proposta receberá uma garrafa identificada com seu nome e com a capacidade para 600ml de líquido, graduada de 50ml em 50ml. Para registro dos dados, sobre a quantidade de água ingerida por cada idoso, será elaborada uma tabela individual para anotações diárias pela equipe da ILP.

Para avaliar os resultados do projeto de intervenção, será coletados dados referentes a ingestão hídrica dos idosos antes e pós intervenção. Será elaborado um gráfico com

estes dados e será feita uma análise dos mesmos, para ver se a intervenção terá bons resultados.

Quadro 1 - Proposta de intervenção destinada à melhora da ingestão hídrica em idosos de uma ILP de Vespasiano, MG, 2015.

ESTRATÉGIA	OBJETIVO	MÉTODO	DURAÇÃO	PÚBLICO ALVO	RESPONSÁVEL
Oficinas educativas com a equipe da ILP	- Capacitar os profissionais sobre a importância de aderir a novas condutas para melhorar a assistência ao idoso em relação à ingestão hídrica.	Serão elaborados dinâmicas que sejam voltadas para o trabalho em grupo, visando o bem estar dos idosos e funcionários. Exemplos mini teatros, ou criação de cartazes pelos próprios funcionários, brincadeiras lúdicas que possam despertar a vontade para participar do projeto.	Uma oficina semanal por um período de um mês e duração de 40 minutos cada.	Equipe da ILP	Nutricionista da ILP junto a Enfermeira chefe.

Oficinas educativas com a equipe da ILP	- Melhorar a qualidade de trabalho da equipe.	Serão elaboradas dinâmicas que sejam voltadas para o trabalho em grupo, visando o bem estar dos idosos e funcionários. Exemplos: teatros, criação de cartazes pelos próprios funcionários, brincadeiras lúdicas que possam despertar a vontade para participar do projeto.	Uma oficina quinzenal por um período de um mês e duração de 40 minutos cada.	Equipe da ILP	Nutricionista da ILP junto a Enfermeira chefe.
Oficinas educativas com os idosos da ILP	- Disseminar informações aos idosos sobre a	Serão utilizados métodos lúdicos para abordar o tema de	Duas oficinas semanais por um período de um	Idosos da ILP	Nutricionista da ILP junto com a equipe de enfermagem.

	importância da ingestão hídrica no envelhecimento.	ingestão hídrica e sua importância na saúde.	mês e, duração de 30 minutos cada.		
Água saborizada	- Aumentar a ingestão hídrica diária pelos idosos.	Preparo de água saborizada diariamente a ser oferecida ao idoso. Será adicionada a garrafa de água de 600ml, uma quantidade de 10ml de limão.	Diariamente por um período de um mês.	Idosos da ILP	Nutricionista da ILP e a equipe de enfermagem.
Avaliação da ingestão hídrica pelos idosos	Verificar se houve aumento da ingestão hídrica após o período de intervenção.	Realizar medição diária da ingestão hídrica por idoso (volume ingerido).	Sete dias consecutivos após o período de intervenção.	Idosos da ILP	Nutricionista da ILP e a equipe de enfermagem

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a revisão de literatura sobre as possíveis causas da diminuição hídrica nos idosos e consequências clínicas, foi elaborado o plano de intervenção para possibilitar uma ação positiva em relação a melhora da ingestão de água.

O plano de intervenção é um primeiro passo que deverá ser aprimorado ao longo do tempo. Desta forma a equipe de enfermagem da Instituição de Longa Permanência poderá estabelecer novas rotinas de trabalho, visando a melhora na qualidade e preservação da saúde do idoso, bem como do trabalho da equipe

6. REFERÊNCIAS

BASSLER, T.C.; LEI, D.L.M. Diagnóstico e monitoramento da situação nutricional da população idosa em município da região metropolitana de Curitiba (PR). **Revista de Nutrição**, v.21, n.3, p.311-321, 2008.

CAMPOS, M.A.G. et al. Estado nutricional e fatores associados em idosos. *Revista Associação Médica Brasileira*, v.52, n.4, p.214-221, 2006.

CAMPANELLA, L.C.A. et al. Relação entre padrão alimentar e estado nutricional de idosos hospitalizados. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v.22, n.2, p.100-106, 2007.

DIOGO MJD. **Formação de recursos humanos na área de saúde do idoso. Rev. Latino-Am. Enferm.** 2004 Mar-Abr;12 (2): 280-2.

FELL, A. et al. Aspectos alimentares, nutricionais e de saúde de idosas atendidas no Núcleo de Atenção ao Idoso – NAI, Recife/ 2005. **Archivos Latinoamericanos de Nutricion**, v.57, n.4.,p.57-61,2007.

KINA, S.; BELOTI, A.; BRUNETTI, R. F. Alterações da sensibilidade gustativa no paciente idoso. **Revista Atual em Geriatria**, v.3, n.18, p.20-23 1998.

RAMOS, L.R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**, v.19, n.3, p.793-798, 2003.

TANURE, C.M.C. et al. A deglutição no processo normal de envelhecimeto. **Revista CEFAC**, v.7, n.2, p.171-177, 2005.

CAETANO, L. M. o Idoso e a Atividade Física. Horizonte: **Revista de Educação Física e desporto**, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.

BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.),**Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde**. São Paulo: Atheneu, p.1-16, 2004.

PEREIRA, R. C. J. Promoção de saúde e prevenção de doenças: responsabilidade individual ou responsabilidade social. **Revista da Escola de Enfermagem USP**, v.26, n.3, p.345-50, 1992.

NOGUÉS, R. Factors que afectan la ingesta de nutrientes en El anciano y que condicionan su correcta nutrición. **Nutrición Clínica**, v.15, n.2, p.39-44, 1995.

MORIGUTI, J.C. et al. **Nutrição no idoso**. In: OLIVEIRA, J.E., MARCHINI, J.S.Ciências nutricionais. São Paulo : Sarvier, 1998. Cap.14: p.239-251.

CORMACK, E. **A saúde oral do idoso**. [online] p.1-10, 1998. Acesso em 11 de Abril de 2015. Disponível em: <www.odontologia.com.br/artigos/geriatria.html>