

INFLUÊNCIA DO ESTADO DE HIDRATAÇÃO NO QUADRO DE COMORBIDADES EM IDOSOS (APOIO UNIP)

Aluna: Letícia Marques da Silva

Orientadora: Profa. Dra. Claudia F. dos Santos Ruiz Figueiredo

Curso: Enfermagem

Campus: Alphaville

Um estado de hidratação adequado promove um balanço hídrico que favorece a homeostase do organismo, tendo uma manutenção do peso, melhor performance cognitiva, com prevenção de patologias renais e infecções do trato urinário, com manutenção da hipertensão arterial. **Objetivo:** Analisar o conhecimento de idosos sobre a influência da ingestão de água em sua saúde. **Metodologia:** Consiste em uma pesquisa quantitativa e exploratória que foi realizada com 42 idosos (30 mulheres e 12 homens) participantes do Núcleo do Idoso do município de Cajamar, com aplicação de questionário de perguntas fechadas abordando a quantidade da ingestão de água por líquidos e contida em alimentos, bem como histórico de doenças renais e hábitos fisiológicos diários. **Resultados:** Obtivemos resultados de baixo conhecimento dos idosos sobre a importância de seu estado de hidratação; estes não fazem alusão à quantidade de água presente nos alimentos; e desconhecem a importância do hábito de ingestão de água no desenvolvimento e cronificação de doenças renais. **Conclusões:** Concluímos que o consumo de bebidas e alimentos ultraprocessados muitas vezes substitui a ingestão de água. Idosos geralmente desconhecem a quantidade hídrica preconizada a ser ingerida por dia, sendo este um fator de risco para desidratação e piora no quadro de doenças, comumente hipertensão e diabetes, as quais causam alteração na função renal. A desinformação sobre a influência do estado de hidratação no equilíbrio de comorbidades e a má alimentação são fatores que favorecem que os números alarmantes de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) continuem crescendo.