

INGESTÃO HÍDRICA ENTRE IDOSOS NÃO INSTITUCIONALIZADOS DO SUL DO BRASIL

CAROLINA CORRÊA DE SOUZA¹; MAYRA PACHECO FERNANDES²; ANDRÉA DÂMASO BERTOLDI³; MARIA CRISTINA GONZALEZ⁴; FLÁVIO FERNANDO DEMARCO⁵; RENATA MORAES BIELEMANN⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – caroolsouza_@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – pfmayra@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – andreadamaso.epi@gmail.com

⁴Universidade Católica de Pelotas – cristinagbs@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – ffdemarco@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – renatabielemann@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A ingestão adequada de água é extremamente importante, evitando os efeitos nocivos à saúde da desidratação, que incluem anormalidades metabólicas e funcionais, mantendo o volume vascular, regulando a temperatura corporal, eliminando toxinas do organismo, melhorando a consistência das fezes e lubrificando o intestino (IOM, 2005; LINCHTENSTEIN et al., 2008; ARANCETA-BARTRINA et al., 2016).

Há evidências de déficit de ingestão hídrica pela população idosa (GODFREY et al., 2012; SPDM, 2017; MATOS, 2019). As alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento podem afetar a percepção da sede, tornando os idosos mais propensos à desidratação (MESSINGER-RAPPORT et al., 2009; ARANCETA-BARTRINA et al., 2016). Além disso, outras condições como idade superior a 80 anos, presença de mais de quatro doenças crônicas, polifarmácia, isolamento social e dificuldades motoras, sensoriais e de comunicação também são fatores de risco para desidratação (SCHOLS et al., 2009). O consumo insuficiente de líquidos por idosos aumenta o risco de condições como as infecções urinárias, insuficiência renal, hipertermia, constipação, dores de cabeça, confusão e delírio (DIAS, 2014).

Apesar da importância da ingestão de água, especialmente para a população idosa, são escassos os estudos latino-americanos que descrevam o consumo hídrico adequado, bem como os fatores a ele associados (CARVALHO; ZANARDO, 2010; GARCIA et al., 2012; GENARO et al., 2015). Dessa forma, o objetivo desse estudo é descrever a ingestão adequada de água e a sua relação com características sociodemográficas, comportamentais e de saúde entre idosos não institucionalizados residentes na cidade de Pelotas, RS.

2. METODOLOGIA

Estudo transversal, de base populacional, utilizando dados obtidos através do estudo “COMO VAI?” (Consórcio de Mestrado Orientado para a Valorização da Atenção ao Idoso), realizado na zona urbana do município de Pelotas, localizado no estado do Rio Grande do Sul, em 2014. Incluiu-se indivíduos com 60 anos ou mais de idade, não institucionalizados, com capacidade cognitiva para responder às perguntas ou que possuíam um cuidador ou pessoa responsável que pudesse auxiliar e capacidade física para a aferição das medidas e, para a parte do estudo atual, houve exclusão dos idosos em terapia nutricional enteral. A ingestão de água foi avaliada através da pergunta: “Quantos copos de água o(a) Sr.(a) costuma tomar por dia?”. Foi solicitado que o entrevistado considerasse a água que bebe

em sucos naturais de fruta e chás sem açúcar, não devendo considerar café, chá preto, chá mate, chimarrão, sucos industrializados e refrigerantes. Para posterior análise, a ingestão adequada de água foi definida a partir do critério do Ministério da Saúde, descrita no documento dos Dez Passos para a Alimentação Saudável da População Idosa, o qual aponta a ingestão de pelo menos seis copos de água por dia.

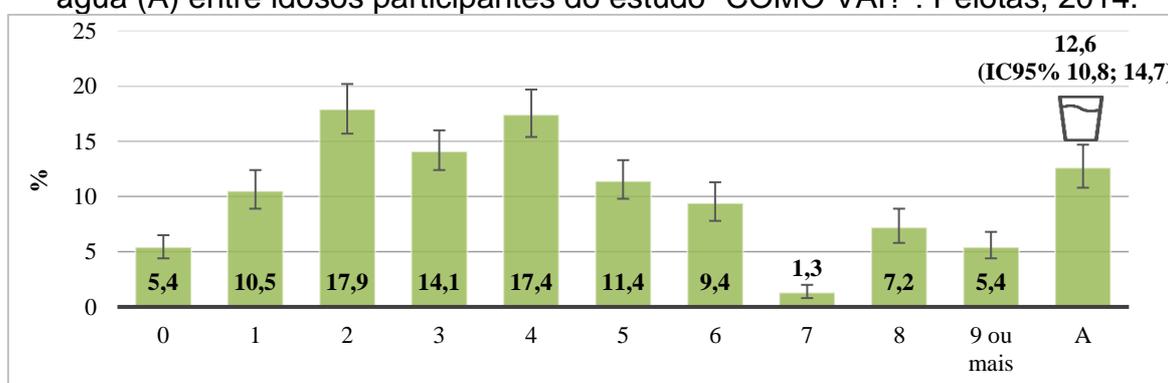
O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas, sob parecer 472.357/2013 e obedeceu às recomendações da Resolução 466/2012 sobre pesquisas científicas com seres humanos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 1.451 entrevistados, a maioria era do sexo feminino (63%), possuía entre 60 e 69 anos de idade (52,3%), era de cor da pele branca (83,7%), tinha entre 1 e 7 anos de escolaridade (54,5%), pertencia ao nível econômico C (52,5%) e era casado ou vivia com companheiro (52,7%). Com relação às características comportamentais e de saúde, mais da metade dos idosos não eram fumantes (87,4%), eram insuficientemente ativos no lazer (81,5%), apresentavam sobrepeso (56,2%) e não tinham frequência adequada de refeições (64,4%). Também, observou-se que a maioria apresentava cinco ou mais doenças (64,7%), era independente quanto à capacidade funcional (63,9%) e não possuía depressão (84,8%). Pouco mais de um terço dos idosos usavam cinco ou mais medicamentos (35,6%) e em torno de 63% e 90% deles relataram não ter xerostomia (63,3%) e percepção de disfagia (91,9%), respectivamente.

Observou-se uma prevalência de consumo adequado de água de 12,6%, conforme apresentado na Figura 1. A proporção de idosos com ingestão adequada de água observada é consistente ao encontrado por outros estudos brasileiros nos quais as prevalências variaram de 15,3% a 25,9% (GARCIA et al., 2012; GENARO et al., 2015). CARVALHO e ZANARDO (2010) em um estudo também no Rio Grande do Sul, verificaram que o líquido mais consumido por idosos foi o chimarrão, fato que poderia ser extrapolado à cidade de Pelotas, justificando outras preferências alimentares que acabam erroneamente substituindo o consumo de água.

Figura 1. Número de copos de água ingerido por dia e ingestão adequada de água (A) entre idosos participantes do estudo “COMO VAI?”. Pelotas, 2014.



Uma maior prevalência de consumo adequado de água foi observada nos idosos mais jovens, corroborando com outros estudos que identificaram uma tendência linear decrescente na ingestão de água conforme a idade (ZIZZA et al.,

2009; MALISOVA et al., 2018). A baixa prevalência de ingestão de água com o decorrer da idade observada entre os diferentes estudos é preocupante, uma vez que a necessidade hídrica aumenta na população mais idosa devido à diminuição da capacidade renal (EFSA, 2010) e ao mecanismo deficiente da sede (MESSINGER-RAPPORT et al., 2009). Diferente de outros autores que não observaram associação com estado nutricional (SCHERER et al., 2013; BARRÓN et al., 2017), o presente estudo mostrou que o excesso de peso refletiu em uma maior adequação no consumo de água. Além disso, uma maior prevalência de consumo adequado de água foi observada nos idosos que apresentaram cinco ou mais doenças e que eram mais dependentes quanto à capacidade funcional. Os achados de maior consumo hídrico entre idosos com excesso de peso e entre os com maior número de doenças podem estar intimamente relacionados, visto que o excesso de peso pode ocasionar o surgimento de algumas doenças crônicas não transmissíveis (ANDRADE et al., 2012). Apesar da diminuição da capacidade funcional estar descrita como um fator de risco para desidratação (SCHOLS et al., 2009), pode-se explicar o achado devido ao fato de que idosos dependentes recebem mais apoio material, para realização de tarefas domésticas e cuidados pessoais (BRITO et al., 2018), podendo assim ter mais acesso à oferta de água.

4. CONCLUSÕES

Os resultados encontrados no estudo expuseram que a maior parte dos idosos não apresentaram uma adequada ingestão de água. A tendência decrescente de ingestão de água em relação à idade observada torna ainda mais essencial o desenvolvimento de ações voltadas para a comunidade acerca desse tema, de modo a conscientizar a população idosa sobre a importância de uma ingestão hídrica adequada e os possíveis riscos atrelados ao seu consumo inadequado.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

INSTITUTE OF MEDICINE (IOM). **Dietary Reference Intakes: for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate**. Washington, D.C, 2005.

LICHTENSTEIN, AH; RASMUSSEN, H; YU, WW; EPSTEIN, SR; RUSSEL, RM. Modified Mypyramid for Older Adults. **J Nutr**, v.138, n.1, p.5-11, 2008.

ARANCETA-BARTRINA, J; GIL, A; MARCOS, A; PÉREZ-RODRIGO, C; SERRA-MAJEM, L; VARELA-MOREIRAS, G. Conclusions of the II International and IV Spanish Hydration Congress. **Nutrición Hospitalaria**, Spain, v.33, n.3, p.1-3, 2016.

GODFREY, H; CLOETE, J; DYMOND, E; LONG, A. An exploration of the hydration care of older people: A qualitative study. **Int J Nurs Stud**, v.49, n.10, p.1200–1211, 2012.

ASSOCIAÇÃO PAULISTA PARA O DESENVOLVIMENTO DA MEDICINA (SPDM). **Desidratação é um dos principais problemas para os idosos durante todo o ano**, São Paulo; 2017. Disponível em:

MATOS, AIA. **Caracterização do aporte hídrico em idosos portugueses da comunidade**. Dissertação. Universidade de Lisboa. Faculdade de Medicina; 2019.

MESSINGER-RAPPORT, BJ; THOMAS, DR; GAMMACK, JK; MORLEY, JE. Clinical Update on Nursing Home Medicine: 2009. **J Am Med Dir Assoc**, v.10, n.8, p.530-53, 2009.

SCHOLS, JMGA; DE GROOT, CPGM; VAN DER CAMMEN, TJM; OLDE RIKKERT, MGM. Preventing and treating dehydration in the elderly during periods of illness and warm weather. **J Nutr Health Aging**, v.13, n.2, p.150-7, 2009.

DIAS, TDP. **Hidratação em idosos: Projeto “Água Viva!”**. Dissertação de mestrado em Educação para a Saúde. Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, 2014.

CARVALHO, APL; ZANARDO, VPS. Consumo de água e outros líquidos em adultos e idosos residentes no município de Erechim – Rio Grande do Sul. **Perspectiva**, v.34, n.125, p.117-126, 2010.

GARCIA, HS; PASSANHA, A; MANCUSO, AMC; VIEIRA, VL; ANDRADE SC. Caracterização da ingestão hídrica em idosos. **Nutrição Brasil**, v.11, n.3, p.137-142, 2012.

GENARO, SC; GOMES, FHM; IENAGA, KK. Análise do consumo de água em uma população de idosos. Presidente Prudente, SP. **Colloq Vitae**, v.7, n.2, p.01-12, 2015.

ZIZZA, CA; ELISSON, KJ; WERNETTE, CM. Total Water Intakes of Community - Living Middle-Old and Oldest-Old Adults. **J Gerontol A Biol Sci Med Sci**, v.64, n.4, p.481-6, 2009.

MALISOVA, O; POULIA, KA; KOLYZOI, K; LYSANDROPOULOS, A; SFENDOURAKI, K; KAPSOKEFALOU, M. Evaluation of water balance in a population of older adults. A case control study. **Clin Nutr**, v.24, p.95-99, 2018.

EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. **EFSA Journal**, v.8, n.3, p.1459, 2010.

SCHERER, R; SCHERER, F; CONDE, SR; DAL BOSCO, SM. Estado nutricional e prevalência de doenças crônicas em idosos de um município do interior do Rio Grande do Sul. **Rev Bras Geriatr Gerontol**, v.16, n.4, p.769-779, 2013.

BARRÓN, V; RODRÍGUEZ, A; CHAVARRÍA, P. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. **Rev Chil Nutr**, v.44, n.1, p.57-62, 2017.

ANDRADE, FB; JUNIOR, AFC; KITOKO, PM; BATISTA, JEM; ANDRADE, TB. Prevalence of overweight and obesity in elderly people from Vitória-ES, Brazil. **Ciênc saúde coletiva**, v.17, n.3, p.749-56, 2012.

BRITO, TRP; NUNES, DP; DUARTE, YAO; LEBRÃO, ML. Redes sociais e funcionalidade em pessoas idosas: evidências do estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). **Rev Bras Epidemiol**, 21(Suppl 2), 2018.