



@cuidados.alzheimer

---

# A importância de beber água entre os idosos

---



**Ingerir água é muito importante principalmente entre os idosos.**

**O idoso precisa ingerir 2 litros de água por dia.**



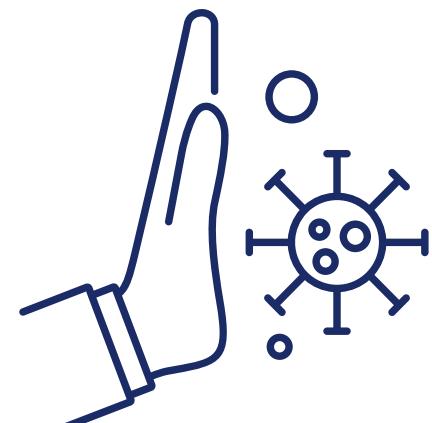
**A falta de água pode provocar queda da pressão arterial, confusão mental, dor no peito e até mesmo taquicardia.**

**A urina escura é um sinal de desidratação que pode fazer o paciente evoluir para a infecção urinária.**



# Benefícios de beber água

- 1-A ingestão de água contribui para a manutenção da elasticidade da pele evitando pequenos ferimentos.**
- 2-Controla a pressão sanguínea.**
- 3-Melhora a qualidade do sono.**
- 4-Contribui para a memória.**
- 5-Regula a temperatura.**
- 6-Aumenta a imunidade.**
- 7-Previne caimbras.**
- 8-Ajuda na digestão.**
- 9-Protege o coração.**





## Dicas para a família:

**Ofereça água ou sucos da fruta para o idoso.**

**Lembre e incentive o idoso a beber água, colando recados na geladeira.**

**Evite oferecer ao idoso copos cheios.**

**Ofereça água com o idoso sentado, evitando que se engasgue.**



# **Quer saber mais sobre o assunto?**

**Acesse o nosso blog e o nosso site!**

**Os link se encontram na bio do nosso  
instagram e na descrição da publicação.**

**Lá você vai encontrar o material completo  
e muitas outras informações!**



**<https://cicacamacho.blogspot.com/>**



**<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>**



# Gostou da publicação?



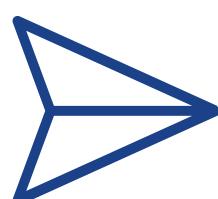
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**



# Autores:



**Alessandra Conceição L. F. Camacho**  
**Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola de**  
**Enfermagem Aurora de Afonso Costa**



**Juliana de Oliveira Nunes da Silva**  
**Acadêmica de Enfermagem do 6º Período**



**Suellen de Almeida Barroso**  
**Acadêmica de Enfermagem do 6º Período**



**Vitória Meireles Felipe de Souza**  
**Adêmica de Enfermagem do 8º Período**



**Victor Hugo Gomes Ferraz**  
**Acadêmico de Enfermagem do 7º Período**



## Referências Bibliográficas:

BARTIN, Karina. A importância de beber água no envelhecimento. **Portal do envelhecimento e longeviver**, [S. l.], 10 fev. 2017. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/2221-2/>. Acesso em: 8 nov. 2021.

MARTINELLI, Juliana. Beber água: 8 dicas para assegurar a ingestão correta de líquidos. **Portal do Idoso**, [S. l.]. 16 dez. 2019. Disponível em: <https://idosos.com.br/dicas-para-beber-agua/>. Acesso em: 8 nov. 2021

