



@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.



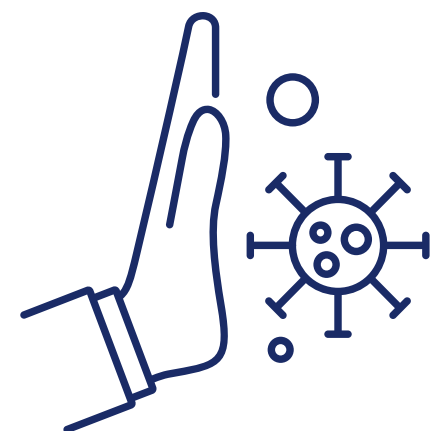
A falta de água pode provocar queda da pressão arterial, confusão mental, dor no peito e até mesmo taquicardia.

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 cãimbras.
- 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?



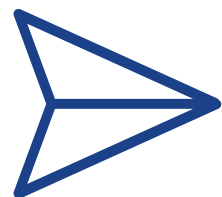
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a 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
Acadêmica 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

