



@cuidados.alzheimer

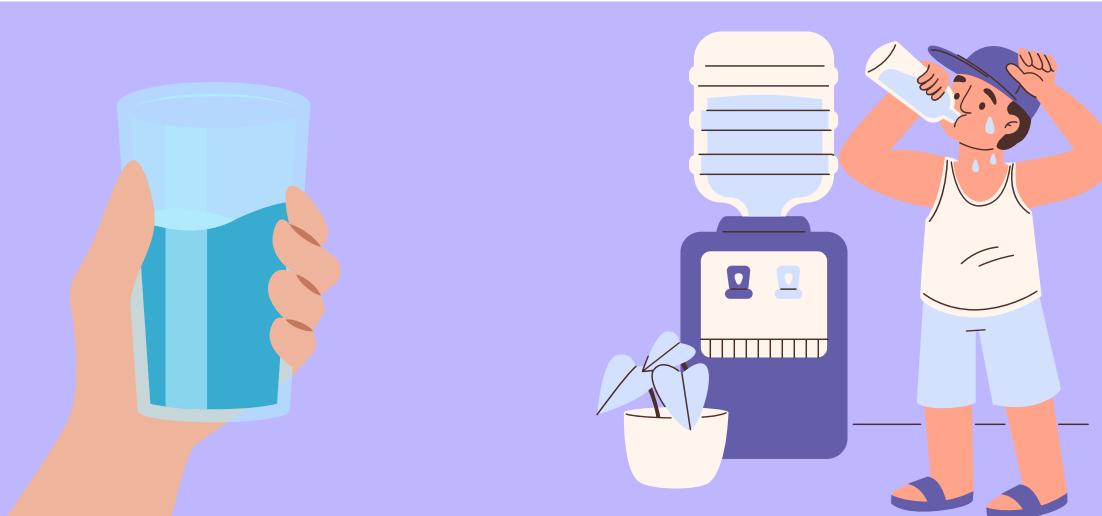
---

# A importância da hidratação dos idosos no verão

---



A **desidratação** é o distúrbio hidroeletrolítico mais comum nos idosos, sendo o **calor** um dos seus principais fatores de risco. Nesse contexto, os idosos mostram ter uma **perda na capacidade de sentir sede**, levando a uma diminuição do consumo de água. Além disso, existem fatores que acarretam a dificuldade do acesso à água, como diminuição da mobilidade, problemas visuais, distúrbios da deglutição, alterações cognitivas, sonolência, demência ou uso de sedativos.



Um **consumo inadequado** de líquidos pelos idosos aumenta o risco de várias condições, e pode provocar o agravamento de doenças renais, do trato urinário, **cardiovasculares**, metabólicas e repercussões neurológicas, estando também associado a um aumento das **taxas de mortalidade** em idosos hospitalizados.

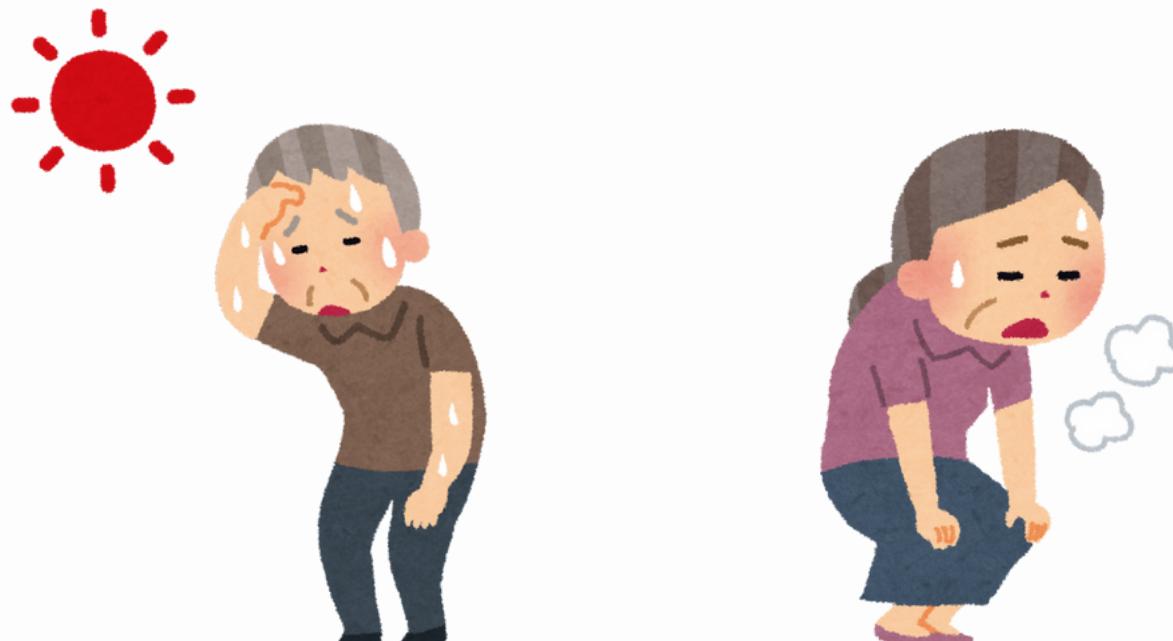


Na ausência de tratamento, as taxas de morbidade e mortalidade são elevadíssimas, podendo a última chegar aos 50%. A **prevenção da desidratação** é essencial na manutenção da qualidade de vida dos idosos, não só nas unidades de saúde, mas também **nos lares** e nos próprios domicílios.



## Existem cinco sinais considerados de alarme na avaliação de um idoso desidratado:

- Perda de peso;
- **Estados confusionais**, causados pela diminuição do volume intracelular cerebral;
- Câibras e fadiga muscular, devidas a diminuição do volume intracelular muscular;
- Sensação de fraqueza;
- **Urina escura e concentrada**.





Portanto, é de suma importância que os **familiares e cuidadores** se **atentem** a esses sinais, principalmente no **verão**, pois as ondas de calor provocam grande perda de água corporal!

# 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?



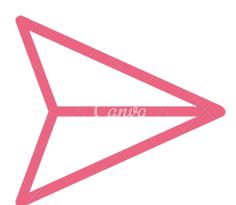
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**

# Autores:



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



Paola Paiua Monteiro  
Enfermeira



Jade Buarque Sampaio  
Acadêmica de Enfermagem do 8º  
Período



Gustavo Martins Lemos Tavares  
Acadêmico de Enfermagem do 7º  
Período



## Referencias Bibliográficas:

LOPES, A. R. C. Desidratação no idoso. 2014. TCC (Mestrado Integrado em Medicina) – Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2014.

REIS, S. D. G. Desidratação no idoso. 2015. TCC (Mestrado Integrado em Medicina) – Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2015.

QUARESMA, D. A.; DIAS, D. E. F. Desidratação em idosos: análise dos fatores de risco e as dificuldades para realizar o diagnóstico – uma revisão sistemática. 2023. 49 f. TCC (Bacharelado em Medicina) – Faculdade de Medicina, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Pará, Belém, 2023.