

FORMAS DE HIDRATAÇÃO:

Recomendamos-lhe:

ÁGUA



Adultos- 1,5 a 2L/dia



Nos dias quentes o nosso organismo tem tendência a perder mais água devido ao calor!

Sugerimos-lhe!!



Infusões Frescas e Chás



Nos dias frios a sensação de sede não está tão presente!

Sugerimos-lhe!!



Chás e bebidas quentes

A hidratação não depende só do consumo de água.

OUTRAS FORMAS DE HIDRATAÇÃO

- * Sopas;
- * Leite;
- * Sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar;
- * Frutos Hortícolas.

Quando os idosos são dependentes, a intervenção dos cuidadores é de.....

EXTREMA IMPORTÂNCIA para proporcionar uma alimentação e hidratação equilibrada.



ATENÇÃO!!

- ♦ Evite a ingestão de bebidas alcoólicas
- ♦ Modere o consumo de café.

CONTACTE-NOS SEMPRE QUE NECESSITE

Serviço de Medicina
Hospital Nossa Senhora da Assunção
SEIA
Tel.: 238320700
e-mail: geral@hdseia.min-saude.pt

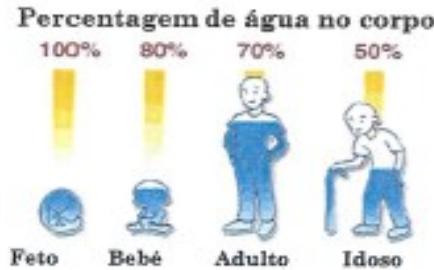
Unidade Local de Saúde, EPE

Hospital Nossa Senhora da Assunção Seia
Serviço de Medicina

HIDRATAÇÃO



O corpo humano é maioritariamente constituído por água independentemente da faixa etária.



IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

O Consumo regular de água é determinante:

- No controlo da temperatura corporal;
- Para o bom funcionamento cognitivo e maximizar a atenção e bom estado de humor;
- Na lubrificação das articulações;
- Na proteção dos tecidos e órgãos sensíveis;
- Na eliminação das impurezas do organismo;
- No transporte de nutrientes e oxigénio para as células;
- No bom funcionamento do aparelho digestivo, contribuindo para a prevenção da obstipação;
- Para a regulação do apetite e perda de peso.

O QUE É A DESIDRATAÇÃO?

- Redução do volume total de água corporal;
- Desequilibrio dos compostos inorgânicos (sódio, potássio, magnésio, etc) do organismo.



CAUSAS DA DESIDRATAÇÃO NA PESSOA IDOSA

- ⇒ diminuição da percepção de sede;
- ⇒ ingestão hídrica insuficiente;
- ⇒ aumento das perdas de líquidos;
- ⇒ dificuldades de mobilidade, visão, deglutição;
- ⇒ alterações cognitivas;
- ⇒ problemas originados pelo uso de sedativos;
- ⇒ limitação do consumo de líquidos devido a incontinência.



SINTOMAS DA DESIDRATAÇÃO NA PESSOA IDOSA

- ⇒ Hipotensão e taquicardia;
- ⇒ Desidratação da pele e mucosas;
- ⇒ Perda acentuada de peso;
- ⇒ Cansaço físico e mental;
- ⇒ Dores de cabeça e perda de memória;
- ⇒ Obstipação, náuseas e vômitos;
- ⇒ Alteração da coloração e odor da urina;
- ⇒ Diminuição do volume de urina produzida;
- ⇒ Aumento de Cãibras musculares;
- ⇒ Alterações visuais e auditivas.



CONSEQUÊNCIAS DA DESIDRATAÇÃO NA PESSOA IDOSA

- Infeções urinárias frequentes
- Confusão mental e agitação psicomotora
- Maior risco de quedas
- Hipertermia
- Insuficiência Renal
- Morte

