

## FATORES DETERMINANTES PARA DESIDRATAÇÃO NO IDOSO

**Patricia Paes da Rocha**

Graduanda em Enfermagem,  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Vanusa da Costa Moura**

Graduanda em Enfermagem,  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Daniela Tinti Moreira Borges**

Enfermeira – UFMS; Mestre Profissional em Ciências – UNIFESP;  
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

### RESUMO

A água é elemento essencial à vida, principal constituinte químico do corpo humano o qual contribui para a manutenção da homeostase e o do bom funcionamento do mesmo. A desidratação ocorre com frequência nos idosos e, se não for realizado o diagnóstico, pode ser fatal. O objetivo do trabalho é identificar os fatores que influenciam o estado de desidratação no idoso. Como metodologia foi utilizada a revisão bibliográfica, realizada por meio de busca de literatura nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico. Foram selecionados artigos que puderam colaborar para o estudo do tema proposto, por meio dos seguintes descritores: desidratação, idoso, envelhecimento, água, fatores de riscos. Os idosos apresentam uma maior suscetibilidade para desidratação devido às alterações fisiológicas características da velhice e a fatores de risco patológicos, iatrogênicos, sociais, ambientais, dentre outros. O melhor modo de evitar a desidratação em idosos é fazer com que eles recebam quantidade adequada de água todos os dias.

**PALAVRAS-CHAVE:** envelhecimento; idoso; água; desidratação.

### 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população, característica da transição demográfica, ocasiona profundas implicações sobre as políticas sociais e representa um dos maiores desafios que a saúde pública encara atualmente. A população brasileira vem envelhecendo de modo rápido e intenso contando com mais de 14,5 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade, sendo estimando que, em 2020, existam 32 milhões de idosos (COSTA, 2018).

O processo de envelhecimento provoca modificações biológicas, psicológicas e sociais no organismo. Dentre as principais alterações que decorrem do envelhecimento cita-se o declínio da quantidade de água corporal, devido à diminuição da massa muscular (LOPES, 2014).

A água é considerada um nutriente fundamental à vida humana, é o principal constituinte do organismo, influenciando o estado de saúde dos indivíduos. O corpo

humano é constituído por cerca de 70% de água, ressaltando a relevância do consumo deste líquido para seu equilíbrio (CONSELHO CIENTÍFICO DO INSTITUTO DE HIDRATAÇÃO E SAÚDE, 2010).

São diversos os estudos a respeito da importância da água na fisiologia humana, os quais deixam claro que a quantidade de água encontrada nos alimentos e a produzida por via metabólica são insuficientes para atender as necessidades diárias. “A água ingerida, em função do reflexo da sede, ou por vontade do próprio, varia entre as pessoas e diminui com a idade” (DIAS, 2014, p 9).

A desidratação ocorre com muita frequência na vida dos idosos e, se não for realizado o diagnóstico, pode ser fatal. Os idosos necessitam ingerir líquidos na mesma proporção que os jovens adultos. Todavia, as diversas mudanças fisiológicas devido ao processo de envelhecimento podem afetar o equilíbrio hídrico nesta população, submetendo os idosos em risco de desidratação (ARAÚJO, 2013).

## **2 OBJETIVOS**

O objetivo do trabalho é identificar os fatores determinantes do estado de desidratação no idoso.

## **3 MATERIAL E MÉTODOS**

Como metodologia foi utilizada a revisão bibliográfica, realizada busca em base de dados. Utilizando os seguintes descritores: desidratação, idoso, envelhecimento, água, fatores de riscos.

A compilação dos dados priorizou estudos entre os anos de 2002-2015, todavia não foram descartadas publicações anteriores com dados relevantes ao tema proposto.

## **4 ENVELHECIMENTO E HIDRATAÇÃO**

Conforme as estatísticas da Organização Mundial da Saúde (OMS), a faixa etária de idosos é a que mais vem crescendo em todo o mundo, sendo considerados a “nova” população. A OMS estima que em 2050, cerca de 2 bilhões de pessoas, ou um em cada quatro pessoas terá mais de 60 anos, configurando assim uma

população idosa de aproximadamente 25%, percentuais jamais antes imaginados, e incrementados principalmente devido ao aumento da qualidade de vida.

Envelhecimento se refere a um processo complexo que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida e doenças crônicas) que interagem influenciando a maneira pela qual envelhecemos (CORAZZA, 2009).

Este processo tem merecido atenção pelos cientistas, visto que a quantidade de indivíduos que alcançam a melhor idade vem aumentando e, por decorrência, fazendo com que os mesmos se sintam preocupados em buscar meios para cuidar da saúde bem como a qualidade de vida (REBELATTO, 2006).

O número de idosos e o aumento da expectativa de vida exigem que sejam tomadas ações preventivas, restauradoras bem como reabilitadoras, uma vez que provocam mudanças nas funções orgânicas e vitais dos indivíduos, ou seja, acarreta a perda da capacidade de adaptação do organismo em razão das interações de fatores intrínsecos (genéticos), que não são passíveis de intervenção e extrínsecos (ambientais), sobre os quais se pode interceder (CLARK; SIEBENS, 2002).

Segundo Mendes (2005), envelhecer é definido como um processo natural característico da vida do homem, e sucede através de mudanças principalmente físicas, mas também psicológicas e sociais que se dão de forma única para cada indivíduo que tem sua vida prolongada.

A água é de extrema importância para o funcionamento adequado do corpo humano uma vez que, disponibiliza o meio aquoso indispensável para que ocorra reações bioquímicas que torna parte diretamente como reagente em várias reações metabólicas. A ingestão de água proporciona o equilíbrio das perdas, garantindo uma hidratação adequada aos tecidos garantindo o transporte de nutrientes e a manutenção da temperatura corporal (ARAÚJO, 2013).

#### **4.1 Desidratação: Classificação e Fatores Determinantes em Idosos**

A ingestão inapropriada de água leva a um estado de desidratação em que a perda de água corporal é superior à sua ingestão, estado este associado com o volume de sangue baixo. A desidratação pode ser classificada em três tipos, sendo elas: isotônica, hipertônica e hipotônica (CASTRO, 2014).

Na desidratação isotônica ocorre perda equilibrada de água e sódio, provocando uma diminuição do volume do compartimento extracelular e, posteriormente, um aumento da viscosidade sanguínea, prejudicando a circulação.

As principais causas associadas a este tipo de desidratação são a diarreia e os vômitos (BRYANT, 2007).

A desidratação hipertônica, também chamada de intracelular, refere-se a uma diminuição excessiva de água acompanhada por pouca perda de eletrólitos. Caracteriza-se por hiperosmolaridade (300 mmol/Kg) e por hipernatremia (145 mmol/L). A diminuição inicial de água pode ser ocasionada por um consumo não eficiente, por uma perda excessiva ou por uma combinação de ambos. O consumo insuficiente pode acontecer devido a uma diminuição da sensação de sede, alterações do estado de consciência ou pela ausência de água disponível enquanto que a perda excessiva pode ser provocada, por exemplo, por diabetes insipidus ou diurese osmótica (CONSTANT, 2010). Assim como na desidratação isotônica o motivo mais frequente deste tipo de desidratação é a ocorrência de patologias agudas que exigem uma ampliação do consumo de água, como por exemplo, febre, vômitos ou diarreia, combinada com uma a falta de capacidade de aumentar a sua ingestão. Por fim, a desidratação hipotônica ocorre quando há diminuição predominante dos níveis de sódio (<135 mmol/L). Este tipo de desidratação ocorre principalmente em casos de uso excessivo de diuréticos (CONSTANT, 2010).

Diversas alterações fisiológicas e patológicas favorecem esta capacidade que se faz sentir no idoso para a desidratação. As alterações mais relevantes, mencionadas na literatura, estão descritas no Quadro 1.

**Quadro 1.** Principais fatores de risco para a desidratação nos idosos

<b>Fatores Fisiológicos</b>	Idade > 80 anos Alterações fisiológicas no balanço hídrico Fragilidade
<b>Fatores Patológicos</b>	
Gerais	Infecções Dor e febre Feridas (inclui lesões por pressão) Hemorragia
Neurológicos	Dificuldades motoras e nas atividades da vida diária Lesões extrapiramidais com tremores e salivação excessiva Demência Deficiências sensoriais e de comunicação
Psiquiátricos	Depressão Ansiedade Delírio Psicose/Esquizofrenia
Cardiopulmonares motores	Dispneia Diminuição da tolerância ao exercício Mobilidade reduzida
Gastrointestinais	Anorexia Vômitos Diarreia

Continuação do Quadro 1.	
Urológicos	Incontinência ou receio de incontinência Função renal reduzida Má nutrição
Metabólicos	Estado de hipercalemia <i>Diabetes mellitus</i> <i>Diabetes insipidus</i>
<b>Fatores Ambientais</b>	Verão (ondas de calor) Inverno (maior probabilidade de infecções)
<b>Fatores Sociais</b>	Isolamento social Autonegligência
<b>Fatores Iatrogênicos</b>	Escassez de pessoal nas unidades de cuidados ou da sua formação Escassez de cuidados no domínio Polimedicação (diuréticos, laxantes, psicotrópicos, etc.) Ingestão elevada de proteínas Distúrbio do metabolismo da água/sódio

**Fonte:** Adaptado de Schols et al., 2009.

As causas da desidratação são diversas e, compreendem especialmente diarreia, vômito, uso de diuréticos, hemorragia, diminuição da sede, diminuição das funções cognitivas, incontinências urinárias e comorbilidades (LOPES, 2014).

Observa-se que os sinais e sintomas de desidratação nos idosos envolvem alterações mentais, aumento do tempo de reperfusão capilar, pele e mucosas secas, diminuição da produção de saliva, pregas linguais longitudinais, febre, infecções urinárias, diminuição do débito urinário, hipotensão, letargia, lipotimia, fraqueza muscular, perda de peso, dentre outros (COSTA, 2015).

#### 4.1.1 Diagnóstico e Tratamento

O diagnóstico da desidratação na pessoa idosa pode ser realizado por meio do exame físico e testes laboratoriais como exemplo: ureia sérica, péptido, natriurético, auricular B (ANP-B), medição da osmolaridade da saliva, nível de umidade das axilas, índices urinários, impedância bioelétrica, flutuações do peso corporal, cálculo da água corporal total e medição do diâmetro da veia cava inferior (COSTA, 2015).

Para estabelecer o tratamento da desidratação, utiliza-se a administração de líquidos por via oral, intravenosa ou subcutânea, de acordo com as necessidades de cada indivíduo. Por meio da via oral, a água pode ser ofertada livremente incluindo bebidas aromatizadas ou alimentos com alto teor de água (LOPES, 2014).

A maneira mais simples e eficaz para prevenção ou tratamento da

desidratação nos idosos é incentivar a ingestão de maior quantidade de líquido porém toda perda de autonomia física e mental, que caminha como o envelhecimento, pode reduzir a capacidade do idoso de ingerir água (BEGUM; JOHNSON, 2010 apud PINTO; DELGADO; SCHIAVO, 2015).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A água é elemento essencial à vida, principal constituinte químico do corpo humano que contribui para a manutenção da homeostase e o do bom funcionamento do mesmo.

Uma hidratação inadequada e contínua pode conduzir a uma quantidade de água insuficiente para manter o funcionamento normal do organismo, ocasionando a desidratação, condição frequente na população geriátrica.

Os idosos apresentam maior suscetibilidade para desidratação devido às alterações fisiológicas características do processo de envelhecimento, bem como a fatores de risco patológicos, iatrogênicos, sociais, ambientais, dentre outros.

O melhor modo de evitar a desidratação em idosos é certificar-se de que eles recebam uma quantidade adequada de água todos os dias.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. L. A. Desidratação no idoso. 39f. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Mestre em Ciências Médicas) – Universidade Fernando Pessoa, Porto. Disponível em <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4177/1/Tese%20%20A%20desidrata%C3%A7%C3%A3o%20no%20idoso.pdf> Acesso em 25 ago. 2018.

BRYANT, H. Dehydration in older people: Assessment and management. Emergency nurse, 2007.

CASTRO, N. B. Alterações metabólicas na desidratação. Seminário apresentado na disciplina Bioquímica do Tecido Animal, Programa de Pós-Graduação em Ciências Veterinárias, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2014. Disponível em <https://www.ufrgs.br/lacvet/site/wp-content/uploads/2014/08/desidracao.pdf> Acesso em 02 set. 2018.

CLARK, G. S.; SIEBENS, H. C. Reabilitação Geriátrica. São Paulo: Manole, 2002.

CONSELHO CIENTÍFICO DO INSTITUTO DE HIDRATAÇÃO E SAÚDE, 2010.

CONSTANT, E. J. F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2010.

CORAZZA, M. A. Terceira idade e atividade física. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2009.

COSTA, E. R. G. Desidratação no idoso. 2015. Disponível em <<https://core.ac.uk/download/pdf/43586836.pdf>> Acesso em 05 nov. 2018.

DIAS, T. D. P. Hidratação em idoso. 2014. Disponível em <<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400/Tânia%20Daniela%20Peixoto%20Dias.pdf>>. Acesso em 01 set. 2018.

IHS. Conselho Científico do Instituto de Hidratação e Saúde. Especificidades da Hidratação em Seniores: Causas e Consequências. 2010.

LOPES, A. R. C. Desidratação no idoso. 2014. Disponível em <<https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/29142/1/Alice%20Lopes.pdf>>. Acesso em 10 nov. 2018.

MENDES, M. R. S. S. B.; GUSMÃO, J. L. de; FARO, A. C. M; LEITE, R. C. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. *Acta Paul Enferm*, v. 18, n. 4, 2005. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010321002005000400011&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010321002005000400011&script=sci_abstract&tlng=pt)> Acesso em 02 set. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Dia Mundial da Saúde: Fatores que determinam um Envelhecimento Saudável. Disponível em: <[http://www.paho.org/bireme/index.php?option=com\\_content&view=article&id=158:dia-mundial-da-saude-fatores-que-determinam-um-envelhecimento-saudavel&Itemid=183](http://www.paho.org/bireme/index.php?option=com_content&view=article&id=158:dia-mundial-da-saude-fatores-que-determinam-um-envelhecimento-saudavel&Itemid=183)> Acesso em: 16 ago. 2018.

PINTO, B. M. P.; DELGADO, E. G. L.; SCHIAVO, P. R. Nível de hidratação de idosos frequentadores do centro de convivência do idoso "raízes da vida" localizado na cidade de Jaguariúna – SP. 2015. Disponível em <<http://conic-semesp.org.br/anais/files/2015/trabalho-1000020600.pdf>> Acesso em 10 nov. 2018.

REBELATTO, J. R. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 10, n.1, p. 127-132, 2006. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141335552006000100017](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141335552006000100017)> Acesso em 30 ago. 2018.