

Reprodução Unsplash



Os dias quentes, típicos do verão, favorecem a perda de líquidos e sais minerais pelo suor

Idosos exigem atenção redobrada com a hidratação no verão

DA REDAÇÃO

Os dias quentes, típicos do verão, favorecem a perda de líquidos e sais minerais pelo suor. Para pessoas acima dos 60 anos, a estação acende um sinal de alerta devido a outros agravantes provocados pelo avanço da idade.

Com o envelhecimento, o volume de água no organismo diminui e o mecanismo de percepção da sede também fica prejudicado por alterações fisiológicas, por isso, esse público possui maior probabilidade de desidratar. Além disso, muitos idosos fazem uso de medicamentos diuréticos, o que intensifica a perda de líquidos pela urina, reforçando a necessidade de atenção redobrada quando o assunto é hidratação.

Quando há baixa concentração de água, sais minerais e líquidos orgânicos no corpo, o idoso pode apresentar sintomas como aceleração de batimentos cardíacos, câibras, diminuição da diurese, dor de cabeça, fadiga, fraqueza, sonolência e tontura, caso a desidratação seja moderada. Se grave, pode provocar alteração do nível de consciência, convulsões, queda na pressão arterial, entre outros problemas que podem levar à morte em situações extremas.

Considerando que entre 50% e 60% do corpo de um idoso é composto por água, quando líquidos são perdidos

e não repostos, o organismo não funciona da mesma forma. A coordenadora de Nutrição da Cora Residencial Senior, Milena Volpini, explica que a água tem um papel de auxiliar, por exemplo, na digestão, desintoxicação do corpo, prevenção de câibras, regulação da temperatura, no transporte de nutrientes às células, raciocínio, controle da pressão sanguínea, entre outras funcionalidades.

Mais uma atribuição importante desse recurso hídrico é o bom funcionamento do intestino. "A obstipação intestinal é uma queixa frequente de pessoas acima dos 60 anos. Muita gente se preocupa em aumentar a quantidade de fibras e alimentos integrais, mas não se hidrata. Com isso, cria-se um bolo fecal com baixo teor de água, dificultando na motilidade e o efeito acaba sendo contrário, prejudicando ainda mais a evacuação", esclarece Milena.

Além de não sentirem sede, muitos idosos relatam que não gostam de água. Por isso, Milena orienta para a necessidade de adequar e variar a oferta hídrica nessa fase da vida.

"É importante lembrar que não é só a água que hidrata. Cada vez mais estudos mostram que líquidos de forma geral podem fazer parte da necessidade diária de hidratação e atendem de uma forma muito satisfatória. O café com leite, chás, água de coco, vitaminas e

águas saborizadas têm uma excelente aceitação pelo público idoso. É por onde, nós na Cora, conseguimos atingir a oferta de hídricos recomendada a cada um deles," complementa a profissional.

QUANTO CONSUMIR

O senso comum diz que dois litros de água são suficientes, mas a coordenadora de Nutrição da Cora Residencial Senior, Milena Volpini, esclarece que a quantidade não é igual para todo mundo, variando conforme a fase da vida. "Há um cálculo a ser feito de acordo com a idade e o peso do idoso. Em média, consideramos 30 ml por quilo, mas existem diversas diretrizes orientativas que nos dão esse apoio", explica.

Com o aumento da temperatura, o cardápio de refeições também precisa ser adaptado. Pratos muito gordurosos devem ser evitados. "É preciso ter um cuidado especial também com a alimentação, para evitar problemas como infecção intestinal que podem ocasionar diarreia e vômitos, e, conseqüentemente, o risco de desidratação", esclarece Milena.

ALGUMAS DICAS DA NUTRICIONISTA:

Mantenha o diálogo aberto com o idoso, reforçando a importância de ingerir água.

Mesmo que o idoso não tenha sede, incentive sempre a ingestão de líquidos, como água, sucos e vitaminas, chás, sopas e caldos.

Estabeleça horários para a hidratação.

Ofereça pequenas porções de água livre ao longo do dia.

Prepare águas saborizadas com frutas como limão, laranja e ervas aromáticas, entre as quais hortelã.

Inclua no cotidiano frutas ricas em água, como abacaxi, laranja, melão e melancia.

Utilize canudos para facilitar a ingestão da água para quem tem dificuldades.

Bebidas açucaradas (como refrigerantes e sucos industrializados) não devem substituir a água.

Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2447

13 19 29 42 49 52



QUINA

Acumulou - Concurso 5763

05 12 38 42 78



DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2326

1ª SORTEIO: **01 06 20 23 24 49**

2ª SORTEIO: **06 12 20 37 44 49**



TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1740

15 37 48 54 63 67 76



LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2266

08 10 19 32 35 38 46

47 50 54 55 57 69 71

73 75 80 81 82 83

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 27

APARECIDA GALHERO AGOSTINHO
ARIADNE HELENA N. MARTOS
DORALICE BARBOSA
FERNANDA V. FUMAGALLI
KATIA PEDRO STELATO
WANESSA CEDRONI

DATAS COMEMORATIVAS



Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto
Dia do Orador