H2Vó - Incentivando o consumo hídrico adequado

Autor(res)

Viviane Ferreira Zanirati
Renata Alves Do Nascimento Barbosa Gomes
Thayene Fernanda Silva
Sandra Almeida Carvalho Santos
Maria Gabriela Garcia Pinheiro

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BELO HORIZONTE - UNIDADE TIMBIRAS

Resumo

No envelhecimento há uma diminuição natural do funcionamento das funções fisiológicas que podem acarretar quadros de vulnerabilidade em relação à saúde, entre eles, a de desidratação.
Neste sentido foi proposto um projeto, dentro do Estágio Supervisionado de Nutrição Social, em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) com o objeto de conscientizar as cuidadoras, equipe técnica e residentes a importância da ingestão hídrica adequada.
Além disso, apresentar a necessidade da hidratação para manutenção da boa saúde dos idosos; expor a influência positiva da água no sistema fisiológico no envelhecimento; implementar ações de incentivo ao consumo de água; e por fim, discorrer sobre os principais sintomas da desidratação e sua prevenção.
A partir de uma avaliação e pesquisa dos hábitos de consumo, será verificado se a instituição oferece a quantidade adequada de água para as residentes, e ainda, se há prática de incentivo ao consumo.
Assim, no primeiro dia de ação pública, será realizado treinamentos com as cuidadoras para orientá-las sobre a importância da oferta hídrica, os principais sintomas e consequências da desidratação e alternativas de ingestão hídrica e disponibilização de cartazes informativos para serem anexados no quadro de avisos como fonte de consulta para as cuidadoras.
A segunda atividade terá como foco as residentes que deambulam, através do incentivo ao consumo hídrico. Será por meio da disposição de jarras com água saborizada com frutas e ervas nos andares da instituição. Para promoção desta ação será realizada uma ilustração com flores para elas compreendam a importância de consumirem água.
Por fim, na última e terceira ação, será entregue às residentes um copo personalizado como incentivo ao consumo de líquidos. Nesta atividade será apresentado a paródia de uma música popular entre as residentes, onde possui uma letra simples com a temática do projeto. Além da produção de cartazes com a letra da música para alcançar as residentes com deficiência auditiva.