

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E CONSCIENTIZAÇÃO DA INGESTÃO HÍDRICA DE IDOSOS

Ana Julia CAMPOS¹
Ana Maria Dias CAMPOS¹
Gabriella Siqueira Rosendo DA SILVA¹
Natália Florentino CATANILLA¹
Jackeline C. F.de Arruda B. MASSAD²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Nutricionista. Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

RESUMO

Introdução: O processo de envelhecimento apresenta mudanças significativas nas funções orgânicas, tendo por consequência, por exemplo, a constipação intestinal, que pode ser causada tanto pelo avanço da idade quanto pela má qualidade da dieta, falta de prática de atividade física e outros fatores agravantes. O presente estudo busca entender e reforçar a importância da ingestão de água e nutrientes especialmente na saúde de idosos para que ocorra uma intervenção que busca o aumento da longevidade e bem-estar dessa camada de risco da população. **Objetivo:** Promover a saúde intestinal e nutricional de idosos, além de ressaltar a necessidade do consumo de água e alimentos nutritivos para a microbiota intestinal e homeostase do organismo. **Materiais e Métodos:** Foi realizado um estudo qualitativo em uma casa de repouso para idosos localizada na cidade de Cuiabá, Mato Grosso, para fins de pesquisas epidemiológicas ofertadas pelo curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande. A priori foi executada um questionário de frequência alimentar formulado pelas quatro discentes do curso de Nutrição, que inclui perguntas sobre os alimentos presentes nas dietas dos idosos e a classificação dessa população na Escala de Bristol, bem como a quantidade diária de água consumida. **Resultados:** Por meio dos dados obtidos, foi analisado que essa população não consome todas as refeições ofertadas durante o dia e que há uma dificuldade em relação a ingestão hídrica, o que resulta na constipação intestinal. Portanto percebeu-se a necessidade de uma intervenção nutricional para garantir a qualidade de vida da população geriátrica. **Conclusão:** A análise dos dados revelou que muitos idosos não consomem todas as refeições oferecidas ao longo do dia e enfrentam dificuldades na ingestão de líquidos, principalmente água, o que contribui para problemas de constipação intestinal. Portanto, foi identificada a necessidade de uma intervenção nutricional para melhorar a qualidade de vida dessa população.

Palavras-chaves: Envelhecimento; Constipação intestinal; Ingestão de água.