

UM GOLE DE ATENÇÃO: ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA HIDRATAÇÃO EM IDOSOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA EM VÁRZEA GRANDE-MT

Israel Nunes MACHADO¹,

Júlia Luísa de ARRUDA¹,

Lindamara Correa dos Santos ALBERNAZ¹,

Renata Geretti de Souza JAGNOW¹,

Marisa HACKENHAAR²

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

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

Introdução: A hidratação adequada é fundamental para a manutenção da saúde e qualidade de vida dos idosos, contribuindo para o funcionamento adequado do organismo e prevenção de comorbidades. Entretanto, a desidratação é frequente nessa população, especialmente entre idosos institucionalizados (aqueles residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos) devido a fatores como redução da sensação de sede, alterações cognitivas e dependência funcional. **Objetivos:** Promover a hidratação adequada dos idosos institucionalizados por meio de ações educativas e apoio estrutural direcionados aos idosos e cuidadoras da instituição. **Métodos:** Durante o diagnóstico situacional realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) no município de Várzea Grande-MT, identificou-se a necessidade de fortalecer as estratégias de incentivo à ingestão hídrica dos residentes. Trata-se de um projeto extensionista desenvolvido por acadêmicos do curso de Nutrição. Inicialmente, realizou-se visita técnica e entrevista com a nutricionista responsável para identificação das necessidades da instituição. A partir do diagnóstico, foram elaboradas cartilhas educativas e realizada uma roda de conversa com idosos e cuidadoras, utilizando linguagem simples, acessível, dinâmica participativa e atividade sensorial com suco de laranja para abordar a importância da hidratação. Como apoio estrutural, foram doados 100 copos reutilizáveis para ampliar a disponibilidade de utensílios destinados à oferta hídrica e um relógio de parede com sinalização sonora horária para auxiliar na organização da rotina de hidratação. **Resultados:** A intervenção possibilitou a sensibilização dos participantes quanto à importância da ingestão adequada de líquidos e promoveu maior conscientização sobre os riscos da desidratação. Segundo avaliação da nutricionista responsável pela instituição, as ações apresentaram potencial para melhorar a hidratação dos idosos e facilitar a oferta de água pelas cuidadoras. Destacou-se ainda que a doação dos copos e do relógio sonoro contribuiu para minimizar dificuldades previamente identificadas na rotina institucional, sendo recomendada a continuidade da ação. **Conclusão:** A associação entre educação em saúde e apoio estrutural mostrou-se uma estratégia viável para fortalecer as práticas de hidratação em idosos institucionalizados. O projeto evidenciou a importância do diagnóstico situacional na identificação de necessidades reais da comunidade, permitindo a construção de intervenções mais efetivas e alinhadas à realidade local.

Palavras-chaves: Hidratação. Idosos institucionalizados. Educação em saúde. Vigilância alimentar e nutricional. Promoção da saúde.