

**HIDRATAÇÃO NA TERCEIRA IDADE:
ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS PARA O INCENTIVO DE ÁGUA EM IDOSOS**

Brenda Bez Birolo CAETANO¹,

Helena Arantes de SOUZA¹,

Juliana Nardez César ROGÉRIO¹,

Laura Sudária FERNANDES¹,

Marisa Luzia 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 essencial para a manutenção da saúde, especialmente em idosos, cujo apresentam maior risco de desidratação devido a redução da sensação de sede e alterações fisiológicas próprias do envelhecimento. **Objetivo:** O nosso objetivo com essa ideia de projeto é facilitar e alertar aos idosos sobre a importância do consumo de água diariamente. **Materiais e Métodos:** A partir das nossas pesquisas no próprio centro de convivência, percebemos que a quantidade de água ingerida não era a recomendada, pelo contrário, era bem abaixo da recomendação diária. Nessa perspectiva desenvolvemos um método, uma maneira para incentivar o consumo de água. Ele consiste em ir ao centro de convivência e explicar os malefícios que a falta do consumo de água pode levar, a partir de uma conversa leve e interativa, após isso entregamos fichas para um “desafio”, contabilizar durante 10 dias o consumo de água, tentando tomar mais do que seu normal. **Resultados:** Passado os 10 dias voltamos ao centro de convivência e recolhemos os papéis para verificar os resultados; Estes foram satisfatórios, já que, houve um aumento de 41% na média de consumo de água entre os participantes. **Conclusão:** Os objetivos do projeto foram alcançados e ele foi sucesso, visto que houve uma melhora significativa no consumo de água, além disso a conversa que tivemos com eles, faz com que entendam a necessidade do consumo adequado, buscando uma mudança a longo prazo.

Palavras-chaves: Hidratação. Idosos. Incentivar. água.