



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

ACÇÃO EDUCATIVA SOBRE HIDRATAÇÃO E SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Suzana de Lima da Silva

Discente-Centro Universitário Fametro – Unifametro

suzana.silva@aluno.unifametro.edu.br

Fernanda Leite Mendes de Sousa

Discente-Centro Universitário Fametro - Unifametro

fernanda.sousa@aluno.unifametro.edu.br

Lívia Carolina Amâncio

Nutricionista

draliviacarol.nutri@gmail.com

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Encontro Científico: VIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: Para que o organismo funcione de maneira correta é necessário, dentre outras coisas, a ingestão adequada de água tendo em vista sua interferência no funcionamento intestinal, na prevenção de problemas renais e na circulação sanguínea. A quantidade diária recomendada pode variar de acordo com a idade e as doenças associadas ao indivíduo, grupos de risco como os idosos devem ter uma atenção especial pois tem uma maior tendência a desidratação. **Objetivos:** Alertar sobre a importância da hidratação na manutenção da saúde e incentivar o consumo de água. **Métodos:** : Em uma sala de espera da unidade de atenção primária à saúde-UAPS Gutemberg Braun, as estagiárias do curso de nutrição da universidade Fametro realizaram uma roda de conversa com cerca de 10 usuários do posto abordando a importância da hidratação, os alimentos que podem auxiliar esse processo, as consequências e os sinais da desidratação além da quantidade de água indicada para consumo diário. Além disso, ocorreu uma demonstração, por meio de maquete da atuação da água sobre o sistema renal humano. Ao final da apresentação foi feita uma dinâmica com perguntas e respostas sobre o tema abordado, desafios lúdicos e distribuição de brindes. **Resultados:** Após a discussão observou-se grande entendimento do público envolvido, as perguntas feitas durante a dinâmica foram respondidas corretamente pelos participantes evidenciando o seu interesse durante a explicação bem como a absorção do conteúdo que lhe foi passado. **Conclusão/Considerações finais:** a sala de espera mostrou-se uma ótima ferramenta para educação em saúde, pois atingiu os objetivos propostos no plano de ação e possibilitou a abordagem teórica e prática acerca da importância da hidratação na manutenção da homeostase do organismo.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Blog da saúde. **A importância de se hidratar em nos dias mais quentes.** Brasília, 2019. Disponível em:

<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53722-confira-a-importancia-de-cuidar-da-hidratacao-nos-dias-mais-quentes> Acesso em: 02 ago. 2020.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

BRASIL, Saúde Brasil. **Idosos precisam ter ainda mais atenção com a hidratação** 2017. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/idosos-precisam-ter-ainda-mais-atencao-com-a-hidratacao> Acesso em: 02 ago. 2020.

Palavras-chave: Ingestão de Líquidos; Saúde Pública; Hidratação; Atenção Primária à Saúde.