

**10 - 12 | 2025**

DESIDRATAÇÃO EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA ABRANGENTE

Dehydration in the institutionalized elderly: A comprehensive literature review

Deshidratación en ancianos institucionalizados: Una revisión exhaustiva de la literatura

Ana Patrícia Carvalho¹ | Marta Rosa²

¹Mestre, Escola Superior de Gestão e Tecnologia do Instituto Politécnico de Santarém, Portugal, ORCID 0009-0003-1722-0675, 220000160@esg.ipsantarem.pt

²Doutora, Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Santarém, Portugal, ORCID 0000-0003-0916-0564, marta.rosa@essaude.ipsantarem.pt

Autor para correspondência: 220000160@esg.ipsantarem.pt

Data de receção: 25-06-2025

Data de aceitação: 01-07-2025

Data da Publicação: 10-12-2025

Como citar este artigo: Carvalho, A. P. & Rosa, M. (2025). *Desidratação em idosos institucionalizados: Uma Revisão Bibliográfica Abrangente*. ALBA – ISFIC Research and Science Journal, 1(10), pp. 374-392. <https://alba.ac.mz/index.php/alba/issue/view/13>

RESUMO

O envelhecimento da população é uma preocupação global, especialmente na Europa e em Portugal, com projeções a indicarem um aumento significativo da população idosa até 2050. Este fenómeno impacta áreas como o trabalho, economia e, sobretudo, a saúde, exigindo abordagens que promovam um envelhecimento ativo de qualidade. A desidratação em idosos institucionalizados é uma preocupação crescente, dadas as vulnerabilidades associadas a esta população. O estudo pretende explorar as causas, consequências e estratégias de gestão de risco associadas à desidratação, contribuindo para práticas de cuidado mais eficazes. Com este artigo pretende-se analisar os fatores de risco, os impactos na saúde e as estratégias de intervenção relacionadas com a desidratação em idosos institucionalizados, visando melhorar a qualidade de vida. Para tal, foi usada a seguinte metodologia, revisão da

literatura entre 2014 e 2023 focada na desidratação em idosos residentes em instituições. A pesquisa foi conduzida em bases de dados como PubMed e Google Scholar. Os critérios de inclusão abrangeram livros, teses e artigos revistos por pares em português e inglês. A abordagem qualitativa permitiu identificar tendências e divergências relevantes. Os resultados apontam diversos fatores de risco, como défice cognitivo, desnutrição e comorbilidades. Verificaram-se diferentes taxas de prevalência e foram identificadas estratégias de intervenção como formação profissional, sensibilização, alterações ambientais e medidas específicas. Destacam-se disparidades geográficas e a necessidade de abordagens multidisciplinares. O estudo conclui que a desidratação em idosos institucionalizados é multifacetada. Estratégias preventivas e intervenções personalizadas são essenciais para



garantir um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: desidratação, fatores de risco, idosos, instituições de longa permanência

ABSTRACT

Population aging is a global concern, especially in Europe and Portugal, with projections indicating a significant increase in the elderly population by 2050. This phenomenon impacts areas such as work, the economy, and above all, health, requiring approaches that promote quality active aging. Dehydration in institutionalized elderly individuals is a growing concern, given the vulnerabilities associated with this population. This study aims to explore the causes, consequences, and risk management strategies associated with dehydration, contributing to more effective care practices. This article aims to analyze the risk factors, health impacts, and intervention strategies related to dehydration in institutionalized elderly individuals, aiming to improve their quality of life. To this end, the following methodology was used: a literature review between 2014 and 2023 focused on dehydration in elderly residents in institutions. The search was conducted in databases such as PubMed and Google Scholar. Inclusion criteria included books, theses, and peer-reviewed articles in Portuguese and English. The qualitative approach allowed for the identification of relevant trends and divergences. The results point to several risk factors, such as cognitive impairment, malnutrition, and comorbidities. Different prevalence rates were observed, and intervention strategies such as vocational training, awareness campaigns, environmental changes, and specific measures were identified. Geographical disparities and the need for multidisciplinary approaches are highlighted. The study concludes that dehydration in institutionalized elderly individuals is multifaceted. Preventive strategies and personalized interventions are essential to ensure healthy aging and a better quality of life.

Keywords: dehydration, risk factors, elderly, long-stay institutions

RESUMEN

El envejecimiento poblacional es una preocupación global, especialmente en Europa y Portugal, con proyecciones que indican un aumento significativo en la población de edad avanzada para el año 2050. Este fenómeno impacta áreas como el trabajo, la economía y, sobre todo, la salud, requiriendo enfoques que promuevan un envejecimiento activo de calidad. La deshidratación en personas mayores institucionalizadas es una preocupación creciente, dadas las vulnerabilidades asociadas con esta población. Este estudio tiene como objetivo explorar las causas, consecuencias y estrategias de gestión de riesgos asociadas con la deshidratación, contribuyendo a prácticas de cuidado más efectivas. Este artículo tiene como objetivo analizar los factores de riesgo, los impactos en la salud y las estrategias de intervención relacionadas con la deshidratación en personas mayores institucionalizadas, con el objetivo de mejorar su calidad de vida. Para ello, se utilizó la siguiente metodología: una revisión bibliográfica entre 2014 y 2023 centrada en la deshidratación en personas mayores residentes en instituciones. La búsqueda se realizó en bases de datos como PubMed y Google Scholar. Los criterios de inclusión incluyeron libros, tesis y artículos revisados por pares en portugués e inglés. El enfoque cualitativo permitió la identificación de tendencias y divergencias relevantes. Los resultados apuntan a diversos factores de riesgo, como el deterioro cognitivo, la desnutrición y las comorbilidades. Se observaron diferentes tasas de prevalencia y se identificaron estrategias de intervención como la formación profesional, campañas de concienciación, cambios ambientales y medidas específicas. Se destacan las disparidades geográficas y la necesidad de enfoques multidisciplinarios. El estudio concluye que la deshidratación en personas mayores institucionalizadas es multifacética. Las estrategias preventivas y las intervenciones personalizadas son esenciales para

Carvalho, A. P. & Rosa, M. (2025). *Desidratação em idosos institucionalizados: Uma Revisão Bibliográfica Abrangente*

garantizar un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida.

Palabras clave: deshidratación; factores de riesgo; ancianos; instituciones de larga estancia

Contribuição de autoria (por autor):

Ana Patrícia Carvalho: Conceção da ideia, pesquisa e revisão da literatura, redação do artigo.
Marta Rosa: Supervisão e revisão crítica do conteúdo.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é uma situação de preocupação tanto para a população em Portugal como na Europa, e a sua influência é observada em diversas partes do mundo.

A população mundial está a envelhecer rapidamente devido ao aumento da esperança média de vida e à diminuição da taxa de natalidade. Projeções indicam que o número de pessoas com 60 anos ou mais duplicará até 2050, atingindo 2,1 bilhões, e triplicará até 2100, chegando a 3,1 bilhões. Este envelhecimento populacional tem amplos impactos nos setores do mercado de trabalho, finanças, habitação, transporte e proteção social. Atualmente, a Europa lidera, com 25% da população com 60 anos ou mais, e é esperado um rápido envelhecimento global até 2050 (Organização das Nações Unidas, 2019).

A Figura 1 compara o índice de envelhecimento em diversos países europeus entre os anos de 1960 e 2022. Portugal, em

segundo lugar, apresenta um aumento significativo no índice de envelhecimento, passando de 27% em 1960 para 185,3% em 2022.

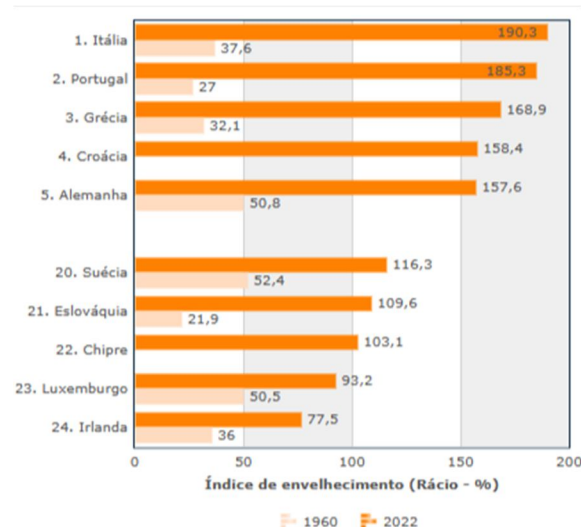


Figura 1 - Índice de envelhecimento na Europa
Fonte: (PORDATA, 2024)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2015), à medida que a população mundial envelhece, destaca-se a necessidade premente de promover um envelhecimento ativo e saudável. Este fenómeno demográfico é descrito como a procura otimizada de oportunidades para a saúde, participação e segurança, visando melhorar a qualidade de vida durante o envelhecimento.

A institucionalização de idosos emerge como uma consideração sensível. À medida que as populações envelhecem, enfrenta-se o desafio de equilibrar a promoção do envelhecimento ativo com a necessidade de fornecer cuidados adequados. Em determinadas circunstâncias, a institucionalização pode ser uma opção vital



para lidar com a deterioração da saúde, solidão insustentável e a crescente dependência nas atividades diárias. No entanto, esta decisão deve ser ponderada como último recurso, com ênfase contínua na preservação da autonomia e qualidade de vida dos idosos, com o intuito de garantir um equilíbrio entre a assistência institucional e a promoção de um envelhecimento digno e participativo.

Com o avançar da idade, todas as partes do corpo humano passam por um processo degenerativo que resulta na diminuição da função e capacidade, independentemente da presença de uma condição patológica. Os processos degenerativos mais frequentes em idosos estão associados à capacidade de locomoção, visual, auditiva e à dificuldade de deglutição (disfagia) (Namasivayam-MacDonald & Riquelme, 2019).

À medida que a expectativa de vida aumenta, surge a necessidade premente de compreender e abordar os desafios específicos enfrentados pela população idosa. O processo natural de envelhecimento traz consigo uma série de mudanças fisiológicas que podem afetar o equilíbrio hídrico nesta população, colocando os idosos em grande risco de desidratação (Gomes, 2014).

A desidratação em idosos institucionalizados é uma preocupação crescente na área da saúde à medida que a população global envelhece e

a proporção de idosos em instituições de cuidados aumenta. Este fenómeno é exacerbado pela complexidade dos desafios enfrentados pelos idosos, incluindo condições clínicas subjacentes e barreiras físicas à ingestão adequada de líquidos. A diminuição da sensação de sede, alterações na função renal e a presença de condições de saúde crónicas são apenas alguns dos fatores que contribuem para esse cenário preocupante. Além disso, a dificuldade em mobilidade e a dependência de cuidadores podem limitar o acesso dos idosos à água potável, agravando ainda mais o risco de desidratação. A desidratação não apenas compromete o bem-estar fisiológico dos idosos, mas também está associada a uma série de complicações clínicas, incluindo disfunções renais, distúrbios cognitivos e desnutrição, entre outros (Botigué et al., 2019).

Para Gomes (2014), é imperativo reconhecer a interconexão entre o envelhecimento da população e a incidência de desidratação, pois isso não apenas impacta a qualidade de vida dos idosos, mas também coloca uma pressão adicional nos sistemas de saúde. Ao compreender os mecanismos subjacentes e os fatores de risco associados, podemos desenvolver estratégias mais eficazes de prevenção e gestão da desidratação numa população cada vez mais

idosa, promovendo assim um envelhecimento saudável e sustentável.

Neste sentido e no contexto da rápida mudança na estrutura demográfica, onde a população idosa está a crescer de maneira exponencial, é essencial compreender e abordar os fatores de risco associados à desidratação em ambientes institucionais. Esta pesquisa visa explorar não apenas a incidência e as causas da desidratação neste grupo demográfico específico, mas também a implementação de estratégias eficazes de gestão de risco. Ao fazer isto, pretende-se contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos institucionalizados, promovendo práticas de cuidados mais informadas e eficazes.

METODOLOGIA

Realizou-se uma revisão da bibliografia caracterizada por analisar e sintetizar as informações disponíveis na literatura existente e em estudos já publicados por diversos autores, sobre a desidratação nos idosos, com foco na identificação dos fatores de risco e estratégias de intervenção associadas.

A pesquisa da bibliografia foi realizada na base de dados PubMed e no motor de busca Google, envolvendo o período de 2014 a 2023, com maior prevalência nos últimos seis

anos, abrangendo populações idosas em diferentes contextos, como comunidades e lares de idosos. Os termos de pesquisa incluíram “desidratação”, “idoso”, “lares de idosos” e “fatores de risco”.

Os critérios de inclusão abrangeram livros, guias orientadores, teses de doutoramento, artigos completos publicados em revistas científicas em inglês e português, revistos pelos pares, com base na especificidade dos subtemas que se pretendem abordar nesta revisão.

Cada estudo foi submetido a uma análise detalhada, incluindo a sua metodologia e resultados.

Os dados foram extraídos abrangendo informações sobre as características dos estudos, resultados e conclusões dos autores. Uma abordagem qualitativa foi adotada para analisar as tendências dos estudos selecionados.

A comparação entre os estudos revelou padrões distintos e variabilidades significativas nos resultados. Este processo permitiu uma compreensão abrangente das tendências e divergências na bibliografia existente sobre o tema.

Este estudo seguiu padrões éticos, garantindo a credibilidade das fontes utilizadas na revisão. A transparência foi mantida em todas as etapas do processo de



revisão para assegurar a integridade e a confiabilidade dos resultados apresentados.

RESULTADOS

Os resultados obtidos a partir da análise dos diversos artigos consultados revelam um panorama abrangente sobre a desidratação em idosos institucionalizados. Entre os principais resultados, destacam-se as taxas variáveis de prevalência da desidratação, frequentemente associadas a fatores como comprometimento cognitivo e limitações funcionais. Além disso, os estudos examinam estratégias de intervenção, incluindo a eficácia de programas de esclarecimento, modificações ambientais e implementação de práticas de hidratação.

A compilação dos resultados proporciona uma visão abrangente das complexidades envolvidas, fornecendo «insights» valiosos para o entendimento e a mitigação deste desafio significativo, que é a desidratação, em idosos residentes em instituições de cuidados de longa permanência. A desidratação é uma preocupação de saúde pública global, afetando diversas populações em todo o mundo.

Neste contexto, a Figura 2 (com base na cronologia dos diversos artigos) apresenta as taxas de prevalência de desidratação em quatro países distintos: Estados Unidos da

América (38,3%), Reino Unido (20%) e Japão (16,9%) (Jimoh et al., 2019; Marra et al., 2016; Nagae et al., 2020). De acordo com o projeto Nutrition Up 65, realizado em 1320 participantes com idade superior a 65 anos, por Amaral et al. (2018), Portugal registava uma taxa de desidratação no idoso de 16,3%. Estes dados oferecem informações valiosas sobre as disparidades geográficas e podem auxiliar na formulação de estratégias preventivas e intervenções direcionadas destacando a magnitude do desafio e ressaltando a importância de abordagens específicas.

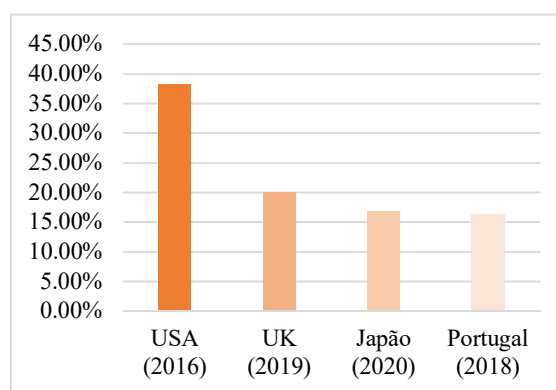


Figura 2 - Taxa de prevalência de desidratação no idoso

Fonte: Jimoh et al. (2019), Marra et al. (2016), Nagae et al. (2020), Amaral et al. (2018)

Nos diversos estudos, notam-se padrões recorrentes que se entrelaçam, delineando uma compreensão mais profunda do fenómeno da desidratação. Assim, no Quadro 1, destacam-se alguns temas essenciais que permeiam a literatura, lançando luz sobre aspetos cruciais da desidratação e o seu impacto nos cuidados a idosos

institucionalizados, nomeadamente os fatores de risco e medidas preventivas.

Os artigos convergem na identificação de fatores de risco comuns, desde condições de saúde específicas até desafios ambientais. Estratégias multifacetadas, focadas na educação, monitorização e intervenções personalizadas, emergem como pilares essenciais para prevenir a desidratação.

Os temas do Quadro 1 fornecem um panorama abrangente da desidratação em idosos institucionalizados, fundamentando a necessidade de estratégias holísticas e adaptadas a contextos específicos para melhorar a saúde e o bem-estar dessa população.

Quadro 1 - Análise temática da desidratação em idosos institucionalizados

Pontos em comum	Fatores de risco	Impacto na saúde dos utentes	Medidas preventivas	Artigos
Desidratação em idosos institucionalizados	Comprometimento cognitivo, diabetes, desnutrição, disfagia,	Declínio cognitivo, redução da qualidade de vida, aumento da mortalidade	Intervenções nutricionais, considerar o tipo de bebidas líquidas, suplementos e lanches entre as refeições	(Botigué et al., 2019; Marra et al., 2016; Masot et al., 2018; Nagae et al., 2020; Paulis et al., 2018; van Wietmarschen et al., 2020)
Efeitos positivos de estratégias múltiplas	Não especificado	Não especificado	Implementação de estratégias múltiplas	(Bunn et al., 2015)
Estratégias para melhorar a ingestão de líquidos	Baixa ingestão de líquidos, desnutrição	Risco de úlceras por pressão, associação com comprometimento cognitivo e desnutrição	Desenvolvimento de intervenções específicas baseadas nos resultados, oferta regular de bebidas	(Botigué et al., 2019; Bunn et al., 2018; DiMaria-Ghalili & Nicolo, 2014; Donaldson et al., 2018; Keller et al., 2015; Volkert et al., 2019)
Associação entre desidratação e demência	Demência, IMC elevado	Desidratação crónica,	Considerar a função cognitiva e o peso corporal nas estratégias de prevenção	(Marra et al., 2016; Nagae et al., 2020)
Impacto da COVID-19 na hidratação em cuidados residenciais	Apatia dos residentes, novos colaboradores, distanciamento físico	Desafios na hidratação, necessidade de adaptação de procedimentos	Oferecer opções de hidratação, formar colaboradores, fornecer água automaticamente durante as refeições	(Keller et al., 2022)
Necessidade de mais pesquisas sobre desidratação	Dificuldade na padronização dos métodos de avaliação	Dificuldade nas comparações entre estudos	São necessárias mais pesquisas robustas	(Bunn et al., 2015; Paulis et al., 2018)



Fatores de risco

A investigação abrangente dos artigos selecionados sobre desidratação em idosos residentes em instituições de cuidados de longa permanência revela um panorama complexo de fatores de risco, com algumas tendências comuns aos estudos, mas também nuances importantes que refletem a diversidade deste evento adverso de saúde mais comum que o esperado.

Comprometimento cognitivo e demência

Segundo a revisão da literatura, os autores Botigué et al. (2019), Masot et al. (2018) e Paulis et al. (2018) identificaram o comprometimento cognitivo como um fator crucial associado à desidratação. A relação entre comprometimento cognitivo e desidratação levanta questões sobre a autonomia na procura de líquidos, indicando a importância de intervenções por parte dos colaboradores das instituições que consideram as capacidades cognitivas dos residentes. A perda de capacidade de autorregulação na ingestão de líquidos torna-se evidente, tornando estes idosos mais suscetíveis à desidratação. A presença de demência é consistentemente associada à desidratação em diversos estudos, sinalizando a necessidade de estratégias adaptadas para lidar com os desafios específicos enfrentados

por esta população (Masot et al., 2018; Nagae et al., 2020; Paulis et al., 2018).

Desnutrição

Além destes fatores descritos anteriormente, a desnutrição emerge como um fator de risco significativo. A inadequada ingestão de nutrientes está intrinsecamente ligada à desidratação, criando um ciclo de vulnerabilidade para os idosos em ambientes de cuidados de longa permanência (Botigué et al., 2019; Bunn et al., 2018; DiMaria-Ghalili & Nicolo, 2014; Donaldson et al., 2018; Keller et al., 2015; Volkert et al., 2019).

Botigué et al. (2019), por meio de um estudo transversal, destaca a prevalência da baixa ingestão de líquidos em idosos institucionalizados, identificando fatores como comprometimento cognitivo e funcional, dieta modificada, disfagia e segurança de deglutição comprometida correlacionados à baixa ingestão de líquidos, além da desnutrição. Bunn et al. (2018), contribui para esta compreensão, ao realizar uma revisão do âmbito do mapeamento de políticas relacionadas à hidratação e nutrição em lares residenciais no Reino Unido. Destaca a persistência da desnutrição, apesar das diretrizes já existentes, ressaltando a necessidade de estratégias específicas para a população idosa. A desnutrição é também

abordada pelos autores Keller et al. (2015) e Volkert et al. (2019), que destacam a endemia desta condição entre os idosos em cuidados de longa duração, destacando a necessidade de intervenções viáveis e sustentáveis, a importância do acompanhamento regular para a desnutrição e a abordagem multidisciplinar para os resultados centrados na pessoa.

IMC elevado

Por outro lado, há variações nos fatores específicos destacados em cada estudo. Enquanto uns enfocam a importância do índice de massa corporal (IMC) mais elevado como um fator de risco, como é o caso dos autores Marra et al. (2016) e Nagae et al. (2020), outros priorizam a influência de infeções, doenças renais, cardiovasculares e situações de fim de vida (Masot et al., 2018). Estas variações indicam a complexidade multifacetada da desidratação em idosos e a necessidade de abordagens personalizadas.

Diabetes

A relação entre diabetes e desidratação também é abordada em vários estudos, destacando-se a importância da gestão de condições crónicas para prevenir a desidratação (Marra et al., 2016).

Covid-19

Além disso, estudos específicos exploram os impactos da COVID-19 na hidratação em cuidados residenciais. A apatia dos residentes, a introdução de novos colaboradores e a necessidade de distanciamento físico emergiram como desafios significativos no contexto da COVID-19. A apatia pode impactar negativamente a motivação dos residentes para se manterem hidratados, enquanto a presença de novos colaboradores pode resultar em mudanças nas dinâmicas de cuidado, afetando a oferta regular de líquidos. O distanciamento físico, uma medida crucial para conter a propagação do vírus, também interferiu nas interações sociais durante as refeições e atividades relacionadas ao consumo de líquidos (Keller et al., 2022).

A desidratação em idosos em instituições de cuidados de longa permanência é um fenómeno multifacetado, com uma interação complexa de fatores de risco. Compreender estes elementos comuns e específicos é vital para desenvolver estratégias eficazes e personalizadas na prevenção. A diversidade de abordagens nos estudos destaca a complexidade do problema e a necessidade contínua de pesquisa e inovação no campo do cuidado aos idosos em ambientes institucionais.



Impacto na saúde dos idosos

Com base na revisão bibliográfica, é possível identificar diversos pontos comuns relacionados ao impacto na saúde dos idosos, com foco na desidratação. Isto tem implicações significativas para a qualidade de vida dos residentes em instituições de cuidados de longa permanência.

A saúde mental e cognitiva dos idosos é um componente crucial do seu bem-estar geral. Ao longo do envelhecimento, muitos indivíduos enfrentam mudanças na sua saúde mental e habilidades cognitivas.

Para Paulis et al. (2018), a falta de distinção entre desidratação aguda e crônica é destacada como relevante, tornando-se difícil tirar conclusões sobre os fatores de risco e o impacto que têm na saúde dos idosos. Concluiu que a desidratação crônica, frequentemente ligada a uma ingestão insuficiente de líquidos por um longo período, é especialmente difícil de detetar. Associa que o declínio cognitivo é específico para a desidratação aguda. A natureza silenciosa da desidratação crônica pode levar ao subdiagnóstico entre residentes com comprometimento cognitivo. A desidratação pode contribuir para o comprometimento das funções cognitivas, afetando a clareza mental e a capacidade de raciocínio. Aliado ao declínio cognitivo, existem outras

consequências adversas associadas à desidratação por baixa ingestão em idosos, nomeadamente a redução na qualidade de vida, delírio, quedas, fraturas, piora na recuperação, doenças cardíacas, insuficiência renal e mortalidade (Beck et al., 2021), assim como admissões hospitalares não planeadas o que provoca custos adicionais para o sistema de saúde (Lean et al., 2019; van Wietmarschen et al., 2020).

A desidratação, emerge como um fator significativo na predisposição e agravamento das úlceras de pressão, uma preocupação comum em idosos. A baixa ingestão de líquidos contribui para a redução da elasticidade da pele e a diminuição do fluxo sanguíneo, aumentando a vulnerabilidade da pele à pressão e fricção, fatores desencadeantes das úlceras de pressão. O impacto da desidratação nas funções fisiológicas da pele, combinado com a predisposição natural dos idosos a uma pele mais frágil, cria um ambiente propício para o desenvolvimento de úlceras de pressão. Além disso, a desidratação compromete a capacidade de regeneração da pele, prolongando o processo de cicatrização e aumentando a suscetibilidade a complicações (Botigué et al., 2019).

Medidas preventivas

No contexto da desidratação em idosos, as medidas preventivas envolvem estratégias destinadas a garantir uma ingestão adequada de líquidos, identificar precocemente os sinais de desidratação e promover práticas que contribuam para a hidratação eficaz. Isto pode incluir consciencialização, educação, implementação de protocolos de cuidados, monitorização regular e intervenções personalizadas para atender às necessidades específicas dos idosos. O objetivo central das medidas preventivas é criar um ambiente propício à saúde, minimizando os riscos associados à desidratação e melhorando a qualidade de vida dos indivíduos.

Consciencialização / Sensibilização

Vários autores destacam a importância em aumentar a consciencialização entre profissionais de saúde, cuidadores e residentes, visando melhorar o reconhecimento precoce dos sinais de desidratação, promover práticas de cuidado adequadas e incentivar estratégias preventivas. Os profissionais de saúde têm de estar conscientes sobre as mudanças fisiológicas associadas ao envelhecimento, de serem capazes de reconhecer os fatores de risco, assim como compreenderem como os fatores externos podem afetar as práticas de

cuidados e a necessidade de adaptação. É necessário saberem identificar as barreiras práticas e organizacionais que podem influenciar a implementação de estratégias eficazes e reconhecerem a importância da colaboração multidisciplinar para fornecer cuidados abrangentes e eficazes (Beck et al., 2021; Bunn et al., 2015; Keller et al., 2022; Paulis et al., 2022).

Intervenções nutricionais

Relativamente às intervenções nutricionais, Marra et al. (2016) recomenda considerar o tipo de bebidas líquidas, suplementos e lanches entre as refeições para prevenir ou reverter a desidratação. Sugere reconhecer a necessidade de estratégias que levam em conta a diversidade de fatores que influenciam a ingestão de água nomeadamente o consumo de alimentos com elevado teor de água como o queijo fresco, iogurtes, frutas ou vegetais frescos. Por outro lado, van Wietmarschen et al. (2020) avalia o uso de probióticos como medida preventiva. A desidratação, frequentemente desencadeada por episódios de diarreia, é caracterizada pela perda significativa de fluidos e eletrólitos. Neste contexto, o uso de probióticos apresenta um potencial terapêutico, atuando na promoção do equilíbrio da flora intestinal e contribuindo para a redução da gravidade dos sintomas



diarreicos, além de auxiliar na recuperação do estado hidroeletrólítico. A administração adequada de probióticos pode representar uma estratégia eficaz na gestão da desidratação associada à diarreia assim como mostraram-se eficazes na redução da diarreia associada a antibióticos.

Formação

A formação contínua dos profissionais de saúde e cuidadores é fundamental na luta contra a desidratação em idosos. Em face dos desafios associados ao envelhecimento e às complexidades de identificar e prevenir a desidratação, a capacitação adequada emerge como uma ferramenta essencial. A compreensão aprofundada destas matérias contribuirá para a construção de estratégias educacionais eficazes, capacitando os profissionais de reconhecerem, prevenirem e intervirem proactivamente contra a desidratação em idosos.

A falta de recursos humanos e de formação específica sobre desidratação pode limitar a capacidade de reconhecimento dos profissionais. Estudos destacam a necessidade de descrições claras de funções e responsabilidades, formação estruturada e colaboração interdisciplinar para abordar eficazmente a desidratação em lares de idosos (Paulis et al., 2022). A formação adequada de

todos os profissionais de saúde para reconhecerem o risco de desidratação numa fase precoce é de fundamental importância e a janela de oportunidade para intervenção pode ocorrer numa fase muito anterior à admissão no lar de idosos. As necessidades específicas dos idosos devem ser consideradas no planeamento de intervenções no que diz respeito aos efeitos do envelhecimento.

A formação não é apenas vista como uma ferramenta para prevenir números em escalas de desidratação, mas também como um meio de melhorar a qualidade de vida dos idosos. Enfatizam que as intervenções oferecidas devem ter um impacto positivo perceptível na qualidade de vida dos residentes (Bunn et al., 2018; Donaldson et al., 2018).

Estímulo social e ambiente favorável

Cook et al. (2019) e Wilson et al. (2019) partilham da mesma opinião relativamente à interação social e promoção favorável do ambiente. É necessária a criação de espaços para as refeições que sejam confortáveis, acessíveis e encorajadores. É importante oferecer opções alimentares variadas e adequadas às preferências individuais dos idosos. Isto inclui considerar restrições dietéticas, preferências culturais e necessidades nutricionais específicas, assim

como envolver estratégias como disponibilizar água, sumos ou outras bebidas atrativas. A interação social durante as refeições é mencionada como um fator importante. Estimular a socialização durante as refeições pode contribuir para um ambiente positivo, incentivando a participação ativa dos idosos na alimentação e hidratação (Cook et al., 2019). É essencial criar ambientes favoráveis à ingestão de líquidos nos lares de idosos, reconhecendo que intervenções personalizadas, métodos de melhoria contínua e abordagens que consideram barreiras práticas e organizacionais são essenciais para promover uma hidratação adequada e sustentável para os idosos vulneráveis (Wilson et al., 2019).

Envolvimento multidisciplinar

É importante uma abordagem colaborativa e multidisciplinar envolvendo diferentes profissionais de saúde, destacando a necessidade de cooperação entre enfermeiros, auxiliares de enfermagem e outros membros da equipe para abordar efetivamente a questão da desidratação em idosos em ambientes de cuidados de longa duração.

Segundo as descobertas de Paulis et al., num estudo abrangente em 2022 sobre esta temática em idosos na Holanda, as estratégias multidisciplinares, emergiram como

elementos cruciais na promoção da ingestão adequada de líquidos. Juntamente às suas conclusões que sugerem uma abordagem colaborativa entre diferentes profissionais de saúde que desempenham um papel significativo na mitigação dos desafios associados à desidratação em ambientes de cuidados geriátricos, Cook et al. (2019) enfatiza a importância de uma liderança forte, apoio organizacional e trabalho em equipe para mudanças sustentáveis neste tipo de instituições.

Desafios específicos

À medida que nos deparamos com os desafios específicos relacionados à prevenção da desidratação, torna-se imperativo adotar uma abordagem estratégica e proativa para determinados desafios. Oferecer líquidos com atividades rotineiras como é o caso da toma de comprimidos e juntamente ao pequeno-almoço são mudanças simples na prática que aumentam o número de episódios de ingestão de líquidos (Jimoh et al., 2019). Manter um costume antigo como tomar o chá das cinco não pode faltar no final de tarde, e apenas porque as pessoas estão a viver num lar de idosos não muda um comportamento que tem sido apreciado por décadas (Cook et al., 2019).



Ao promover o ambiente de jantar, especificamente ao optarem por fazer as refeições na sala de jantar em oposição a fazê-las nos quartos, vai proporcionar um contexto mais propício e socialmente estimulante, o que pode influenciar positivamente o comportamento de ingestão de líquidos dos residentes (Bunn et al., 2015).

Para Lean et al. (2019) a principal intervenção consistiu na introdução de sete rodadas estruturadas de oferta de bebidas contando com a formação da equipa multidisciplinar, consciencialização e campanhas, diários de bebidas para residentes em risco de desidratação e orientações para manter as mudanças a longo prazo.

Em tempo de pandemia de Covid-19 o tédio e a depressão tomaram conta de muitos idosos devido ao isolamento nos quartos a que estavam sujeitos, provocando uma diminuição do apetite e falta de interesse na ingestão de líquidos. Segundo Keller et al. (2022), foram criadas interações fisicamente distanciadas para compartilhar bebidas (por exemplo, os residentes ficavam sentados perto da entrada dos quartos), assim como era-lhes oferecido gelados à base de gelo com

sumo de fruta e outras bebidas “divertidas”. Optaram também por colocar sinos nos carrinhos para anunciar a chegada das bebidas.

CONCLUSÃO

O diagrama da Figura 3, sistematiza as conclusões mais relevantes, resultantes da abordagem metodológica aplicada à problemática da desidratação em idosos institucionalizados. Destaca-se a prevenção como elemento-chave, com ênfase na identificação dos fatores de risco, vigilância constante por parte dos profissionais de saúde e ações proativas das instituições. Além disso, ressalta a importância da informação aos idosos sobre fontes variadas de hidratação e a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para uma gestão eficaz. A superação de desafios na pesquisa e implementação de estratégias preventivas, juntamente com o potencial da tecnologia, são aspetos destacados para um futuro que prioriza o bem-estar dos idosos institucionalizados.

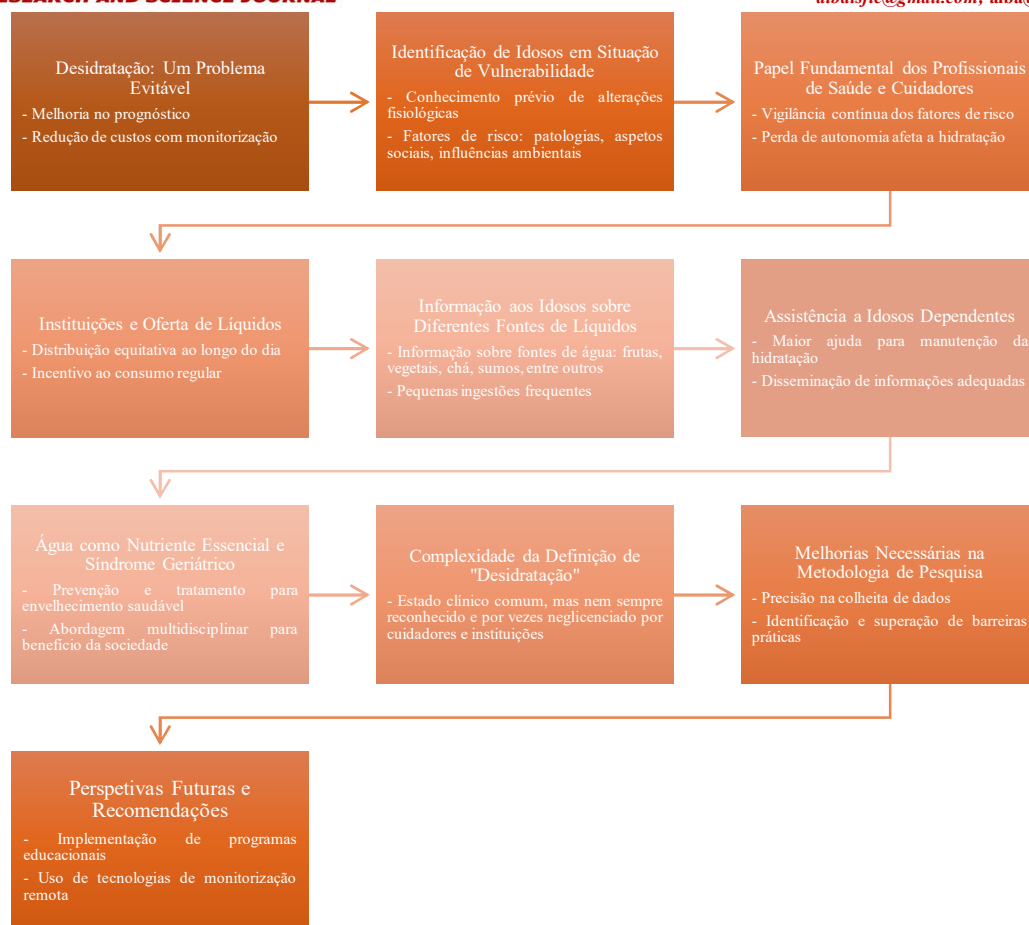


Figura 3: Pontos fundamentais identificados
Fonte: Próprio autor

A desidratação é uma condição evitável, sendo possível melhorar prognósticos e reduzir custos quando os profissionais de saúde monitorizam os idosos em risco. Identificar os idosos em situação de vulnerabilidade é crucial, sendo necessário o conhecimento prévio das alterações fisiológicas associadas à idade, bem como dos fatores de risco relacionados a patologias, aspetos sociais e influências ambientais.

Os profissionais de saúde e cuidadores formais precisam permanecer vigilantes em relação aos fatores de risco, lembrando-se

constantemente de que qualquer perda de autonomia física ou psicológica pode afetar a capacidade do idoso de se manter hidratado. As instituições desempenham um papel fundamental ao aumentar a oferta de líquidos, e os idosos devem ser incentivados a consumir líquidos regularmente, mesmo quando não sentem sede, dada a redução na sensação de sede com a idade.

É essencial que os idosos sejam informados sobre diferentes fontes de líquidos, incluindo chá, sumos, infusões, leite e sopa, além de alimentos com elevado teor de água, como frutas, vegetais frescos, queijo



fresco e iogurte. A distribuição equitativa ao longo do dia é recomendada, incentivando pequenas ingestões frequentes em vez de grandes quantidades de uma só vez.

Para os idosos dependentes de terceiros devido a déficits cognitivos, sensoriais ou motores, é necessária uma maior assistência na manutenção da hidratação. A disseminação de informações adequadas sobre hidratação, tanto para os idosos quanto para os seus familiares, cuidadores e profissionais de saúde, é essencial devido à diminuição da sensação de sede e à sede mais facilmente saciável.

Num contexto mais amplo, a água é um nutriente essencial para a vida, e a desidratação, considerada um síndrome geriátrico, está associada ao aumento da prevalência de doenças crónicas e degenerativas, especialmente devido ao envelhecimento da população. Assim, medidas preventivas desempenham um papel fundamental na promoção do envelhecimento saudável e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Uma abordagem multidisciplinar, envolvendo idosos e seus cuidadores, é essencial para a prevenção e tratamento adequados da desidratação, beneficiando não apenas os indivíduos, mas também a sociedade como um todo e o sistema de saúde.

Devido à sua complexidade, não há uma definição universalmente aceite para o termo "desidratação". Embora seja um estado clínico comum e, do ponto de vista clínico, compreensível e tratável, permanece um problema negligenciado por parte de alguns cuidadores, instituições de idosos e equipas médicas.

Muitos dos estudos da revisão bibliográfica enfrentam desafios na colheita de dados, limitando a compreensão da extensão do problema. A metodologia de pesquisa deverá ser feita de uma forma mais precisa.

Identificar e superar as barreiras práticas à implementação de estratégias preventivas é essencial para garantir que as recomendações teóricas se traduzam em ações efetivas.

Como perspectiva futura, torna-se fundamental implementar programas educacionais dirigidos às equipas multidisciplinares das instituições, reforçando a importância da prevenção da desidratação e de métodos eficazes de monitorização. Paralelamente, a integração de tecnologias de monitorização remota poderá desempenhar um papel significativo na vigilância dos níveis de hidratação, permitindo intervenções mais precoces e direcionadas nos casos de maior risco.

Importa ainda salientar que, embora esta revisão não produza novos dados de investigação primária - característica inerente ao seu formato, sistematiza e organiza o conhecimento existente, oferecendo uma base sólida para orientar futuros estudos empíricos. Deste modo, o artigo pode constituir um ponto de partida para investigações primárias mais robustas, capazes de aprofundar lacunas identificadas e contribuir para respostas inovadoras perante uma problemática que permanece complexa.

Ao abordar estas questões e ao incorporar estratégias educativas e tecnológicas, abre-se caminho para um futuro em que a desidratação em idosos institucionalizados possa ser gerida de forma mais eficaz, traduzindo-se num impacto real na melhoria da qualidade de vida e bem-estar desta população.

Nota sobre a ortografia:

Este artigo segue as normas do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beck, A. M., Seemer, J., Knudsen, A. W., & Munk, T. (2021). Narrative Review of Low-Intake Dehydration in Older Adults. *Nutrients*, 13(9), 3142. <https://doi.org/10.3390/nu13093142>
- Botigué, T., Masot, O., Miranda, J., Nuin, C., Viladrosa, M., Lavedán, A., & Zwakhalen, S. (2019). Prevalence and Risk Factors Associated With Low Fluid Intake in Institutionalized Older Residents. *Journal of the American Medical Directors Association*, 20(3), 317–322. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2018.08.011>
- Bunn, D., Hooper, L., & Welch, A. (2018). Dehydration and Malnutrition in Residential Care: Recommendations for Strategies for Improving Practice Derived from a Scoping Review of Existing Policies and Guidelines. *Geriatrics*, 3(4), 77. <https://doi.org/10.3390/geriatrics3040077>
- Bunn, D., Jimoh, F., Wilsher, S. H., & Hooper, L. (2015). Increasing Fluid Intake and Reducing Dehydration Risk in Older People Living in Long-Term Care: A Systematic Review. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(2), 101–113. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2014.10.016>
- Cook, G., Hodgson, P., Hope, C., Thompson, J., & Shaw, L. (2019). Hydration practices in residential and nursing care homes for older people. *Journal of Clinical Nursing*, 28(7–8), 1205–1215. <https://doi.org/10.1111/jocn.14727>
- DiMaria-Ghalili, R. A., & Nicolo, M. (2014). Nutrition and Hydration in Older Adults in Critical Care. *Critical Care Nursing Clinics of North America*, 26(1), 31–45. <https://doi.org/10.1016/j.ccell.2013.10.006>
- Donaldson, A. I. C., Johnstone, A., & Myint, P. K. (2018). Optimising Nutrition and Hydration in Care Homes—Getting It Right in Person Rather than in Policy. *Geriatrics*, 4(1), 1.



- <https://doi.org/10.3390/geriatrics4010001>
- Gomes, A. L. C. (2014). *Avaliação do estado de hidratação em idosos institucionalizados*. Universidade de Coimbra.
- Jimoh, O., Brown, T., Bunn, D., & Hooper, L. (2019). Beverage Intake and Drinking Patterns—Clues to Support Older People Living in Long-Term Care to Drink Well: DRIE and FISE Studies. *Nutrients*, 11(2), 447. <https://doi.org/10.3390/nu11020447>
- Keller, H., Beck, A. M., & Namasivayam, A. (2015). Improving Food and Fluid Intake for Older Adults Living in Long-Term Care: A Research Agenda. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(2), 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2014.10.017>
- Keller, H., Wei, C., Slaughter, S., Yoon, M. N., Lengyel, C., Namasivayam-Macdonald, A., Martin, L., Heckman, G., Gaspar, P., Menten, J., & Syed, S. (2022). Qualitative analysis of a virtual research meeting summarises expert-based strategies to promote hydration in residential care during COVID-19 and beyond. *BMJ Open*, 12(2), e055457. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055457>
- Lean, K., Nawaz, R. F., Jawad, S., & Vincent, C. (2019). Reducing urinary tract infections in care homes by improving hydration. *BMJ Open Quality*, 8(3), e000563. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-000563>
- Marra, M. V., Simmons, S. F., Shotwell, M. S., Hudson, A., Hollingsworth, E. K., Long, E., Kuertz, B., & Silver, H. J. (2016). Elevated Serum Osmolality and Total Water Deficit Indicate Impaired Hydration Status in Residents of Long-Term Care Facilities Regardless of Low or High Body Mass Index. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(5), 828–836.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.011>
- Masot, O., Lavedán, A., Nuin, C., Escobar-Bravo, M. A., Miranda, J., & Botigué, T. (2018). Risk factors associated with dehydration in older people living in nursing homes: Scoping review. *International Journal of Nursing Studies*, 82, 90–98. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.03.020>
- Nagae, M., Umegaki, H., Onishi, J., Huang, C. H., Yamada, Y., Watanabe, K., Komiya, H., & Kuzuya, M. (2020). Chronic Dehydration in Nursing Home Residents. *Nutrients*, 12(11), 3562. <https://doi.org/10.3390/nu12113562>
- Namasivayam-MacDonald, A. M., & Riquelme, L. F. (2019). Presbyphagia to Dysphagia: Multiple Perspectives and Strategies for Quality Care of Older Adults. *Seminars in Speech and Language*, 40(03), 227–242. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1688837>
- Organização das Nações Unidas. (2019). *Envelhecimento*.
- Paulis, S. J. C., Everink, I. H. J., Halfens, R. J. G., Lohrmann, C., & Schols, J. M. G. A. (2018). Prevalence and Risk Factors of Dehydration Among Nursing Home Residents: A Systematic Review. *Journal of the American Medical Directors Association*, 19(8), 646–657. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2018.05.009>
- Paulis, S. J. C., Everink, I. H. J., Halfens, R. J. G., Lohrmann, C., & Schols, J. M. G. A. (2022). Dehydration in the nursing home: Recognition and interventions taken by Dutch nursing staff. *Journal of Advanced Nursing*, 78(4), 1044–1054. <https://doi.org/10.1111/jan.15032>

- Carvalho, A. P. & Rosa, M. (2025). *Desidratação em idosos institucionalizados: Uma Revisão Bibliográfica Abrangente*
- van Wietmarschen, H. A., Busch, M., van Oostveen, A., Pot, G., & Jong, M. C. (2020). Probiotics use for antibiotic-associated diarrhea: a pragmatic participatory evaluation in nursing homes. *BMC Gastroenterology*, 20(1), 151. <https://doi.org/10.1186/s12876-020-01297-w>
- Volkert, D., Beck, A. M., Cederholm, T., Cruz-Jentoft, A., Goisser, S., Hooper, L., Kiesswetter, E., Maggio, M., Raynaud-Simon, A., Sieber, C. C., Sobotka, L., van Asselt, D., Wirth, R., & Bischoff, S. C. (2019). ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition*, 38(1), 10–47. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.024>
- Wilson, J., Bak, A., Tingle, A., Greene, C., Tsiami, A., Canning, D., Myron, R., & Loveday, H. (2019). Improving hydration of care home residents by increasing choice and opportunity to drink: A quality improvement study. *Clinical Nutrition*, 38(4), 1820–1827. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.07.020>