

PROMOÇÃO DA HIDRATAÇÃO NA INFÂNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Estefane Gabrielly Pereira Viana¹

Ana Nivia Bessa de Souza²

João Ygor de Oliveira³

Máyra Tauane David Araújo⁴

Nayanne Vieira Lima⁵

Sabrina de Alencar Ribeiro⁶

Luanna Gomes da Silva⁷

Josefa Nayara de Lima⁸

INTRODUÇÃO: A água desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde humana, sendo essencial para diversos processos fisiológicos, como o transporte de nutrientes, a eliminação de resíduos e a regulação da temperatura corporal. A desidratação é preocupante em crianças devido à sua menor capacidade de expressar sede, transpiração subdesenvolvida e maiores perdas de água. A hidratação inadequada compromete a função cognitiva, afetando a memória, a atenção e a concentração, impactando o desempenho escolar. Estudos indicam que a boa hidratação melhora a função cognitiva e o desempenho esportivo. Devido à imaturidade do mecanismo da sede nas crianças, o consumo adequado de água é prioritário para garantir seu desenvolvimento cognitivo e bem-estar. Portanto, é crucial desenvolver estratégias para assegurar uma ingestão hídrica adequada. **OBJETIVO:** Relatar a realização de uma ação para a promoção da hidratação na infância. **MÉTODO:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado pelos acadêmicos de enfermagem durante as ações do projeto de extensão “Promoção da Saúde na Pediatria - PROPED”. Os participantes presentes na unidade de internação pediátrica de um hospital da região centro-sul do estado do Ceará foram três crianças, com idade entre 3 e 12 anos. Os extensionistas utilizaram como estratégia a apresentação de um vídeo musical sobre a hidratação na infância, a partir do qual se desenvolveu uma conversa com linguagem lúdica para envolver as crianças. A estratégia avaliativa foi o uso de figurinhas sobre a hidratação. A ação teve duração de 30 minutos. **RESULTADOS:** A ação foi dividida em três momentos, o primeiro foi a apresentação do vídeo que se tratava de uma música sobre a importância da hidratação, após o vídeo os estudantes realizaram perguntas sobre a música e as explicações sobre a importância da ingestão hídrica e colocaram novamente a música, para que as crianças interpretassem dentro da música as informações dadas. E por último, como método avaliativo, foram mostradas figuras de desenhos sobre a ingestão hídrica e era perguntado às crianças se aquela imagem era correta ou não sobre a hidratação, ao final elas pintaram os desenhos. Visto isso, a educação em saúde de forma lúdica pode contribuir para uma melhor compreensão,

¹ Graduanda em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: estefane.gabrielly@urca.br

² Graduando em enfermagem, Universidade Federal do Cariri, email: ananiviabessa.souza@urca.br

³ Graduando em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: joaoygor.oliveira@urca.br

⁴ Graduanda em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: mayra.tauane@urca.br

⁵ Graduanda em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: nayanne.vieiralima@urca.br

⁶ Graduanda em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: sabrina.ribeiro@urca.br

⁷ Enfermeira, Mestra em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: luanna.silva@urca.br

⁸ Enfermeira obstétrica, Mestra em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: josefa.lima@urca.br

pois, ao trazer os desenhos e músicas para abordar a temática, colabora diretamente na simplificação de conceitos, além de ajudar na memória das crianças. O momento causou uma grande diversão para eles, reduzindo toda a tensão e ansiedade, além de ser um momento de aprendizagem sobre a ingestão adequada de líquidos, estimulando assim o ponto de vista sobre o que é correto e errado sobre a temática. **CONCLUSÃO:** A ação colaborou para envolver as crianças em seu processo de autocuidado e a estimular a participação nas medidas para prevenir a desidratação. As estratégias usadas mostraram-se com potencial para induzir a participação das crianças nas atividades de educação em saúde. Portanto, ao ter sido utilizado os métodos lúdicos, como as músicas e desenhos, foram capazes de transmitir conceitos complexos de maneira simples e acessível, garantindo assim um ambiente saudável para a aprendizagem.

Descritores: Criança. Hidratação. Educação em saúde.

Referências

JESUS, A.C. et al. Estado de hidratação e principais fontes de água em crianças em idade escolar. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 10, p. 08-11, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2017.1003>.

PERRONE, C.A.; MEYER, F. Avaliação do estado hidroeletrólítico de crianças praticantes de exercício físico e recomendação de hidratação. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, 33 (3), 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000300017>.

SILVA, G. et al. Determinantes do estado de hidratação em crianças portuguesas. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 10, p. 12-16, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2017.1003>.