

INGESTA HÍDRICA NA COMUNIDADE ACADÊMICA DE ENFERMAGEM

Karen Evelyn Sousa Alves¹, Aline Daiany Sousa Braz¹, Ana Célia Alves dos Santos¹, Josiane Gabrielle Ferreira Lopes¹, Ellen Vanuza Martins Bertelli².

Objetivo: Observar e orientar sobre hábitos de ingestão hídrica entre os acadêmicos de enfermagem. **Metodologia:** Relato de experiência de ação de extensão universitária realizada durante a atividade da III semana de Enfermagem do Centro Universitário Estácio da Amazônia. A ação teve como objetivo chamar atenção dos participantes para a cor de sua urina e a quantidade de líquidos ingeridos, alertando sobre possíveis patologias causadas pela falta de água. Durante a ação de educação em saúde foi realizado levantamento sobre a ingestão hídrica e houve também distribuição de garrafas de água mineral e sorteio de copos personalizados, buscando incentivar o consumo de água entre os acadêmicos de enfermagem. **Resultados:** Dos participantes da ação, 105 (37,7%) relataram que só ingerem água quando sentem sede, (34,6%) afirmaram que bebem menos de 8 copos de água por dia. O número de pessoas que apresentam sinais de baixa ingestão hídrica foi de (20,14%) com relato de pele ressecada e (23,74%) relataram lábios ressecados. A maioria (16,5%) informaram que vão ao banheiro em média de 4 vezes ao dia. **Conclusão:** Os dados alertam para a ingestão hídrica deficiente entre os acadêmicos do curso de enfermagem, evidenciando a importância e necessidade educativa sobre a temática para melhor solucionar essa adversidade. **Contribuições e Implicações para a Enfermagem:** Ações de educação em saúde sobre a ingestão de água entre populações jovens são de extrema importância, pois podem evitar doenças e complicações futuras causadas pela falta de líquidos. Essas ações são mais relevantes ainda em regiões quentes, onde a perda de líquidos é maior.

Descritores: Educação em Saúde; Enfermagem; Promoção da Saúde.

¹ Acadêmica de Bacharel em Enfermagem do Centro Universitário Estácio da Amazônia
karen.esa26@gmail.com

² Mestre em enfermagem, docente do curso de enfermagem do Centro Universitário Estácio da Amazônia.