

Checklist: sinais de desidratação silenciosa no idoso

Observe estes 5 sinais no dia a dia — e o que fazer diante deles.



Confusão mental súbita ou sonolência fora do padrão

Desorientação que aparece de repente pode ser delirium — procure avaliação médica no mesmo dia.



Urina escura, concentrada e em menor quantidade

Cor forte e cheiro acentuado são um dos sinais mais precoces.



Pele sem elasticidade

Belisque de leve o dorso da mão: se a pele demora a voltar, é alerta.



Boca, língua e olhos ressecados

Lábios rachados, língua seca, olhos fundos.



Tontura ao levantar da cama ou da poltrona

Queda de pressão ao mudar de posição aumenta o risco de queda.



Meta diária de líquidos definida e acompanhada

Diretrizes ESPEN/BRASPEN: 30 a 35 ml por kg de peso por dia — ajuste sempre com o médico se houver insuficiência cardíaca ou renal.



Oferta ativa de líquidos ao longo do dia

Idoso não sente sede como antes: ofereça sem esperar ele pedir — água, chás, água saborizada, frutas ricas em água.

Confusão mental súbita não é 'coisa da idade': é sinal de alerta. Na dúvida, procure o médico ou, em emergência, ligue 192 (SAMU).

Quer ajuda para avaliar o seu caso?

Fale com a Serena Nobre no WhatsApp: [.\(11\) 96619-7740](https://api.whatsapp.com/send?phone=5511966197740) — cuidado domiciliar premium em São Paulo, com contrato mensal recorrente 12h ou 24h.