

Evento: XVIII JORNADA DE EXTENSÃO

ÁGUAS AROMATIZADAS COMO ALTERNATIVA SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹
AROMATIZED WATERS AS A HEALTHY ALTERNATIVE: EXPERIENCE REPORT

Nicolli Cargnelutti Follak², Thalissa Silveira³, Anna Basso⁴, Marilei Uecker Pletsch⁵, Arlete Regina Roman⁶, Bruna Endl Bilibio⁷

¹ Relato de experiência desenvolvido na Extensão Universitária Cuidado Integral à Saúde;

² Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem, bolsista PIBEX/UNIJUI, nicolli.cfollak@gmail.com;

³ Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem, bolsista PIBEX/UNIJUI, thalsilveira@outlook.com;

⁴ Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem, voluntária Extensão, annademoraes@yahoo.com.br;

⁵ Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida, Curso de Graduação em Farmácia, Coordenadora da Extensão Cuidado Integral à Saúde, marileiu@unijui.edu.br;

⁶ Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida, Curso de Graduação em Enfermagem, Orientadora da Extensão Cuidado Integral à Saúde arleter@unijui.edu.br;

⁷ Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição, bruna_endl@hotmail.com;

INTRODUÇÃO

A água é um componente essencial para todos os tecidos do organismo humano e fundamental para a adequada manutenção da homeostase, além de constituir o meio necessário para a ocorrência de todas as reações químicas. (SILVA; MURA, 2016). Algumas das funções no organismo humano estão relacionadas a sua capacidade de solvente (na qual as substâncias essenciais ao funcionamento celular são dissolvidas ou suspensas), componente estrutural (conferindo a forma celular), termorreguladora (pela capacidade de absorção de calor e liberação pela evaporação - expiração e suor), transportadora (circulando entre líquido intracelular e líquido extracelular), essência para a digestão, componentes sanguíneo, lubrificante e fluidificador (componente de fluídos que permitem o movimento de diversos órgãos e sistemas).

O balanço hídrico, se dá pelo equilíbrio entre a ingesta e eliminação, sendo que o organismo humano obtém água por meio do consumo de alimentos (20-25%), de água pura e de outras bebidas (SILVA; MURA, 2016).

Como qualquer alimento, a quantidade de água que precisamos ingerir por dia é muito variável e depende de vários fatores. Entre eles estão a idade e o peso da pessoa, a atividade física que realiza e, ainda, o clima e a temperatura do ambiente onde vive (BRASIL, 2014).

De acordo o documento técnico da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição/2016, pela FOOD AND NUTRITION BOARD (FNB) INSTITUTE OF MEDICINE (IOM) citados por AZEVEDO et al. (2016) recomenda a ingesta total de água de 3,7 para homens e 2,7L/dia para mulheres, diferença obtida pela composição corporal entre os sexos, principalmente de gordura. A água total refere-se à água contida em alimentos e bebidas, sendo que se fosse a ingesta adequada somente de água pura seria de 3L/dia para homens e 2,2L/dia para mulheres.

Evento: XVIII JORNADA DE EXTENSÃO

Pode-se observar que, durante o envelhecimento há grande diminuição da capacidade funcional do rim, além da redução do tecido muscular. A hidratação deficiente nesse estágio de vida pode ser agravada pela utilização de laxantes e diuréticos, pela sensação de seco (caracteriza comum ao envelhecimento humano), acesso limitado a água e da redução da conservação do solvente pelo rim (SILVA; MURA, 2016).

Tendo em vista a importância da ingestão de água, e levando em consideração as modificações que ocorrem durante o envelhecimento no organismo humano, torna-se interessante utilizar diferentes metodologias que incentivem o consumo desta, como por exemplo, as águas aromatizadas.

As águas aromatizadas, ou saborizadas, como também podem ser chamadas, constituem-se em uma alternativa para hidratação do organismo que combina água com o frescor e os nutrientes de frutas, legumes, ervas e condimentos utilizados em seu preparo. É uma bebida refrescante e pode ser consumida ao longo do dia, tornando-se uma ótima alternativa para quem tem dificuldade de beber água pura. O interessante é consumir as duas, podendo substituir a ingestão de refrigerantes, sucos artificiais, bebidas com açúcares e corantes, bebidas alcoólicas pela água aromatizada.

Estas bebidas são uma alternativa saudável, natural e econômica. São hidratantes e possuem poucas calorias, podem ser diuréticas (dependendo dos ingredientes utilizados), favorecem a eliminação de toxinas, permitem os mais extraordinários sabores, além de possuir um aspecto visual colorido e atraente, exalando frescor.

Não há contraindicação ao consumo das águas aromatizadas; deve-se, porém, monitorar a ingestão hídrica de pessoas que têm alguma patologia que necessitam de restrição de líquidos, como os portadores de problemas renais, respeitando também possíveis alergias alimentares relacionadas aos ingredientes utilizados.

A Extensão “Cuidado Integral à Saúde” considera relevante esta temática, o que nos motivou a realizar uma atividade que elaboramos e denominamos de “Oficina de Preparo de Águas Aromatizadas”, para disseminar ideias sobre este assunto para a comunidade.

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de um relato de experiência vivenciado a partir da “Oficina de Preparo de Águas Aromatizadas” que foi desenvolvida por bolsistas e voluntários da Extensão “Cuidado Integral à Saúde”, que pertence ao Programa de Extensão Universitária Atenção Integral à Saúde do Departamento de Ciências da Vida (DCVida), da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), do qual participam acadêmicos e docentes dos cursos de enfermagem, farmácia, nutrição e fisioterapia.

Esta Extensão tem como objetivo principal a integralidade do cuidado dos usuários de uma Estratégia Saúde da Família e da comunidade, através do desenvolvimento de ações de promoção e educação em saúde, prevenção e diagnóstico precoce de doenças e agravos, tratamento e reabilitação na atenção básica.

Esta atividade da “Oficina de Preparo de Águas Aromatizadas” foi realizada em dois momentos, em grupos distintos. No dia 08 de março realizamos esta oficina em comemoração ao Dia Internacional da Mulher no Grupo de Atividade Física que ocorre na Estratégia Saúde da Família Centro Social Urbano, três vezes por semana, composto por usuários vinculados a esta ESF e moradores de bairros próximos, na maioria mulheres, idosas, aposentadas e donas de casa.

Posteriormente, nosso grupo foi convidado a realizar esta atividade também no Grupo de

Evento: XVIII JORNADA DE EXTENSÃO

Diabéticos e Hipertensos da Estratégia Saúde da Família do Município de Augusto Pestana. Assim, no dia 14 de junho participamos do grupo e realizamos a “Oficina de Preparo de Águas Aromatizadas”, além de apresentar materiais e abordar ainda sobre a quantidade de sal e açúcar existente nos alimentos industrializados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em ambos os encontros explicamos o preparo das Águas Aromatizadas, como uma técnica simples, que necessita basicamente lavar bem os ingredientes (frutas, legumes, verduras, ervas, folhas), cortá-los aos pedaços ou em rodela e acrescentar à água em uma jarra; após, deixar a água repousar para que esta adquira o sabor dos ingredientes.

Para aromatizar a água podem ser incluídas frutas picadas ou em rodela como as amoras, framboesas, abacaxi, melancia, morango, limão, laranja, carambola. Também podem ser utilizados legumes como pepino; ervas como alecrim, hortelã, capim santo; especiarias como cravo, canela em pau, gengibre, anis estrelado. Foram apresentados como exemplos a água de morango, água de melancia, água de mirtilo, pepino e limão com folhas de hortelã, água de limão e gengibre, abacaxi com hortelã.

Esclarecemos e orientamos os participantes sobre os benefícios da Água Aromatizada que estão diretamente ligados ao que se adiciona à bebida, mas que possui como benefício principal contribuir para hidratação do organismo sem recorrer apenas à água e sem ser necessário a ingestão de bebidas com açúcar, adoçantes artificiais, corantes ou álcool. Além disso, outros benefícios da água aromatizada podem ser observados: facilidade e praticidade no preparo, isentas de calorias e açúcar, ricas em vitaminas, minerais e antioxidantes, poder escolher-se os sabores que melhor combinam e agradam o paladar.

É imprescindível ressaltar que conhecimentos gerados por estudos experimentais ou clínicos são importantes para a formulação de recomendações sobre alimentação na medida em que fornecem a base para se entender como diferentes componentes dos alimentos interagem com a fisiologia humana e o metabolismo. Por meio destes estudos é possível conhecermos as várias funções dos nutrientes no organismo humano, os quais demonstram a existência nos alimentos de vários compostos químicos com atividade biológica, destacando-se a presença de compostos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias em alimentos como frutas, legumes, verduras, ervas e outros ingredientes que são utilizados no preparo das águas aromatizadas (BRASIL, 2014). Deste modo, discutiu-se no grupo a importância de conhecer as propriedades das águas aromatizadas, como por exemplo, a água com rodela de limão e gengibre tem ação antioxidante, termogênica e anti-inflamatória no organismo, além de facilitar o processo digestivo (diminui as náuseas e as indigestões). Já a água com rodela de laranja se torna rica em vitamina C, reforça o sistema imunológico e promove a absorção do ferro; a água com rodela de pepino possui propriedades anti-inflamatórias; água com hortelã e abacaxi, com sabor intenso e com propriedades diuréticas. Também, a água com frutas vermelhas que possui um sabor levemente adocicado é rica em antioxidante e a água com canela em pau, que produz um efeito termogênico. Quanto a percepção dos usuários frente a atividade percebemos no primeiro encontro que ocorreu no Grupo de Atividade Física, que a atividade teve grande aceitação por parte das integrantes do grupo, as quais demonstraram grande interesse por este assunto. Considerando o perfil das mulheres que participaram da atividade neste dia, a maioria delas se identificou com a temática trabalhada por gostarem de cozinhar, testar e inventar novas receitas.

Evento: XVIII JORNADA DE EXTENSÃO

Percebeu-se também que a atividade serviu como mais um estímulo para cuidarem da sua saúde e estética, substituindo bebidas açucaradas, artificiais, com corantes, por uma bebida saudável, natural, refrescante, isenta em calorias e que ainda carrega propriedades dos ingredientes utilizados.

As participantes relataram gostar muito da atividade por se tratar de algo diferente e novo no qual elas ainda não tinham ouvido falar, algo bem conveniente para ocasião, uma vez que se tratava de uma estação quente e a ideia contribuiria para um melhor cuidado em relação à hidratação diária, e que desenvolver este trabalho foi de extrema relevância. Dessa forma também, enfatiza-se ainda mais a importância de se trabalhar de forma integrada com diferentes cursos, como foi trabalhado nesse evento, com a participação da acadêmica de nutrição que foi quem elaborou a oficina e pode explicar com propriedade e orientar com base em estudos e pesquisas sobre o assunto ali abordado. Alguns integrantes do grupo relataram que consomem água em uma quantidade abaixo do recomendado por dia e que as águas aromatizadas são muito atraentes e levam a um consumo maior de ingestão líquida tornando-se uma estratégia para aumentar o consumo de água.

Importante ressaltar que durante as atividades físicas do grupo, as participantes são incentivadas a ingerir água no intervalo de um exercício e outro para sua hidratação. Além disso, sempre orientamos que devido ao esforço físico que estão exercendo, o organismo necessita de uma ingestão hídrica aumentada, principalmente no verão. Percebemos algumas vezes que há resistência de alguns participantes pararem os exercícios para se hidratarem; quando isto ocorre, tal orientação é reforçada. Muitas participantes têm o hábito de levar suas próprias garrafinhas de água e outras não. Pensando nisso, juntamente com as agentes comunitárias de saúde, que também participam das atividades, começou-se a levar garrafas de água da Unidade para a quadra, permitindo o consumo de todas as que não levarem ou esquecerem suas garrafas de água. As participantes relatam que bebem mais água no verão pelo calor excessivo que acaba induzindo a ingerir mais água, e que no inverno, há mais dificuldade na ingestão hídrica, pois muitas vezes esquecem de beber água e acabam substituindo a água pura por bebidas quentes, como chás, chimarrão, café, o que não é recomendado.

No segundo encontro, realizado com os participantes de um Grupo de Diabéticos e Hipertensos na Estratégia Saúde da Família do Município de Augusto Pestana, identificamos que se demonstraram muito interessados na apresentação das Águas Aromatizadas, que muitos desconheciam. Explicamos sobre o preparo destas e os benefícios. Os participantes fizeram diversas perguntas e se mostraram muito interessados no assunto, além de se apresentarem envolvidos e entusiasmados com as receitas. Indagaram também em relação a quantidade de açúcar e os orientamos que nesta bebida não se deve adicionar açúcar, substituindo assim bebidas doces como refrigerantes e sucos artificiais, importante na condição de estas pessoas. Ainda, se mostraram curiosos em relação a quantidade de calorias presentes.

Nos chamou atenção que os integrantes deste grupo relataram que foi animador conhecer uma alternativa de bebida mais saudável e que esperam que a nossa Extensão retorne com mais orientações e dicas para eles.

Em ambos encontros os integrantes dos grupos foram participativos, aprenderam o preparo das Águas Aromatizadas, questionaram em relação aos ingredientes e receitas, entenderam a riqueza dos nutrientes dos ingredientes que são utilizados, experimentaram e aprovaram esta bebida como uma alternativa saudável.

Em relação à percepção das bolsistas e voluntárias da Extensão sobre a organização,

Evento: XVIII JORNADA DE EXTENSÃO

desenvolvimento e avaliação desta atividade foi de grande importância, pois foi mais um trabalho realizado de forma multiprofissional, que desafiou a nossa capacidade de criatividade, habilidade em atividades de educação em saúde e o conhecimento individual de cada acadêmico, nos instigando a buscar mais sobre esta temática. Além disso, produzir o relato de experiência desta atividade proporcionou a reflexão sobre a prática vivenciada, o que nos possibilitou agregar mais conhecimentos, principalmente na área da nutrição.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As águas aromatizadas constituem-se em uma alternativa para hidratação do organismo que combina água com o frescor e os nutrientes de frutas, legumes, ervas e condimentos utilizados em seu preparo, tornando-se uma ótima alternativa para quem tem dificuldade de beber água pura.

Com esta atividade foi possível apresentar as Águas Aromatizadas como uma importante estratégia para evitar, ou ao menos diminuir, o consumo de bebidas que contém grande quantidade de açúcares e como alternativa saudável para as pessoas que não tem o costume de beber água pura. Ressaltou-se a estes dois grupos sobre a importância de se hidratar adequadamente e sobre os benefícios que as Águas Aromatizadas podem proporcionar.

Entende-se a importância da vivência interdisciplinar e integrada proporcionada pela Extensão, para se ter uma visão holística do usuário, possibilitando o cuidado integral à saúde aos usuários, através de atividades e instigando a ter criatividade para apresentar à comunidade os temas escolhidos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, Paula Schmidt; PEREIRA, Filipe Welson Leal; PAIVA, Sergio Alberto Rupp de. Água, Hidratação e Saúde. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. Documento Técnico, 2016;

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014;156 p.;

SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra Da; MURA, Joana D'arc Pereira. Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia - 3ª Ed. 2016, Editora Payá;