

A CONFUSÃO MENTAL DOS IDOSOS (UTILIDADE PÚBLICA)

(leia, é pequeno, importante e sério)

Principal causa da confusão mental no idoso Arnaldo Lichtenstein, médico Sempre que dou aula de clínica médica a estudantes do quarto ano de Medicina, lanço a pergunta: - Quais as causas que mais fazem o vovô ou a vovó terem confusão mental? Alguns arriscam: *"Tumor na cabeça". Eu digo: "Não". Outros apostam: "Mal de Alzheimer" Respondo, novamente: "Não". A cada negativa a turma se espanta.... E fica ainda mais boquiaberta quando enumero os três responsáveis mais comuns: - diabetes descontrolado; - infecção urinária; - a família passou um dia inteiro no shopping, enquanto os idosos ficaram em casa. Parece brincadeira, mas não é.

Constantemente vovô e vovó, sem sentir sede, deixam de tomar líquidos. Quando falta gente em casa para lembrá-los, desidratam-se com rapidez. A desidratação tende a ser grave e afeta todo o organismo. Pode causar confusão mental abrupta, queda de pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos ("batedeira"), angina (dor no peito), coma e até morte.. Insisto: não é brincadeira. Na melhor idade, que começa aos 60 anos, temos pouco mais de 50% de água no corpo. Isso faz parte do processo natural de envelhecimento. Portanto, os idosos têm menor reserva hídrica. Mas há outro complicador: mesmo desidratados, eles não sentem vontade de tomar água, pois os seus mecanismos de equilíbrio interno não funcionam muito bem. Conclusão: Idosos desidratam-se facilmente não apenas porque possuem reserva hídrica menor, mas também porque percebem menos a falta de água em seu corpo.

Mesmo que o idoso seja saudável, fica prejudicado o desempenho das reações químicas e funções de todo o seu organismo. Por isso, aqui vão dois alertas: 1 - O primeiro é para vovós e vovôs: tornem voluntário o hábito de beber líquidos. Por líquido entenda-se água, sucos, chás, água-de-coco, leite, sopa, gelatina e frutas ricas em água, como melão, melancia, abacaxi, laranja e tangerina, também funcionam. O importante é, a cada duas horas, botar algum líquido para dentro. Lembrem-se disso! 2 - Meu segundo alerta é para os familiares: ofereçam constantemente líquidos aos idosos. Ao mesmo tempo, fiquem atentos. Ao perceberem que estão rejeitando líquidos e, de um dia para o outro, ficam confusos, irritadiços, fora do ar, atenção. É quase certo que sejam sintomas decorrentes de desidratação. "Líquido neles e rápido para um serviço médico".

() Arnaldo Lichtenstein (46), médico, é clínico-geral do Hospital das Clínicas e professor colaborador do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP)*