

IDOSO E SARCOPENIA: REVISÃO DE LITERATURA

**Matheus Mendes Maranhão¹; Jordanna Porto Inacio²; Leandro Abranches Silva³;
Karen Andressa Lima E Silva⁴; Marcela Marques Abbes⁵.**

DOI:10.47094/IICOLUBRASC.2024/RS/7

RESUMO

Introdução: A sarcopenia é uma condição crônica associada ao processo de envelhecimento, se caracteriza como uma síndrome progressiva e generalizada, perda de massa e força muscular com risco de eventos adversos, como quedas, incapacidade física, perda da qualidade de vida, hospitalização e morte. **Objetivo:** Analisar pesquisas anteriores relacionadas a sarcopenia em idosos. **Metodologia:** Trata-se de revisão integrativa da literatura. Busca realizada de artigos científicos nos Periódicos CAPES, últimos 5 anos. **Critérios de inclusão:** artigos com títulos ou resumos nos Descritores em Ciências da Saúde: sarcopenia and diagnosis and assessment and treatment and elderly, revisados por pares, nas línguas inglesa e portuguesa. **Período de busca:** novembro de 2023 a janeiro de 2024. **Critérios de exclusão:** artigos que não apresentassem pelo menos dois descritores e os duplicados. **Resultados e Discussão:** Dos 42 artigos analisados, 10 elegíveis a revisão. A maioria dos estudos apontaram desafio ao diagnóstico para sarcopenia. Casos de internações e quedas expõem idosos a mais riscos para complicações. Aproximadamente 5% dos idosos com fratura de quadril, morrem enquanto hospitalizados. Mortalidade geral em 12 meses após fratura de quadril, varia de 18 a 33%, metade desses idosos podem permanecer no chão, sem ajuda, por mais de duas horas após a queda, o que aumenta riscos de desidratação, úlceras de pressão, rabdomiólise, hipotermia e pneumonia. Os parâmetros que auxiliam especialistas na detecção da sarcopenia: circunferência da panturrilha, índice de massa corporal, Questionário de Avaliação Sintomática do Lipedema (QuASiL), índice de Bathel e exames de imagens são poucos disponibilizados. Diminuição da força muscular torna-se evidente a partir dos 60 anos de idade apresentando variações dos músculos do abdômen, membros superiores e inferiores. Os estudos apontaram o treinamento de força para minimizar ou retardar o processo de sarcopenia e obter significantes respostas neuromusculares com aumento da capacidade contrátil dos músculos esqueléticos. Estabelecer a prevalência da sarcopenia em idosos minimizará agravos. **Conclusão:** Estratégias e intervenções podem atenuar a incapacidade e otimizar a independência do idoso. O consenso internacional para prática clínica, destaca a importância da equipe multiprofissional de saúde no auxílio da triagem rápida, como ação preventiva. Sugere-se mais pesquisas, são escassos estudos nacionais relacionando sarcopenia.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso. Sarcopenia. Prevenção.