



**CARTILHA PRÁTICA
PARA PESSOA IDOSA,
FAMILIARES E CUIDADORES**

SARCOPENIA E FRAGILIDADE

**Saiba como identificar para
prevenir e buscar tratamento**

DESENVOLVIDO POR:



RING

Rede de Impacto
em Negócios na
Gerontologia



Sociedade Brasileira de
Geriatria e Gerontologia



Sociedade Brasileira de
Geriatria e Gerontologia

APOIO:



ABRAFIGE
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
FISIOTERAPIA EM GERONTOLOGIA

SÃO PAULO

A fragilidade e a sarcopenia são duas condições que podem afetar a pessoa idosa, trazendo implicações ou riscos com impactos importantes na funcionalidade dessa população, tais como aumento do risco de hospitalização, quedas, dependência, institucionalização e até a morte.

A fragilidade aumenta com a idade e afeta mais mulheres do que homens; atinge, em média, um a cada quatro idosos, e, o mais importante, aproximadamente 50% desta população está em risco de se tornar um idoso frágil. A sarcopenia pode atingir quase metade dos idosos de 80 anos, assim como 31% a 51% dos idosos institucionalizados.

Preocupadas com essa situação, reunimo-nos para desenvolver esta cartilha com o objetivo de enfatizar os fatores de risco para os idosos. A partir daí, o próprio idoso e/ou a família, cientes desses riscos, poderão procurar um profissional capacitado para intervenções preventivas ou reabilitadoras.

O olhar de um profissional qualificado faz toda a diferença na avaliação do idoso e no tratamento adequado direcionado ao quadro clínico que ele apresenta no momento, sujeito ou não à evolução.

Portanto, um fisioterapeuta especialista em Gerontologia está atento à funcionalidade dos idosos, identificando os sinais e sintomas que comprometem a sua independência, autonomia e qualidade de vida.

Caroline, Fabiane, Francielle e Simone

Quem Somos Essa cartilha tem cunho informativo e foi desenvolvida por profissionais de quatro empresas do Brasil. Para conhecer nossos serviços acesse:



**Caroline
Saladini**

[@elosenior_care](https://www.instagram.com/elosenior_care)



**Fabiane
Vaz**

[@3idgeriatrica](https://www.instagram.com/3idgeriatrica)



**Francielle
Molina**

[@long.balance](https://www.instagram.com/long.balance)



**Simone
Mazzei**

[@prossigagerontologia](https://www.instagram.com/prossigagerontologia)



Apesar de estarem relacionadas, a Fragilidade e a Sarcopenia costumam ser confundidas, pois possuem algumas características em comum.

A **SARCOPENIA** é uma doença muscular progressiva e generalizada, que está associada ao aumento de consequências negativas para o envelhecimento como: quedas, fraturas, fragilidade, incapacidade física e mortalidade.

Já a **FRAGILIDADE** pode ser atualmente definida como “um estado em que há um aumento da vulnerabilidade para se tornar dependente ou até morrer quando exposta a um evento estressor”, que pode ser uma doença aguda, queda, hospitalização, perda de um ente querido, entre outros.

No quadro abaixo, apresentamos as principais semelhanças e diferenças que podem auxiliar a distinguir as duas condições:

SINAIS E SINTOMAS	FRAGILIDADE	SARCOPENIA
Cansaço ou fadiga	✓	*
Perda de peso não intencional	✓	*
Falta de apetite	✓	*
Redução da velocidade ao andar	✓	✓
Redução da atividade física	✓	✓
Risco aumentado de queda	✓	✓
Fraqueza muscular	✓	✓
Perda de massa muscular	✓	✓
Dificuldade para realizar as atividades habituais	✓	✓

COMO SABER SE TENHO FRAGILIDADE?

SARCOPENIA E FRAGILIDADE

O primeiro passo para prevenção ou tratamento é identificar se você está em risco ou já está com alguma dessas condições instaladas.

Vamos nos autoavaliar ? Responda às perguntas abaixo:

FRAGILIDADE: SERÁ QUE SOU UM IDOSO FRÁGIL?	NÃO	SIM
1.Você perdeu peso no último ano sem que tenha planejado essa perda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.Você tem fraqueza muscular, sente-se fraco ou sente falta de firmeza nas pernas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Você se sente mais cansado do que o habitual ou não tem energia para fazer atividades que antes realizava sem nenhuma dificuldade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Você ou alguém percebeu que você está andando mais devagar que antes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.Você está se movimentando menos que o habitual, permanecendo a maior parte do tempo sentado ou deitado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Caso tenha respondido SIM para:

- 3 ou mais opções - provavelmente está com Fragilidade. Consulte um profissional especializado em atendimento ao idoso para uma avaliação mais aprofundada e tratamento.
- 1 ou 2 opções - risco de se tornar frágil. Consulte um profissional especializado em atendimento ao idoso para orientações e tratamento.
- 0 - nenhuma opção - no momento, sem riscos “aparentes”. Mantenha um acompanhamento clínico contínuo e busque um programa de exercícios.

COMO SABER SE TENHO SARCOPENIA?

SARCOPENIA E FRAGILIDADE

O primeiro passo para prevenção ou tratamento é identificar se você está em risco ou já está com alguma dessas condições instaladas.

Vamos nos autoavaliar? Responda às perguntas abaixo:

SERÁ QUE TENHO SARCOPENIA?	NENHUMA (A)	POUCA (B)	MUITA (C)
1. Tenho dificuldade para levantar e carregar sacolas ou pesos com 5kg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tenho dificuldade para caminhar dentro de casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tenho dificuldade para levantar da cama ou da cadeira?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tenho dificuldade em subir um lance de escadas (10 degraus ou mais)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tive quedas no último ano?	Nenhuma queda (A)	1 - 3 quedas (B)	4 ou + quedas (C)

Se respondeu B(pouca) ou C (muita) em alguma das questões acima, busque uma avaliação específica direcionada para a sua força, massa e desempenho muscular com um profissional especializado na saúde do idoso.

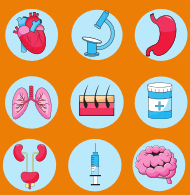


Se você identificou a presença dos fatores acima, é necessário complementar esta triagem com testes físicos específicos para velocidade do caminhar e desempenho da força muscular. Exames complementares podem ser necessários para confirmação do diagnóstico e tratamento.

Idade avançada



Uso de 4 ou mais medicamentos



Doenças como: diabetes, doença renal, insuficiência cardíaca, obesidade, distúrbios vasculares, infecção pela COVID, câncer, doenças inflamatórias sistêmicas, entre outras.

Baixa escolaridade e baixas condições socioeconômicas



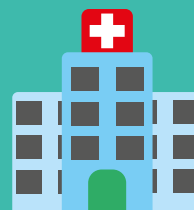
Consumo de álcool



Baixa mobilidade: pela diminuição do nível de atividade no dia a dia, comportamento sedentário ou alguma limitação física.



Internações, hospitalizações ou cirurgias



Alimentação com baixa ingestão de proteínas ou de nutrientes, podendo estar relacionado ou não à perda do apetite, dificuldade de mastigar, de engolir ou de digestão.



A sarcopenia e a fragilidade, quando não tratadas, podem trazer várias consequências na vida de um idoso. São elas:



Aumento do risco de quedas e fraturas



Prejuízo na capacidade de realizar, sozinho, atividades do dia a dia



Está associado a doenças cardíacas, doença respiratória e comprometimento cognitivo



Distúrbios de mobilidade



Aumento do risco de hospitalização e do tempo de internação



Diminuição da qualidade de vida, perda de independência ou necessidade de institucionalização e morte



O idoso com sarcopenia tem mais chance de se tornar um idoso frágil .

VERDADE



A sarcopenia aumenta o risco dos idosos apresentarem quedas, fraturas, restrições de mobilidade, de se tornarem dependentes e frágeis, além de maior necessidade de hospitalização.

A maior causa de sarcopenia é a idade.

MITO



A força e a massa muscular podem diminuir com o avançar da idade, porém a sarcopenia geralmente está associada a problemas relacionados à saúde (condições agudas ou crônicas), condições nutricionais ou baixo nível de atividade física.

A sarcopenia é uma condição de saúde que acomete qualquer idade.

VERDADE



É mais comum em idosos, no entanto, pode ocorrer em qualquer idade, principalmente em pessoas que possuem doenças crônicas e que muitas vezes usam inúmeros medicamentos que acabam comprometendo a condição muscular.



Todo idoso muito magro tem sarcopenia.

MITO



A sarcopenia tem uma relação, principalmente, com a qualidade muscular e com o desempenho físico. Um idoso magro pode ter uma boa massa muscular, ser forte, ativo e, por isso, não necessariamente ter sarcopenia.

O idoso obeso não tem sarcopenia.

MITO



Ao contrário do que muitos pensam, a obesidade é um fator de risco para sarcopenia, pois está associada à síndrome metabólica e ao menor nível de atividade física. Quando temos um idoso obeso, com baixa massa e fraqueza muscular, temos uma condição conhecida como obesidade sarcopênica.

Só fazer exercício físico é capaz de reverter a sarcopenia e a fragilidade.

MITO



O exercício físico é o grande aliado na prevenção e tratamento dessas condições, desde que seja conduzido por um fisioterapeuta ou por um educador físico especializado em idosos. Além dos exercícios, é necessária uma abordagem multiprofissional com foco em nutrição, controle das doenças crônicas e manejo das medicações.

Fonte: Costa & Cruz, 2015

COMO PREVENIR A FRAGILIDADE E A SARCOPENIA

SARCOPENIA E FRAGILIDADE



Mantenha uma alimentação saudável e rica em proteínas (ovos, carne, peixe, frango, leite e derivados)



Beba bastante água



Evite fumar e consumir bebidas alcoólicas



Evite longos períodos na posição sentado



Tenha sua saúde em dia.
Faça seu check-up periodicamente.



Procure ser mais ativo e participativo em seu dia a dia



Mantenha o convívio social



Tenha um geriatra para acompanhamento de doenças crônicas e medicamentos



Procure um fisioterapeuta especialista em gerontologia, a fim de estabelecer uma rotina de exercícios adequados

RECOMENDAÇÕES

1

Procure um profissional que saiba identificar a sarcopenia e a fragilidade ou avaliar os riscos de desenvolvê-las. Todo idoso deve fazer essa avaliação sistematicamente.

2

Inclua na rotina a prática supervisionada de exercícios físicos com uma abordagem multicomponente*, preferencialmente com um fisioterapeuta especialista em Gerontologia.

3

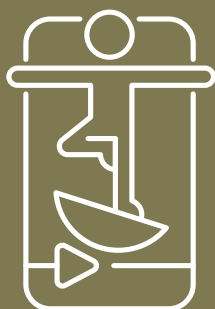
É necessária uma abordagem nutricional (avaliar a necessidade de aumentar a ingestão protéica) para ter sucesso no tratamento, em conjunto com a atividade física.

4

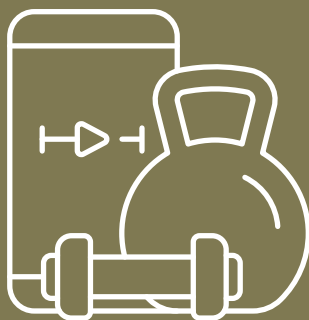
A partir da identificação dessas condições, procure, preferencialmente um geriatra, que irá estabelecer um plano de ação a fim de identificar as causas que podem levar à exaustão (fadiga, depressão, deficiência de vitamina B12, anemia, outros), revisar medicações e tratar a sarcopenia, se diagnosticada.

EXERCÍCIOS MULTICOMPONENTES

*Envolve a combinação de 3 ou mais componentes do exercício físico em um mesmo atendimento, como por exemplo:



Exercício de equilíbrio



Exercício de resistência, com aumento de carga progressivo



Exercícios aeróbicos



3 EXERCÍCIOS DE OURO

Iremos compartilhar com você um presente: três exercícios de ouro que podem contribuir para a manutenção da força de suas pernas, da mobilidade e do equilíbrio.

Importante destacar que a realização de alguns exercícios NÃO substitui a necessidade de acompanhamento por um profissional especializado, que irá avaliar e traçar um plano terapêutico direcionado ao seu perfil físico-funcional.



TREINAR SENTAR E LEVANTAR DA CADEIRA

Escolha uma cadeira firme e a apoie na parede. Realize o movimento de sentar e levantar da cadeira. Se não conseguir realizar sem ajuda das mãos, use o braço da cadeira como apoio para levantar-se. Caso consiga sem ajuda, cruze os braços sobre o peito e realize o movimento lentamente - Inicie realizando 5 repetições e aumente gradativamente até conseguir realizar 3 séries de 10 repetições com um intervalo de descanso entre elas.



FORTALECER A PANTURRILHA

A panturrilha é muito importante para as atividades funcionais do dia a dia e é um dos componentes corporais que demonstram a nossa reserva de massa muscular corporal. Escolha um local seguro em que possa se apoiar, como o batente da janela ou uma mesa pesada. Apoie as mãos e realize a elevação dos calcanhares e abaixe - realize 3 séries de 10 repetições.

INCENTIVANDO A SUA CAMINHADA!!

A caminhada é um exercício simples, trabalha grandes grupos musculares, tem baixo impacto e é absolutamente acessível. A velocidade e o tempo dedicado à atividade podem variar de acordo com a resistência de cada pessoa, desde que se mantenha uma regularidade.



O ideal é que sejam dedicados cerca de 30 minutos diários à prática da caminhada. Pode ser na academia, em praças ou parques, no quarteirão ou até mesmo no próprio quintal:

O importante é se movimentar.

Há uma recomendação formal dos estudos científicos, de pelo menos 150 minutos de caminhadas por semana!!



Preparando seu corpo para este desafio:



Converse com seu médico, para se assegurar que está apto a iniciar a atividade. De acordo com sua condição física, comece com percursos curtos, 10 a 15 minutos por dia. Vá aumentando 2 a 3 minutos por semana, até chegar aos 30/35 minutos por dia.

E ATENÇÃO: Muitos idosos praticam caminhadas na rua, e, muitas vezes, desacompanhados. Por isso, por mais ativa e saudável que a pessoa idosa seja, recomenda-se a escolha de um local, preferencialmente, plano, sem barreiras e riscos, evitando locais que sejam mais suscetíveis a incidentes ou quedas!



Alguns benefícios da prática regular da caminhada:

- ✓ Melhora da força muscular
- ✓ Redução da diabetes tipo 2
- ✓ Controle da pressão arterial
- ✓ Melhora da circulação sanguínea
- ✓ Fortalecimento dos ossos e articulações
- ✓ Melhora do equilíbrio e, conseqüente, diminuição do risco de queda
- ✓ Prevenção da obesidade e diminuição do risco de incidência de doenças cardíacas
- ✓ Prevenção de doenças crônico-degenerativas como a osteoporose, artrite e artrose;



Gostaria de ter uma avaliação física e receber um plano terapêutico personalizado?

Veja qual das nossas empresas parceiras está mais perto de você e entre em contato conosco!

**Se você mora em
São Paulo:**



Elo Senior Care

@elosenior_care |
www.elosenior.com.br

contato@elosenior.com.br | (11) 96998-1295

Alameda Santos, 1827 - conjunto 112 -
Cerqueira César, São Paulo - Escritório
Comercial

*O atendimento é realizado em domicílio.

**Se você mora em
Brasília:**



3id Geriátrica

@3idgeriatica | www.3id.com.br

contato@3id.com.br

(61) 3349-7250 / (61) 99321-1930

SMHN Quadra 2, Bloco B, salas 802-810

Edifício Cléo Octávio, 8º Andar - Asa Norte
Brasília - DF

**Se você mora em
Cuiabá:**



LongBalance -

Fisioterapia em Gerontologia

@long.balance |

www.longbalancesaude.com.br

(65) 3056-7828 / (65) 99909-1255

contato@longbalance.com.br

Espaço Più Vita - Térreo - Centro Sul

Centro Comercial Bosque da Saúde - Sala 17
Cuiabá - MT

**Se você mora no
Rio de Janeiro:**



Prossiga -

Fisioterapia em Gerontologia

@prossigagerontologia |

www.prossigagerontologia.com.br

prossigagerontologia@gmail.com

(21) 3649-7377 | (21) 99454-0251

Rua Felipe de Oliveira, nº 4 Loja B
Copacabana - Rio de Janeiro - RJ

Formação do time



Caroline Saladini - SP

Fisioterapeuta

Especialista em Gerontologia pela UNIFESP/SBGG
Especialista Profissional em Fisioterapia em Gerontologia pela ABRAFIGE/COFFITO
Mestre em Ciências pelo Departamento de Otorrinolaringologia da UNIFESP.
Preceptora da Residência em Envelhecimento - PADI/UNIFESP
Conselho Consultivo SBGG-SP - Diretoria Gestão 2022-2024
Proprietária e Responsável Técnica Elo Senior Care



Fabiane Vaz - DF

Fisioterapeuta

Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia - SBGG
Especialista Profissional em Fisioterapia em Gerontologia pela ABRAFIGE/COFFITO
Doutora e Mestre em Ciências da Saúde - FS UNB
Pós-graduada em Reabilitação Neurológica - EPM UNIFESP
Pós-graduada em Fisioterapia em Gerontologia - HC FMUSP
Diretora e Responsável Técnica - 3ID Prevenção e Reabilitação Geriátrica; Docente em pós-graduação da Rede Inspirar



Francielle Fialkoski Molina - MT

Fisioterapeuta

Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia - SBGG
Especialista Profissional em Fisioterapia em Gerontologia pela ABRAFIGE/COFFITO
Mestre em Saúde Coletiva pela UFMT
Fisioterapeuta do Hospital Universitário Júlio Muller/UFMT
Coordenadora e Docente em pós Graduação da rede Inspirar
Conselho Consultivo e fiscal Abrafige
Proprietária e Responsável Técnica da LongBalance



Simone Mazzei - RJ

Fisioterapeuta

Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia - SBGG
Especialista Profissional em Fisioterapia em Gerontologia pela ABRAFIGE/COFFITO
MBA em Gestão em Saúde pela FGV-RJ
Sócia e RT da Clínica Prossiga-RJ



RING

Rede de Impacto
em Negócios na
Gerontologia