

ENVELHECIMENTO PATOLÓGICO: PERDA DE MASSA MUSCULAR

Congresso Online Brasileiro Multidisciplinar de Medicina, 1ª edição, de 13/06/2022 a 15/06/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-62-8

VALADÃO; João Vitor Frinhani¹, **NISSAN; Igor Nogueira**², **TEIXEIRA; Lucas Resende Neves**³, **MARQUES; Jansey Pereira**⁴

RESUMO

Introdução: a sarcopenia é definida como a perda de força e massa muscular de origem multifatorial, a qual atinge, de forma mais prevalente, as pessoas idosas. Tendo em vista a transição demográfica da população brasileira com tendência ao envelhecimento populacional, fica evidente a necessidade de maior atenção para desenvolver meios de identificação precoce e estabelecimento de práticas profiláticas que possam desacelerar ou prevenir o desenvolvimento da sarcopenia. **Objetivos:** elencar os aspectos gerais da sarcopenia como forma de garantir um olhar crítico acerca da saúde da população idosa, contribuindo para um diagnóstico precoce e tratamento oportuno da condição. **Método:** o estudo se baseou numa revisão sistemática de artigos relacionados ao tema. **Resultados:** é imprescindível elencar o desenvolvimento da perda de massa muscular como algo crônico e debilitante, principalmente entre mulheres idosas. Acredita-se que a redução na massa muscular associada ao envelhecimento é explicada pela mudança na composição corporal com maior substituição de massa muscular em gordura. Alguns mecanismos hormonais descritos incluem: o decréscimo importante dos níveis de testosterona e estrogênio que ocorre mais abruptamente nos idosos acometidos. Estudos também demonstraram como possíveis vilões nos mecanismos fisiopatológicos envolvidos na sarcopenia a baixa ingestão de macro e micronutrientes, além do sedentarismo. O método mais acurado para avaliar a perda de massa muscular é a Avaliação da Composição Corporal (DXA), um exame de raio-x com dupla energia que consegue avaliar a massa magra, massa gorda, percentual de gordura, percentual de massa muscular e a medida da gordura visceral, sendo um exame para avaliação da bioimpedância. Quanto a avaliação antropométrica e avaliação do desempenho funcional, temos o cálculo do Índice de massa corporal (IMC) e a aplicação de testes para determinação da Velocidade Média para caminhar 10 metros e o Timed Up and Go (TUG). A partir do diagnóstico precoce, é importante instituir uma abordagem individualizada para cada paciente. É recomendado uma

¹ CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA NEVES - UNIPTAN, joaovitorvaladaoz@outlook.com

² CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA NEVES - UNIPTAN, igornissan@hotmail.com

³ CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA NEVES - UNIPTAN, lucasresendeneves@hotmail.com

⁴ CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA NEVES - UNIPTAN, jjansey@hotmail.com

abordagem multidisciplinar, tendo como principais pilares a prática de atividades físicas associada a uma alimentação rica em macro e micronutrientes. **Conclusão:** a sarcopenia acelera o declínio funcional, tornando a população idosa dependente para atividades básicas da vida diária e prejudicando sua qualidade de vida. Dessa forma, é essencial o estudo acerca do tema a fim de contribuir para o diagnóstico e tratamento precoces.

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento, idosos, sarcopenia, perda de massa muscular