



O IMPACTO DA SARCOPENIA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO INSTITUCIONALIZADO

MATTOS, Felipe Silva Ferreira 1; NETTO, Isabella Pêgo Miranda 2; MATTOS, Ana Carolina Gomes Barroso Ferreira 3; NETTO, Fernanda Pêgo Miranda 4

RESUMO

INTRODUÇÃO: A sarcopenia trata-se de uma síndrome geriátrica ^[1], caracterizada por uma perda progressiva e global da força e massa muscular, referente ao processo de envelhecimento.^[2] Com o avançar da idade, o corpo humano passa por diversas mudanças fisiológicas relacionadas aos seus sistemas, principalmente, o musculoesquelético, que pode sofrer, por exemplo, atrofia muscular, deposição de tecido adiposo e dano neuronal, central e periférico, da qual destaca-se a fadiga, a dificuldade de deambulação e a diminuição da força de preensão, impactando negativamente a vida dos idosos acometidos.^[3] ^[1] O objetivo do presente estudo é verificar a relação entre a sarcopenia e suas repercussões em idosos institucionalizados, que são aqueles que residem em ambientes capacitados e especializados como, instituições de longa permanência, ancionatos e centros de convivências. É de amplo conhecimento que os indivíduos que adotam hábitos de vida saudáveis, com alimentação adequada, livre de açúcares e gorduras, e atividades físicas regulares previnem a fragilidade e, também, que a diminuição da força muscular está associada à perda funcional nos idosos, predispondo-os às quedas e lesões.^[4] Em consequência ao dano na funcionalidade e às inferências no ambiente familiar, houve um aumento da movimentação demográfica por idosos carecendo de cuidados específicos, o que, por sua vez, acarretou em um crescimento na procura por instituições de longa permanência para idosos, sendo eles mais vulneráveis e restritos a esses lugares, afetando diretamente e desfavoravelmente na qualidade de vida. Relacionando a sarcopenia com esses idosos institucionalizados, percebe-se que há um inapropriado consumo de calorias e, principalmente, proteínas, sedentarismo, defeitos na absorção e alterações gastrointestinais, além de neoplasias e doenças inflamatórias.^[1]

METODOLOGIA: Realizou-se uma revisão bibliográfica, do tipo revisão narrativa, a partir de artigos publicados nas bases eletrônicas PubMed e SciELO, entre o período de 2015 e 2020, com os seguintes descritores: sarcopenia, sistema musculoesquelético, saúde do idoso institucionalizado. Foram selecionados 6 artigos, variando entre estudos transversais e revisões bibliográficas sobre o tema. O critério de exclusão foi artigos de revisão narrativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Observou-se que uma grande parcela dos idosos institucionalizados possuem o diagnóstico de Sarcopenia, e que esses indivíduos, comparados aos que não possuem essa doença, tendem a ter um maior comprometimento funcional, com piora na qualidade de vida e na capacidade física, tornando-os mais frágeis e, conseqüentemente, com o risco de morte elevado.^[5] Além disso, é importante destacar que a maioria desses pacientes sarcopênicos tinham um IMC inapropriado, o que, por sua vez, propiciou uma piora do quadro e um aumento dos efeitos adversos da doença.^{[4][6]} As comprovações dos estudos analisados indicam que uma das causas de fragilidade relacionada aos idosos é a deficiência de vitamina D, e sabe-se que essa escassez está relacionada às condições como, anemia inflamatória crônica, além do hiperparatireoidismo secundário, que trata-se de uma alteração da tireoide em que há aumento do paratormônio (PTH), que também está correlacionado à fragilidade nesses indivíduos. Ademais, pesquisas mostraram que a associação da deficiência de vitamina D e o PTH elevado parece estar ligado à



prevalência de sarcopenia. Além desses, outro hormônio relacionado foi a grelina, que é um excitador do apetite e estimulador do hormônio de crescimento (GH), que nos idosos sarcopênicos encontra-se em níveis reduzidos, quando comparado aos pacientes sem essa patologia, e os baixos níveis de GH, junto com a anorexia existente na velhice, está relacionado a uma cascata de eventos que induz a chance do aparecimento de sarcopenia.^[5] **CONCLUSÃO:** Devido à alta prevalência da doença e os efeitos que ela impacta na vida desses indivíduos, é de extrema importância que sejam tomadas medidas que colaborem com a prevenção e o tratamento da sarcopenia, como a combinação de exercício físico e suplementação, que se mostrou eficaz para o ganho de massa muscular nesses indivíduos, contribuindo efetivamente com uma melhora neste cenário.²

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do idoso institucionalizado; Sarcopenia; Sistema Musculoesquelético

1. ZANIN C, CANDIDO B J, JORGE M S G, WIBELINGER L M, DORING M, PORTELLA M R. Sarcopenia and chronic pain in institutionalized elderly women. *Brazilian Journal of Pain*. 2018; 1 (4): 288-292.
2. GARCIA W S, VARGAS P C. Efecto de intervenciones con ejercicio y/o suplementación sobre la massa muscular de personas mayores con sarcopenia: um metaanálisis. *Revista de Ciencias del Ejercicio y La Salud*. 2019; 17 (1): 1-22.
3. DODDS R M, ROBERTS H C, COOPER C, SAYER A A. The Epidemiology of of Sarcopenia. *Journal of Clinical Densitometry: Assesment & Management of Musculoskeletal Healty*. 2015; 1-6.
4. BRAVO-JOSÉ P, MORENO E, ESPERT M, ROMEU M, MARTÍNEZ P, NAVARRO C. Prevalence of sarcopenia and associated factors in institucionalised older adult patients. *Clinical Nutrition ESPEN*. 2018; 1-7.
5. PILLATT A P, PATIAS R S, BERLEZI E M, SCHNEIDER R H. Quais fatores estão associados à sarcopenia e à fragilidade em idosos residentes em comunidade? *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 2018; 21 (6): 781-792.
6. ALEXANDRE T S, DUARTE Y A O, SANTOS J L F, LEBRÃO M L. Prevalence and associated factors of sarcopenia, dynapenia, and sarcodynepenia in community-dwelling elderly in São Paulo – SABE Study. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2018; 1-13.