

Sarcopenia e Idosos Institucionalizados e a Importância do Consumo de Proteínas: Uma Revisão Narrativa

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Lucimar Alves Da Silva

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A sarcopenia é uma condição que desafia a população idosa, mormente a institucionalizada, e consiste na perda progressiva de massa muscular, força e função física. O artigo aqui resumido visou a analisar a prevalência, os métodos diagnósticos e, além disso, as possíveis intervenções nutricionais para sarcopenia em idosos institucionalizados, com ênfase na realidade brasileira. Realizou-se, para tanto, uma revisão narrativa da literatura, utilizando as seguintes bases de dados: PubMed, Scielo e Google Scholar, com artigos publicados em um intervalo de 10 anos, entre 2015 e 2025, com algumas exceções. Os descritores utilizados foram os seguintes: “sarcopenia”, “idosos institucionalizados”, “suplementação proteica”, “diagnóstico” e “Brasil”. No que diz respeito à prevalência de sarcopenia em instituições de longa permanência, a variação é ampla. Há estudos que mencionam de 14% a 85%, a depender critérios diagnósticos utilizados. No Brasil, estudos indicam prevalência de pré-sarcopenia de 31,8% e sarcopenia severa de 25,1% no caso dos idosos muito idosos. Dentre os métodos diagnósticos recomendados, constam sobretudo a avaliação da massa muscular por DXA ou bioimpedância, a força de preensão manual e os testes de performance física. As intervenções nutricionais mais eficazes, consoante os estudos, compreendem suplementação proteica de 1,2-1,5 g/kg/dia, vitamina D, leucina e -hidroxi--metilbutirato (HMB), especialmente quando combinadas com exercícios de resistência. O estudo conclui que a sarcopenia é altamente prevalente em idosos institucionalizados no Brasil, requerendo, nesse sentido, protocolos diagnósticos padronizados e intervenções nutricionais específicas para melhorar a qualidade de vida dessa população vulnerável.