

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE A SARCOPENIA NA POPULAÇÃO IDOSA EM UMA UNIDADE SAÚDE DA FAMÍLIA

Aaron Dantas Borges Ribeiro^I; Carolina Toigo do Espirito Santo^{II}; Camila Berwanger^{III}; Hellen Cristina Almeida Abreu de Lara^{IV}; Roselma Marcele da Silva Alexandre Kawakami^V; Lívia Manhani Grisante de Azevedo^{VI}

I. Acadêmico de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: aaron_dbr@hotmail.com

II. Acadêmica de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: carolinatoigo@hotmail.com

III. Acadêmica de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: camilaberwanger@hotmail.com

IV. Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal de Mato Grosso. Professora do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

V. Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal de Mato Grosso. Professora do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

VI. Enfermeira. Especialista em Enfermagem na UTI Neonatal pela Universidade de Cuiabá. Professora do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, em especial, nos países em desenvolvimento. Assim, a população idosa é mais propensa a desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Nesse sentido, a sarcopenia é uma DCNT que se caracteriza pela diminuição progressiva de massa e força muscular e desempenho físico. Neste contexto, essa doença leva a impactos negativos para a saúde dos idosos, resultando em maior risco de quedas, hospitalizações, dependência, piora a qualidade de vida e mortalidade. Portanto, para que haja um diagnóstico de sarcopenia é necessário que o indivíduo apresente dois de três causas, a diminuição da massa muscular, força muscular ou desempenho físico. **Objetivo:** Relatar a experiência dos acadêmicos de medicina sobre avaliação e realização da educação em saúde sobre sarcopenia em idosos em uma Unidade de Saúde da Família (USF). **Método:** Trata-se de um relato de experiência dos acadêmicos de medicina, realizado no dia 05 de novembro de 2018 pelo projeto de extensão do Programa de Integração Comunitária da Faculdade de Medicina do UNIVAG. Participou 30 pessoas idosas em uma USF de Várzea Grande, Mato Grosso. Para avaliação foi utilizado um roteiro previamente desenvolvido, com mensuração da perda de força muscular e desempenho físico. Na avaliação da perda de força muscular foi verificada a circunferência da panturrilha com uma fita métrica com o indivíduo estando sentado em uma cadeira, com 90° de flexão de quadril e joelho, os valores menores que 31 centímetros eram indicativos de redução da massa muscular. O desempenho físico foi através do teste de marcha, caminhando em uma distância de 10 metros em linha reta e os que apresentaram menor que 0,8m/s foram consideradas como risco para sarcopenia. Ainda, foram realizadas orientações relacionadas ao estilo de vida e fatores de risco e o incentivo a prática frequente de atividades físicas. **Resultados:** Evidenciamos que 36,6% idosos apresentavam o desempenho físico reduzido ao teste de marcha com uma média de 0,66m/s em e que muitos tinham dúvidas sobre a sarcopenia e também sobre sinais e os sintomas, que seriam as dificuldades para realizar tarefas que antes julgavam ser fácil, redução da velocidade dos passos e sensação de peso ou rigidez nos membros. Desse modo, essa ação educativa promoveu o conhecimento sobre o conceito de sarcopenia e seus fatores desencadeantes e agravantes e medidas profilática. **Considerações finais:** Os idosos com sarcopenia tiveram menor desempenho físico e marcha lenta. Por isso, a avaliação e educação em saúde sobre a sarcopenia em idosos deve ser prática constante na atenção básica, já que traz benefícios como evitar possíveis quedas ou hospitalizações e conseqüentemente a melhoria na qualidade de vida, a qual pode propiciar redução da desnutrição e do impacto dos custos na saúde pública.

Palavras-chave: Saúde do Idoso. Sarcopenia. Educação em Saúde.