

21 de novembro de 2020

<http://justnews.pt/noticias/prevencao-de-quedas-na-populacao-mais-velha-os-doentes-devem-ser-rastreados-para-sarcopenia>



Prevenção de quedas na população mais velha: «Os doentes devem ser rastreados para sarcopenia»

Lia Marques

Internista. Coordenadora da Unidade de Orto geriatria do H. Beatriz Ângelo. Membro do Secretariado do NEGERMI

As quedas são uma importante síndrome geriátrica e uma das principais causas de morbimortalidade, de compromisso funcional e de qualidade de vida na população mais velha. São multifatoriais na sua etiologia e têm fatores de risco bem identificados e modificáveis.

A sarcopenia tem uma prevalência de 6 a 22% na população geriátrica e associa-se a compromisso de prognóstico, com redução da mobilidade, equilíbrio e estabilidade. Leva ainda a aumento da incidência de quedas, fraturas, perda de autonomia funcional, institucionalização, compromisso da qualidade de vida e mortalidade.

A sarcopenia é uma doença progressiva e generalizada do músculo esquelético, codificada na ICD10, reconhecida como um fator de risco modificável para queda(2). O seu diagnóstico e abordagem terapêutica continuam a ser negligenciados e a sua abordagem é fundamental em qualquer plano de prevenção de quedas.

A definição de consenso do European Working Group on Sarcopenia in Older People de 2018 (EWGSOP2)(1) trouxe um algoritmo diagnóstico e terapêutico aplicável à prática clínica, que utiliza a força muscular como medida central da função muscular.



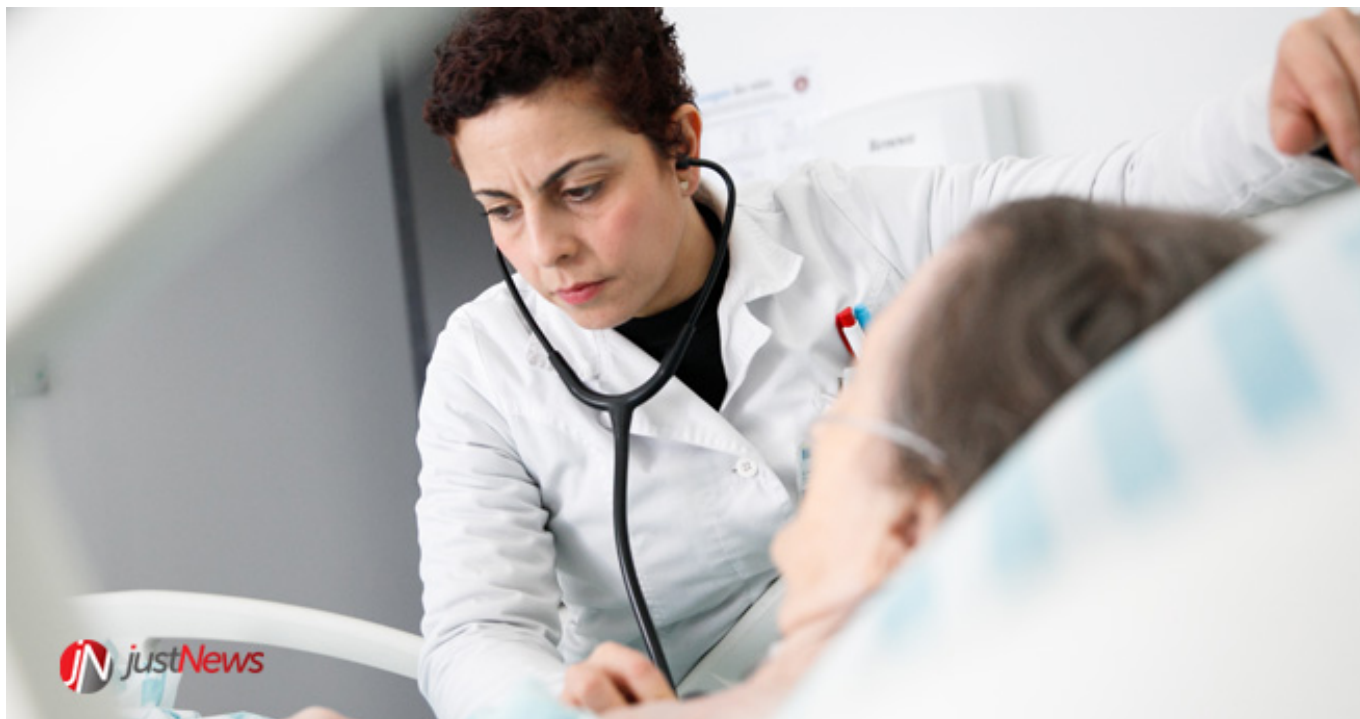
Lia Marques

Os doentes devem ser rastreados para sarcopenia, através do questionário SARC-F3. Quando o rastreio é positivo deve-se avaliar a força muscular (força de preensão palmar ou teste de levantar da cadeira). Quando há redução da força muscular é estabelecido um diagnóstico provável de sarcopenia. O diagnóstico de sarcopenia só é confirmado quando se documenta redução da massa muscular, sempre mais complexa na prática clínica.

Após a confirmação diagnóstica é classificada como grave, quando se documenta compromisso da performance física.

A EWGSOP2 recomenda que sejam implementadas medidas terapêuticas para a sarcopenia, mediante a presença de um diagnóstico provável, agilizando a intervenção na prática clínica. A abordagem da sarcopenia é um dos componentes dos planos de prevenção de quedas e deve englobar terapêutica combinada com exercício físico e intervenção nutricional.

O exercício físico na sarcopenia deve privilegiar treinos de resistência progressiva e é considerada a primeira linha terapêutica(4). Estes programas aumentam a massa e força musculares e melhoram a performance física. Os programas de treino devem ser sempre personalizados aos objetivos e preferências de cada doente. A promoção de uma vida ativa é igualmente benéfica na abordagem da sarcopenia e o treino aeróbio continua a ser recomendado.



O exercício físico deve ser complementado com intervenções nutricionais, devendo ser assegurado o aporte diário recomendado com 25 a 30 Kcal/Kg/dia, com especial atenção ao aporte proteico de 1,2 a 1,5 g/Kg/dia, distribuído regularmente por três refeições (25 a 30 g de proteína por refeição). Pode ainda ser considerada adicionalmente a suplementação com leucina ou hidroximetilbutirato (HMB).

A suplementação com vitamina D (700 a 1000 UI/dia) tem efeitos benéficos sobre a função muscular, com melhoria da estabilidade postural, performance física e força muscular. Deve ser considerada em doentes com deficiência de vitamina D (< 20 ng/mL de 25-hidroxivitamina D) e nos que têm alto risco de queda. Qualquer plano de cuidados em Geriatria é interdisciplinar e integrado, com o objetivo de melhorar e preservar a autonomia funcional e a qualidade de vida.

Referências:

1. Dent, E., Morley, J.E., Cruz-Jentoft, A.J. et al. International Clinical Practice Guidelines for Sarcopenia (ICFSR): Screening, Diagnosis and Management. *J Nutr Health Aging* 22, 1148-1161 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12603-018-1139-9>.
2. Alfonso J. Cruz-Jentoft et al, Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis, *Age and Ageing* 2019; 48: 16–31 doi: 10.1093/ageing/afy169 Published electronically 24 September 2018.
3. Suey S.Y. Yeung et al Sarcopenia and its association with falls and fractures in older adults: A systematic review and meta-analysis *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle* 2019; 10: 485–500. Published online 16 April 2019 in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com) DOI: 10.1002/jcsm.12411
4. Malmstrom TK, Miller DK, Simonsick EM et al. SARC-F: a symptom score to predict persons with sarcopenia at risk for poor functional outcomes. *J Cachexia Sarcopenia Muscle* 2016; 7: 28– 36.



SIGA-NOS
JORNALMEDICO.CSP



Filipa Azevedo
Vitaminas e imunidade em doentes com patologias crónicas e covid-19
P. 14

Espaço
Jornadas da Foz

- Olho vermelho
- Dor lombar
- Hipotireoidismo
- Hematúria

P. 10/11



PUBLICIDADE

Publicações
justNews
www.justnews.pt

Jornal Médico

DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Patçada/ProdutoraHorta

Nesta edição
4.ª Reunião do Grupo de Estudos de Geriatria
ESPECIAL

Director: José Alberto Soares
Mensal - Outubro 2020
Ano VIII - Número 04 - 3 euros

Esteja a par de todas as iniciativas relevante na área da Medicina Familiar

Agenda de eventos para profissionais

Cuidados de Saúde Primários

justnews.pt

A vontade de transformar o ACES Loures-Odivelas num laboratório de inovação
P. 4/8



O diretor executivo, António João Alexandre (na foto), diz que fomenta o desenvolvimento de projetos. O Agendamento tem 29 unidades e serve 455.000 pessoas.

USF BARÃO DO CORVO, ACES GRANDE PORTO VII-GAIA
P. 16/20



Saúde do Idoso, Dor e Cuidados Paliativos integram formação contínua da equipa

Nesta unidade, todos os profissionais de saúde devem estar alerta para as especificidades dos mais velhos e saber o que fazer perante casos de dor e de necessidade de cuidados paliativos. É assim que a USF Barão do Corvo encara estas áreas, daí que não haja consultas organizadas de Geriatria ou de Dor.

Prémio Nacional de MI entregue, a título póstumo, a Pedro Marques da Silva
P. 15



Médicos de família foram aos bairros sociais de Braga sensibilizar a população para a prevenção da covid-19
P. 8/9

“É fundamental que os profissionais tenham formação em Geriatria”
P. 22/23



Quem o afirma é João Górgio Clara, coordenador do Núcleo de Estudos de Geriatria da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI) - SPAMI, que também defende a criação de uma associação de médicos que trabalhem em estruturas residenciais para idosos.

Siga-nos
jornal médico
dos cuidados de saúde primários

II JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR
12 A 14 DE NOVEMBRO 2020
Centro de Congressos | Hotel Sinesal Porto



Veja o **PROGRAMA** em justnews.pt

Artigo publicado na edição de outubro do Jornal Médico dos cuidados de saúde primários, no âmbito de um Especial dedicado à 4.ª Reunião do Grupo de Estudos de Geriatria.

Jornal distribuído em todas as unidades de cuidados primários do SNS.

Porque as boas práticas merecem uma ampla partilha entre profissionais!