

Tratamento e cuidados

O tratamento da sarcopenia envolve mudanças no estilo de vida e acompanhamento profissional.

- Exercícios físicos regulares, especialmente musculação e atividades de resistência.
- Acompanhamento nutricional para garantir ingestão adequada de proteínas e nutrientes.
- Avaliação médica para identificar causas associadas e ajustar medicações.



Alimentação para prevenção e cuidados

A nutrição é essencial para manter a massa muscular!

✓ Inclua diariamente: Fontes de proteína: carnes magras, frango, peixe, ovos, leite e derivados, leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico).

✓ Frutas, verduras e legumes: ricos em antioxidantes que combatem inflamações.

✓ Grãos integrais e gorduras boas: aveia, castanhas, azeite, abacate.



Sarcopenia

ENTENDA, PREVINA E
CUIDE DO SEU CORPO

Estagiários:
Filhipe Dunstan
Jamille Xavier
Júlia Xavier
Leonardo Riella
Yasmin Bastos

Professora: Juliana de Santana

unex

O que é Sarcopenia?

Sarcopenia é a perda progressiva de massa muscular, força e função, comum com o envelhecimento, mas que também pode ocorrer por falta de atividade física ou alimentação inadequada. Ela aumenta o risco de quedas, fraqueza e perda da autonomia nas atividades do dia a dia.



Causas principais

- Envelhecimento
- Sedentarismo
- Alimentação pobre em proteínas
- Doenças crônicas (como diabetes e insuficiência cardíaca)
- Uso prolongado de certos medicamentos (ex. corticóides)
- Deficiência de vitamina D

Sintomas mais comuns

- Fraqueza muscular
- Dificuldade para realizar atividades diárias (como levantar-se de uma cadeira ou subir escadas)
- Instabilidade que leva a quedas frequentes.
- Tamanho muscular
- Menor resistência física
- Cansaço excessivo
- Falta de equilíbrio
- Lentidão ao caminhar.