

ALÉM DO PESO

Um guia para avaliar fragilidade, desnutrição e sarcopenia no idoso¹⁻⁵

A fragilidade no idoso pode ser **intensificada quando alterações nutricionais e musculares não são identificadas e manejadas adequadamente**. Por isso, o acompanhamento nutricional deve considerar, de forma integrada, três condições que frequentemente se relacionam e contribuem para a perda de força, mobilidade e independência:



FRAGILIDADE

Representa um estado de maior vulnerabilidade, no qual o idoso apresenta menor capacidade de responder a situações de estresse.

Seu rastreamento ajuda a reconhecer pessoas com maior risco de perda funcional, quedas, fraturas e dependência.



DESNUTRIÇÃO

Pode contribuir para perda de massa muscular, piorar a recuperação e declínio funcional.

No idoso, o rastreamento deve considerar características próprias do envelhecimento e ser seguido de avaliação aprofundada quando houver alteração.



SARCOPENIA

Envolve redução de força e massa muscular, com impacto sobre o desempenho físico.

A avaliação conjunta dessas condições permite identificar precocemente os fatores que alimentam o ciclo de fragilidade. Assim, o rastreamento de fragilidade, desnutrição e sarcopenia deve fazer parte de um acompanhamento nutricional adequado, contribuindo para a definição de intervenções nutricionais e físicas mais direcionadas.

QUAIS FERRAMENTAS PODEM APOIAR ESSE RASTREAMENTO NA PRÁTICA?



FRAGILIDADE CLINICAL FRAILTY SCALE – CFS

- **O que é:** escala clínica que classifica o idoso de acordo com o estado geral de saúde, nível de atividade, funcionalidade e dependência.
- **Validade da referência:** a CFS possui versão traduzida, adaptada e validada para o português, com boa reprodutibilidade para uso clínico.
- **Papel no acompanhamento:** oferece uma visão global e rápida do grau de fragilidade, desde idosos muito ativos até aqueles com fragilidade grave.

[CLIQUE PARA ACESSAR](#)



Da visão global à avaliação objetiva: a CFS organiza o julgamento clínico sobre a fragilidade. Quando se deseja aprofundar o componente físico e funcional, a avaliação pode ser complementada pela SPPB.



SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY – SPPB

- **O que é:** bateria objetiva de desempenho físico dos membros inferiores.
- **O que avalia:** equilíbrio em pé, velocidade da marcha e capacidade de levantar-se repetidamente de uma cadeira.
- **Validade da referência:** a SPPB apresenta evidências de validade e confiabilidade em idosos brasileiros e é amplamente utilizada para avaliar mobilidade e desempenho físico.
- **Como se conecta à CFS:** não substitui a classificação global da fragilidade; complementa a avaliação ao quantificar alterações específicas de função e permitir acompanhamento ao longo do tempo.

[CLIQUE PARA ACESSAR](#)



A presença de fragilidade ou baixo desempenho físico deve chamar a atenção para fatores associados, como redução da ingestão alimentar, perda de peso e comprometimento muscular. Por isso, o próximo passo é investigar o estado nutricional.



DESNUTRIÇÃO MUST – MALNUTRITION UNIVERSAL SCREENING TOOL

- **O que é:** ferramenta de rastreamento nutricional desenvolvida pela BAPEN.
- **Como utilizar no fluxo:** o resultado da MUST pode ser interpretado em conjunto com a avaliação de sarcopenia (ex.: SARC-F), permitindo identificar pacientes com risco de desnutrição e comprometimento muscular, orientando intervenções nutricionais e de reabilitação física.

[CLIQUE PARA ACESSAR](#)



Aprofundando a ingestão alimentar: um questionário alimentar pode complementar essa avaliação, ajudando a compreender a quantidade e a qualidade do consumo e as barreiras que interferem na alimentação.



QUESTIONÁRIO ALIMENTAR

- **Papel da ferramenta:** apoiar a investigação do consumo habitual do idoso e identificar possíveis inadequações ou fatores que limitam a ingestão.
- **Como utilizar:** como recurso complementar à avaliação nutricional e à tomada de decisão, sem substituir instrumentos validados de rastreamento ou critérios diagnósticos.

[CLIQUE PARA ACESSAR](#)



SARCOPENIA SARC-F

- **O que é:** questionário composto por cinco questões.
- **O que avalia:** força, assistência para caminhar, capacidade de levantar-se de uma cadeira, subir escadas e histórico de quedas.
- **Interpretação:** escore SARC-F ≥ 4 sugere sarcopenia provável.
- **Próximo passo:** quando o resultado sugerir sarcopenia provável, aprofundar a avaliação com medidas de força muscular e, quando possível, massa muscular e desempenho físico.

[CLIQUE PARA ACESSAR](#)

COMO APROFUNDAR A AVALIAÇÃO



FORÇA MUSCULAR

Força de preensão manual ou teste de sentar e levantar.



MASSA MUSCULAR

Pode ser estimada por métodos como bioimpedância elétrica.

EM RESUMO:

CFS + SPPB	Classificação global da fragilidade associada à mensuração objetiva do desempenho físico.
MNA-SF + QUESTIONÁRIO ALIMENTAR	Rastreamento específico para a desnutrição no idoso e aprofundamento da ingestão alimentar.
SARC-F	Rastreamento de sarcopenia seguido da avaliação de força, massa muscular e desempenho físico.

O acompanhamento nutricional do idoso vai além do peso. A integração entre fragilidade, estado nutricional, ingestão alimentar e função muscular permite reconhecer riscos precocemente e direcionar melhor a avaliação e a conduta.

Este material é uma ferramenta de apoio às orientações individualizadas do nutricionista. Material técnico-científico destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a reprodução total e/ou parcial. Setembro/2026.

Referências: 1. Rodrigues MK et al. Clinical Frailty Scale: translation and cultural adaptation into the Brazilian Portuguese language. J Frailty Aging. 2021. 2. Freire AN et al. Validity and reliability of the Short Physical Performance Battery in two diverse older adult populations in Quebec and Brazil. J Aging Health. 2012. 3. Perracini MR et al. Diagnostic accuracy of the Short Physical Performance Battery for detecting frailty in older people. Phys Ther. 2020. 4. BAPEN 2010. Malnutrition Matters: Meeting Quality Standards in Nutritional Care. Available at: <https://www.bapen.org.uk/pdfs/toolkit-for-commissioners.pdf>. 5. Malmstrom TK, Morley JE. SARC-F: A Simple Questionnaire to Rapidly Diagnose Sarcopenia. JAMDA. 2013;14:531-532.