



SARCOPENIA E ENVELHECIMENTO: DISFAGIA, INGESTÃO PROTEICA E FORÇA MUSCULAR NO ILPI DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

JANCINEIDE OLIVEIRA DE CARVALHO; LYDIANA MENEZES D'ALBUQUERQUE; SARA SILVA SOARES; LILIANE COSTA

Introdução: A perda de apetite e dificuldades de mastigação, aumenta à desnutrição proteico-energética e assim leva a uma maior perda progressiva de massa muscular nos idosos. Esse quadro leva a caracterização de sarcopenia que é uma doença músculo esquelética associada ao envelhecimento. Em fevereiro de 2025 uma equipe multiprofissional composta por profissional de atividade física, nutricionista, fonoaudióloga e psicopedagoga, realizaram ação em uma instituição de longa permanência para idosos-ILPI, localizado no município de Teresina-Pi, onde o **Objetivo:** foi promover orientação e lazer acerca de temas importantes relacionados ao envelhecimento saudável. A temática abordada foi "Sarcopenia e Envelhecimento: Disfagia, Ingestão Proteica e Força Muscular", assuntos que impactam diretamente a qualidade de vida dos idosos. **Relato de experiência:** Realizou-se três atividades (roda de conversa, atividades práticas e lúdicas) durante a visita aos idosos e cuidadores. Iniciou-se com uma roda de conversa, na qual os cuidadores e idosos puderam compartilhar suas experiências e dúvidas sobre o envelhecimento. Em seguida, apresentou-se informações de forma clara e acessível, explicando o que é a sarcopenia a perda progressiva de massa muscular que ocorre com o envelhecimento e como ela pode afetar a força, o equilíbrio e a autonomia. Foi destacado também o papel da disfagia, que é a dificuldade de engolir, e como ela pode influenciar na ingestão de alimentos, especialmente de proteínas essenciais para a manutenção muscular. Discutiu-se estratégias para melhorar a alimentação durante um lanche servido, além de manobras de desengasgo e teste de força muscular. O momento foi de troca, aprendizado e muita interação, promovendo não só o conhecimento, mas também o bem-estar emocional dos idosos. Ao final, percebeu-se o quanto essas atividades podem contribuir para aumentar a conscientização sobre o envelhecimento saudável, além de fortalecer os laços entre os participantes. **Conclusão:** Foi uma experiência gratificante, que reforça a importância de oferecer informações acessíveis e atividades que promovam a saúde e a qualidade de vida na terceira idade. Na ILPI, práticas como essa fortalecem a autonomia, previnem agravos funcionais e emocionais e refletem diretamente no bem-estar integral dos idosos.

Palavras-chave: IDOSO INSTITUCIONALIZADO; SARCOPENIA; FORÇA MUSCULAR; DISFAGIA; NUTRIÇÃO