



SARCOPENIA EM ADULTOS: NOVAS ABORDAGENS PARA DIAGNÓSTICO E INTERVENÇÃO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

PHELIPE AUGUSTO PAIXÃO; ANA LIDIA VIANA BORGES; MARIA LUIZA QUEIROZ
POZZATTO BRANDÃO; LETICIA EMANUELLE OLIVEIRA COELHO; EDUARDA
OLIVEIRA FERREIRA

Introdução: A sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa, força e função muscular, é reconhecida como uma condição relevante de saúde pública, principalmente entre adultos e idosos. Associada a aumento de morbimortalidade, quedas, hospitalizações e redução da qualidade de vida, essa síndrome representa um desafio crescente para os sistemas de saúde. O diagnóstico precoce é fundamental para a implementação de estratégias de intervenção que previnam a perda funcional e reduzam a carga assistencial. Nesse cenário, abordagens de rastreamento e manejo da sarcopenia na atenção primária têm ganhado destaque. **Objetivo:** Analisar as evidências recentes sobre estratégias de diagnóstico e intervenção precoce da sarcopenia em adultos na atenção primária à saúde. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura nas bases PubMed, SciELO e LILACS, abrangendo publicações entre 2018 e 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram incluídos estudos que trataram de métodos diagnósticos, programas de reabilitação física e intervenções nutricionais para o manejo da sarcopenia. **Resultados:** Os estudos analisados indicam que ferramentas simples, como o teste de preensão manual, a avaliação da velocidade de marcha e o teste de caminhada de seis minutos, são eficazes para triagem na atenção primária. Protocolos que associam suplementação proteica e treinamento de resistência demonstraram benefícios na preservação da massa muscular e na melhora funcional. Programas de reabilitação comunitária também mostraram impacto positivo na autonomia dos indivíduos. Entretanto, foram identificados desafios como baixa adesão dos pacientes, dificuldades de acesso a programas estruturados e a necessidade de formação continuada dos profissionais para o rastreamento adequado. **Conclusão:** A sarcopenia representa um desafio relevante para a saúde do adulto. A adoção de estratégias de rastreamento precoce e intervenções custo-efetivas na atenção primária pode modificar o curso da doença, promover a autonomia funcional e reduzir o impacto socioeconômico associado à sua progressão.

Palavras-chave: **SARCOPENIA; IDOSO; ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE; NUTRIÇÃO; DIAGNÓSTICO PRECOCE**