

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR E CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E AUTONOMIA

Kaylane Maria Pereira Lozi (kaylanelozi.kmpl@gmail.com)

Érika Torres Pontes (erika.pontes@uniredentor.edu.br)

O estudo fundamenta-se no cenário de envelhecimento populacional global, que traz desafios aos sistemas de saúde devido ao aumento de alterações motoras e cognitivas que comprometem a independência funcional. Entre esses desafios, destaca-se a sarcopenia — perda progressiva de massa e força muscular —, que eleva o risco de quedas e hospitalizações. O objetivo central da pesquisa é analisar como a capacidade funcional, avaliada por meio do perímetro da panturrilha, influencia a qualidade de vida e a autonomia dos idosos. Adicionalmente, busca-se avaliar o impacto de intervenções educativas mediadas por tecnologias digitais, como o WhatsApp, na disseminação de práticas de autocuidado e prevenção de complicações. A metodologia adotada consiste em uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e qualitativo, realizada em bases de dados como SciELO e PubMed com recortes temporais de 2013 a 2025. Além da análise teórica, o projeto prevê a criação de informativos semanais com orientações sobre nutrição e exercícios, que serão compartilhados com idosos atendidos em Unidades Básicas de Saúde (UBS) de Itaperuna-RJ. Os resultados reforçam que o perímetro da panturrilha é um indicador eficaz e de baixo custo para detectar riscos nutricionais e funcionais. Conclui-se, que a integração entre o monitoramento físico, a educação em saúde digital e uma abordagem multidisciplinar é essencial para fortalecer a

percepção de controle do idoso sobre sua própria saúde e garantir um envelhecimento ativo.

Palavras-chave: capacidade funcional; sarcopenia; educação em saúde digital.