



### III SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO PERMANENTE EM SAÚDE: DIÁLOGOS PARA PRÁTICAS INOVADORAS

## ABORDAGENS TERAPÊUTICAS NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM SARCOPENIA DURANTE INTERNAÇÃO PROLONGADA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

MELO, Nayra<sup>1</sup>.  
SILVA, Gustavo<sup>2</sup>.  
VARGAS, Wandriane<sup>3</sup>.

### RESUMO

**Introdução:** Durante longos períodos de internação, os pacientes podem perder cerca de 1% de massa magra por dia, geralmente devido à imobilidade, comprometimentos cardiorrespiratórios, metabólicos e neurológicos. A imobilidade prolongada pode levar à sarcopenia, uma condição caracterizada pela perda progressiva de massa e função muscular, o que impacta diretamente a recuperação funcional dos pacientes. **Objetivos:** Relatar a experiência do uso de abordagens terapêuticas na reabilitação de pacientes com sarcopenia em internação prolongada. **Descrição da experiência:** Este relato foi desenvolvido por uma residente de Fisioterapia do Programa de Cuidados Continuados Integrados (CCI) do Hospital São Julião, com foco em pacientes que desenvolveram sarcopenia devido à internação prolongada. Esses pacientes apresentam fraqueza muscular global, dependência para Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD), e limitações de mobilidade. A avaliação funcional desses indivíduos foi realizada utilizando escalas como o *Medical Research Council* (MRC) para força muscular, o Índice de Barthel para ABVD e a *ICU Mobility Scale* (IMS) para mensurar mobilidade. Além disso, os pacientes frequentemente apresentam hipotrofia, úlceras de decúbito, hipotensão postural, déficit de controle postural e desequilíbrios. Durante a internação, foram implementados treinamentos físicos ajustados à tolerância e resistência individual de cada paciente. As intervenções variaram de exercícios ativo-assistidos até exercícios com resistência mecânica, conforme a progressão da reabilitação. A eletroestimulação neuromuscular foi usada como complemento ao exercício, especialmente em pacientes com baixa tolerância à atividade física. Para garantir segurança, os sinais vitais dos pacientes foram monitorados antes, durante e após os exercícios, além do uso da Escala de Borg Modificada para mensurar o esforço físico percebido. Com a melhora da resistência física e a aceitação dos exercícios, o treinamento foi ajustado, com aumento progressivo das cargas, repetições e complexidade dos exercícios. Muitos pacientes progrediram para o treino de ortostatismo e deambulação, com ou sem dispositivos auxiliares, dependendo das necessidades individuais. Exercícios voltados para a funcionalidade, como o de sentar-levantar, exercícios de equilíbrio e propriocepção, e atividades que simulam a rotina diária, foram incorporados para facilitar o retorno ao domicílio. **Considerações finais:** A experiência demonstrou que a periodização adequada do treinamento

<sup>1</sup> Nayra Insaubral de Melo, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil. [nayra.insaubral.melo@ufms.br](mailto:nayra.insaubral.melo@ufms.br)

<sup>2</sup> Gustavo Vinícius Ramos Silva, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil. [Gustavo.vinicius@ufms.br](mailto:Gustavo.vinicius@ufms.br)

<sup>3</sup> Wandriane de Vargas, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil. [wandriane.vargas@gmail.com](mailto:wandriane.vargas@gmail.com)

REALIZAÇÃO



APOIO



PARCERIAS





### III SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO PERMANENTE EM SAÚDE:

DIÁLOGOS PARA PRÁTICAS INOVADORAS

físico, alinhada aos recursos terapêuticos, contribui significativamente para a melhora física e funcional dos pacientes em reabilitação. A avaliação individualizada e a prescrição de condutas personalizadas são essenciais para atender às necessidades específicas e objetivos de cada paciente, promovendo uma recuperação mais eficaz e direcionada.

**Palavras-chaves:** Sarcopenia; Internação prolongada; Fraqueza muscular.

#### REALIZAÇÃO



#### APOIO



#### PARCERIAS

