



@cuidados.alzheimer

Fraqueza e perda de força na terceira idade: é normal?



Conforme os anos passam, é comum perceber uma **diminuição da força e da disposição** para realizar algumas atividades do dia a dia. Porém, é importante entendermos que essa perda não deve ser vista como algo “normal” do envelhecimento. Em muitos casos, ela está relacionada à **sarcopenia ou perda de massa muscular**, que pode impactar diretamente na autonomia e na qualidade de vida do idoso, além de ser o principal motivo para as quedas tão frequentes na terceira idade.



O que pode levar a perda de massa muscular na terceira idade?

- Sedentarismo;
- Alimentação inadequada;
- Doenças crônicas;
- Uso de alguns medicamentos;
- Processo natural do envelhecimento associado à **falta de atividade física.**

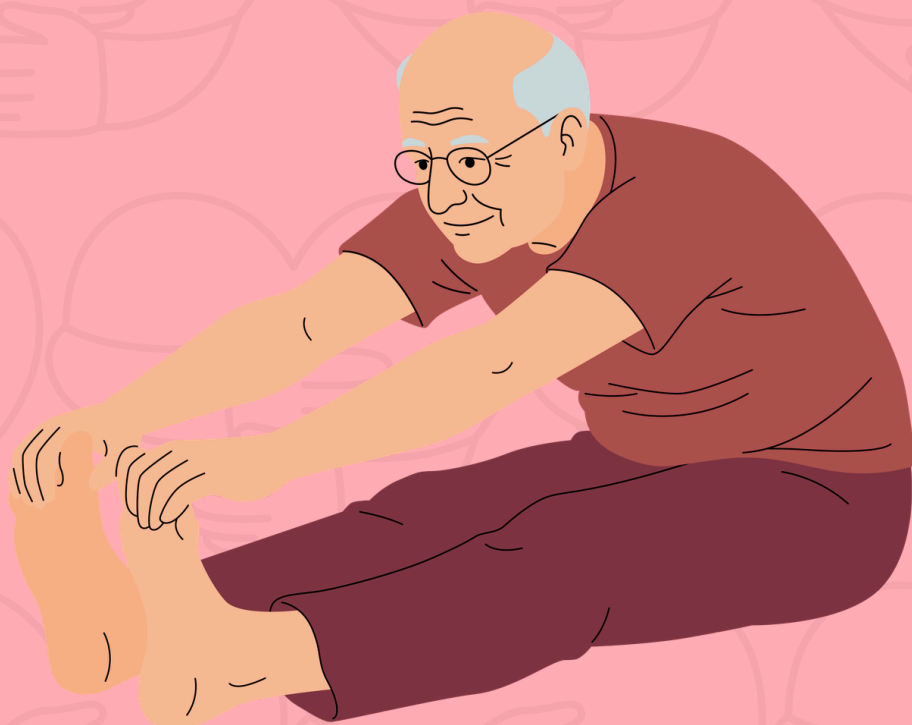


Quando devo me preocupar?

- Dificuldade para levantar da cadeira;
- Cansaço ao realizar atividades simples;
- Diminuição da força nas mãos;
- **Quedas frequentes;**
- Redução da velocidade ao caminhar e equilíbrio.



Os **hábitos saudáveis** fazem toda a diferença na manutenção da força muscular na terceira idade. A **prática regular de atividade física**, especialmente exercícios de força, junto de uma alimentação equilibrada e rica em proteínas, o acompanhamento com profissionais de saúde e a manutenção de uma **rotina ativa** são fundamentais nesse processo. Esses cuidados ajudam a preservar a autonomia e independência do idoso!



Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

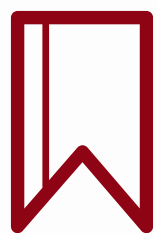
Os links na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**

 <https://cicacamacho.blogspot.com>

 <http://cuidadosalzheimer.uff.br>

Gostou da publicação?



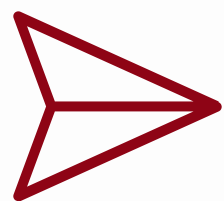
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 9^o
Período



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 8^o período



Lívia Santos Espíndola Freire
Acadêmica de Enfermagem 5^o período

Referências Bibliográficas:

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. Diagnóstico e tratamento da Sarcopenia. SBGG, 2025?. Disponível em: <https://sbgg.org.br/diagnostico-e-tratamento-da-sarcopenia/>

DIZ, J. B. M.; et al. Prevalência de Sarcopenia em idosos: resultados de estudos transversais amplos em diferentes países. Rev. bras. Geriatr. Gerontol., v. 18, n. 3, 2015. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/FFm9JS8N45hmRXgBPfLD5bb/?format=html&lang=pt>