

### ***Fragilidade: como reconhecer e evitar?***

O envelhecimento se caracteriza por declínio de vários sistemas do organismo. No entanto, o espectro das diferentes possibilidades de envelhecer é muito amplo. Em um extremo podemos observar o envelhecimento ativo enquanto em outro encontraremos a fragilidade caracterizada por baixa reserva funcional, maior suscetibilidade à dependência e morte. A identificação de como está se dando o envelhecimento é muito importante a nível individual para que medidas intervencionistas e preventivas possam otimizar esse processo e permitir que o idoso envelheça de forma ativa. A nível populacional, a identificação da população frágil e particularmente dos pré-frágeis, é fundamental para o estabelecimento de políticas públicas e equacionamento do sistema de saúde. A relevância dessa percepção é mundial e muitos critérios tem sido identificados para que a prática clínica, geriátrica e gerontológica possa incluir essa abordagem. A perda de peso, a exaustão, a fraqueza muscular, a baixa velocidade de caminhada e a pouca atividade física são critérios que vem sendo utilizados para identificar esse perfil de envelhecimento. Na revisão sistemática publicada no JAGS em 2011, a velocidade de marcha e a cognição foram apontadas como ferramentas importantes no screening desses pacientes. O equilíbrio e a flexibilidade, também tem sido propostos por especialistas. No Brasil o estudo FIBRA apresenta resultados populacionais alarmantes e esclarecedores da nossa realidade. O reconhecimento dessa situação nos desafia a buscar alternativas de prevenção e medidas de contenção desse processo para que os idosos brasileiros possam envelhecer com qualidade de vida.

Maysa Seabra Cendoroglo

Editora