

SARC-F

Componente	Pergunta	Pontuação
Força	O quanto de dificuldade você tem para levantar e carregar 5kg?	Nenhuma = 0 Alguma = 1 Muita, ou não consegue = 2
Ajuda para caminhar	O quanto de dificuldade você tem para atravessar um cômodo?	Nenhuma = 0 Alguma = 1 Muita, usa apoios, ou incapaz = 2
Levantar da cadeira	O quanto de dificuldade você tem para levantar de uma cama ou cadeira?	Nenhuma = 0 Alguma = 1 Muita, ou não consegue sem ajuda = 2
Subir escadas	O quanto de dificuldade você tem para subir um lance de escadas de 10 degraus?	Nenhuma = 0 Alguma = 1 Muita, ou não consegue = 2
Quedas	Quantas vezes você caiu no último ano?	Nenhuma = 0 1-3 quedas = 1 4 ou mais quedas = 2
Somatório (0-10 pontos)		
0-5: sem sinais sugestivos de sarcopenia no momento (<i>cogitar reavaliação periódica</i>)		
6-10: sugestivo de sarcopenia (<i>prosseguir com investigação diagnóstica completa</i>)		

PONTOS DE CORTE SARCOPENIA EWGSOP2 2018

Pontos de corte		
Parâmetros	Homens	Mulheres
Força Muscular		
FPP	<27Kg	<16Kg
Teste senta e levanta (5 vezes)	>15"	>15"
Quantificação Muscular		
Massa apendicular	<20Kg	<15Kg
Massa apendicular/alt ²	<7Kg/m ²	<6Kg/m ²
Desempenho Muscular		
Velocidade de marcha	≤ 0,8m/s	
TUG	≥ 20"	
SPPB	≤8 pontos	
Caminhada 400m	Não concluir ou ≥ 6 minutos para concluir	

CRITÉRIOS DE FRAGILIDADE

Fenótipo de fragilidade de Fried e et al	
Perda de peso não intencional	> 5% do peso corporal ou 4,5Kg no último ano
Redução da velocidade de marcha	< percentil 20 da pop. em teste de caminhada de 4,6m (corrigido para sexo e estatura)
Redução da força de preensão palmar	< percentil 20 da pop. (corrigido para sexo e idade)
Sensação de exaustão autorreferida	Cansaço para atividades habituais por ≥ 3 dias nas últimas 2 semanas
Baixo índice de atividade física	< percentil 20 da pop.; em Kcal/semana

Estudo das Fraturas Osteoporóticas (SOF)
Perda de peso ($\geq 5\%$ do peso corporal no último ano)
Incapacidade de realizar teste Senta e Levanta 5 vezes
Resposta "não" à pergunta: "Você se sente cheio de energia?"
Frágil: 2 dos 3 critérios