

Sabe o que define um envelhecimento bem sucedido?<sup>1-8</sup>

Mais do que a ausência de doenças, é um processo contínuo de:

Otimização da habilidade funcional.

Manutenção da autonomia e independência.



A avaliação diagnóstica é decisiva.

Um parâmetro importante para determinar o tipo de assistência mais adequada ao paciente é a partir da observação do grau de incapacidade de realização das atividades básicas e instrumentais do dia a dia (alimentação, banho, cozinhar, cuidados do lar, entre outras).<sup>1-3</sup>

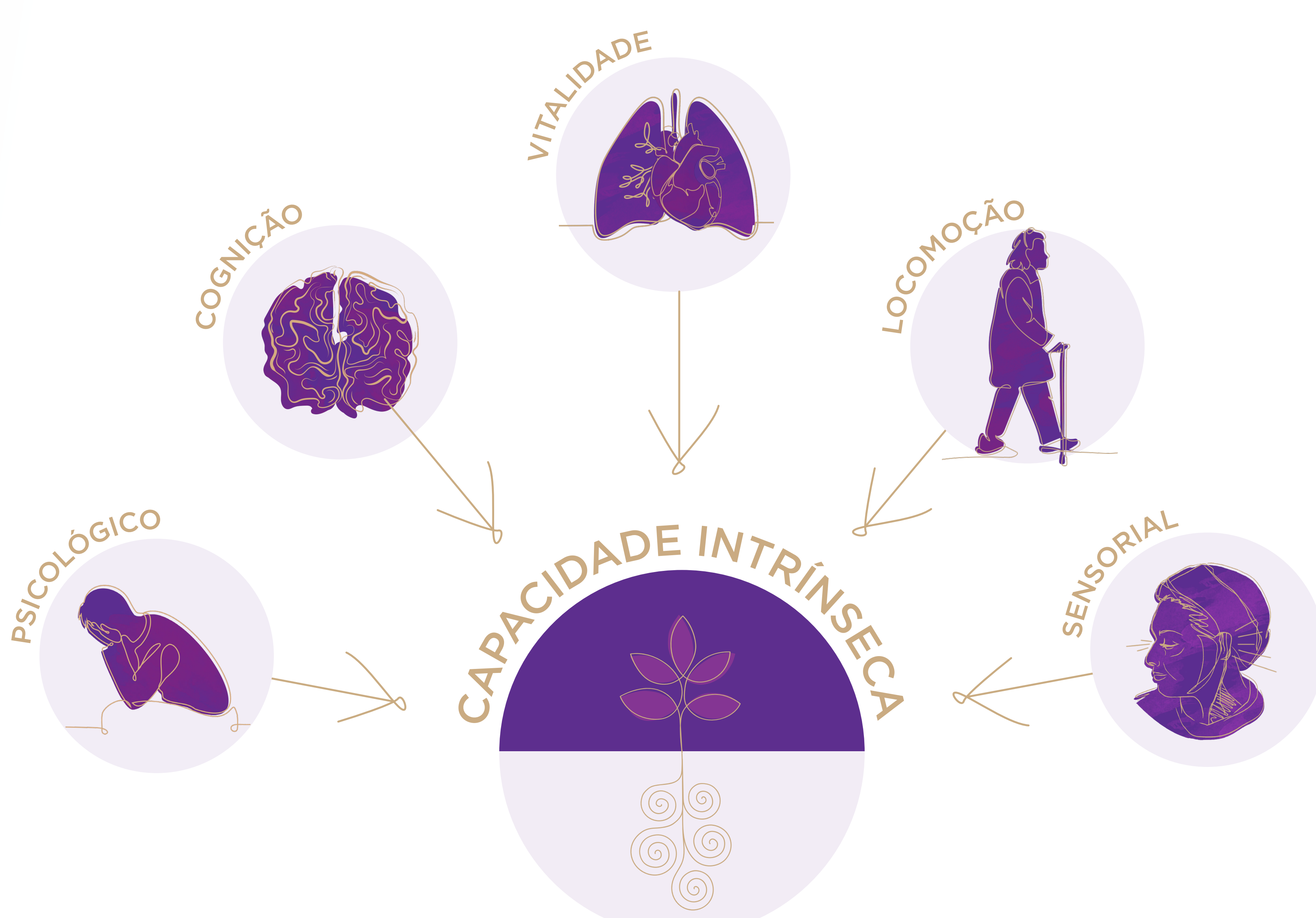
## O que é CI - Capacidade Intrínseca?



A OMS conceitua CI como a Interação das capacidades Físicas + Mentais.<sup>7</sup>

É considerada a raiz e a essência do indivíduo, além de ser um dos principais determinantes da Capacidade Funcional possibilitando um potencial maior de envelhecimento saudável.<sup>7</sup>

5 domínios-chave<sup>4</sup> elencados como essenciais para um envelhecimento saudável



Adaptado de: OMS. Decade of Healthy ageing: baseline report. In: Department of Maternal N. Child & Adolescent Health & Ageing, edGeneva. World Health Organization; 2020:187.

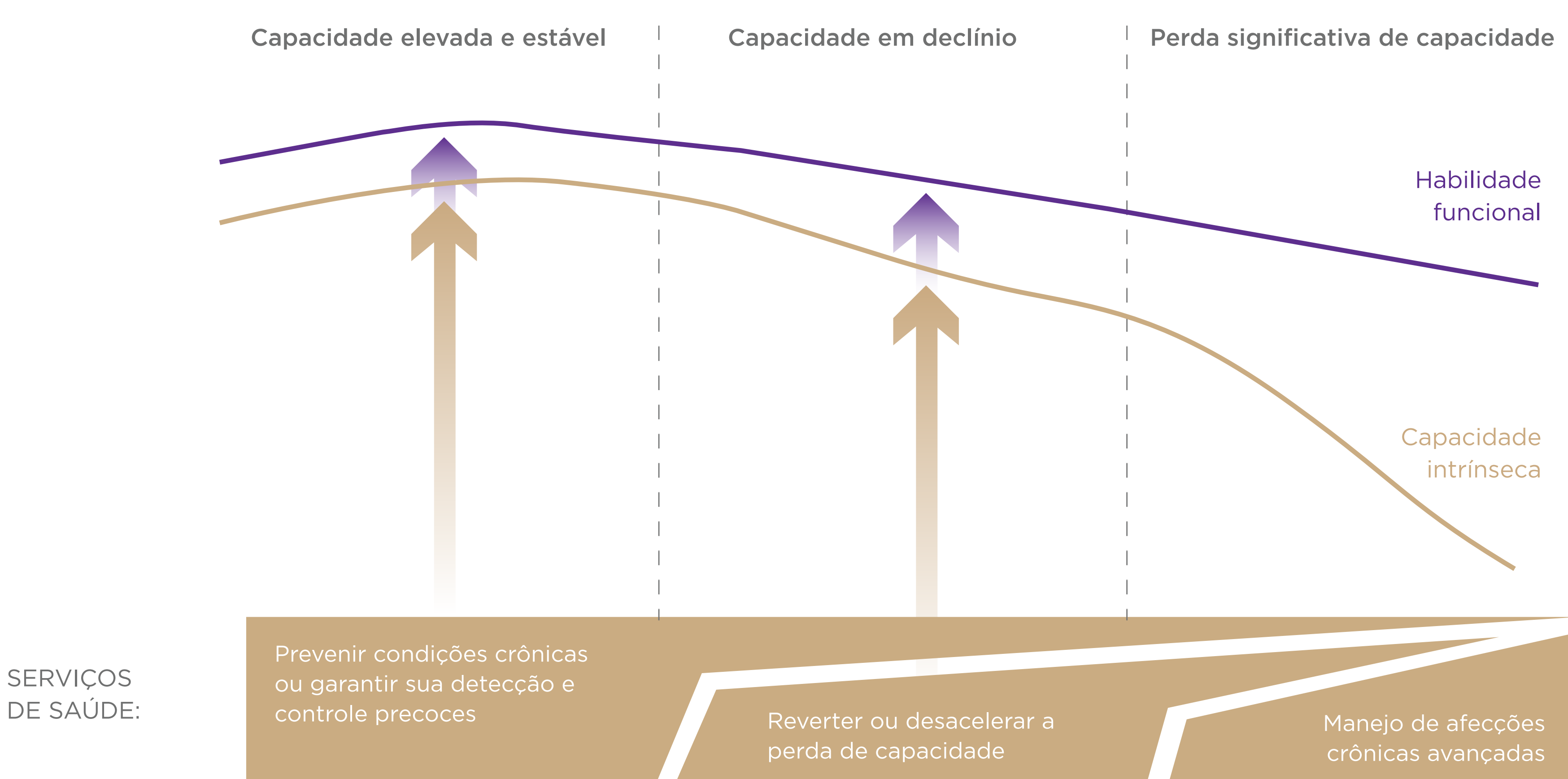
Intervenções eficazes<sup>1,3</sup> fazem muito pelo paciente.<sup>1,3</sup>

Otimizam as capacidades funcional e intrínseca ao longo da vida.<sup>1-3</sup>

O objetivo principal é alcançar a capacidade funcional máxima do indivíduo.<sup>1-3</sup>

### A INTERVENÇÃO NUTRICIONAL PRECOCE<sup>1,3</sup>

é uma poderosa aliada para desacelerar as perdas de capacidade causadas pelo envelhecimento.



Adaptado de [DA SAÚDE. O.P.-A. Atenção Integrada para os idosos (ICOPE): atenção integrada para os idosos. Orientações sobre a avaliação centrada na pessoa e roteiros para a atenção primária. 2020.]

E como ajudar a desacelerar o declínio<sup>2</sup> da Capacidade Intrínseca?



Por meio da associação de intervenções que **melhoram a nutrição** e incentivam o **exercício físico**.<sup>2-3</sup>



Quer saber mais sobre a Capacidade Intrínseca?

[ACESSE AQUI](#)

Conheça mais sobre nossos produtos

[Clique aqui](#)



**Referências:** 1. FERRIOLLI, E. et al. Project ICOPE Brazil: a study on the intrinsic capacity of Brazilian older adults and accuracy of the screening tool proposed by the World Health Organization. *Geriatrics Gerontology and Aging*, v. 17, 2023. 2. DA SAÚDE, O. P.-A. Atenção Integrada para os Idosos (ICOPE): atenção integrada para os idosos. Orientações sobre a avaliação centrada na pessoa e roteiros para a atenção primária. 2020. 3. CESARI, M. et al. Evidence for the domains supporting the construct of intrinsic capacity. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*, v. 73, n. 12, p. 1653-1660, 2018. 4. ALIBERTI, M. J. R. et al. Validating intrinsic capacity to measure healthy aging in an upper middle-income country: Findings from the ELSI-Brazil. *Lancet regional health. Americas*, v. 12, n. 100284, 2022. 5. DA SAÚDE, O. P.-A. Atenção integrada para as pessoas idosas (ICOPE). Diretrizes de intervenções comunitárias para o manejo dos declínios na capacidade intrínseca. 2021. 6. Wiggers E. Capacidade intrínseca entre idosos do estudo FIBRA. Ribeirão Preto: Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo; 2021. 7. OMS. Decade of healthy ageing: baseline report. In: Department of Maternal N. Child & Adolescent Health & Ageing, edGeneva: World Health Organization; 2020:187. 8. López-Ortiz S., Lista S., Peñín-Grandes S., Pinto-Fraga J. et al. *Ageing Res Rev*. 2022;79:101640. Material técnico-científico destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a reprodução total e/ou parcial. Imagens Ilustrativas. **OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÊM GLÚTEN.** Julho/2024.