

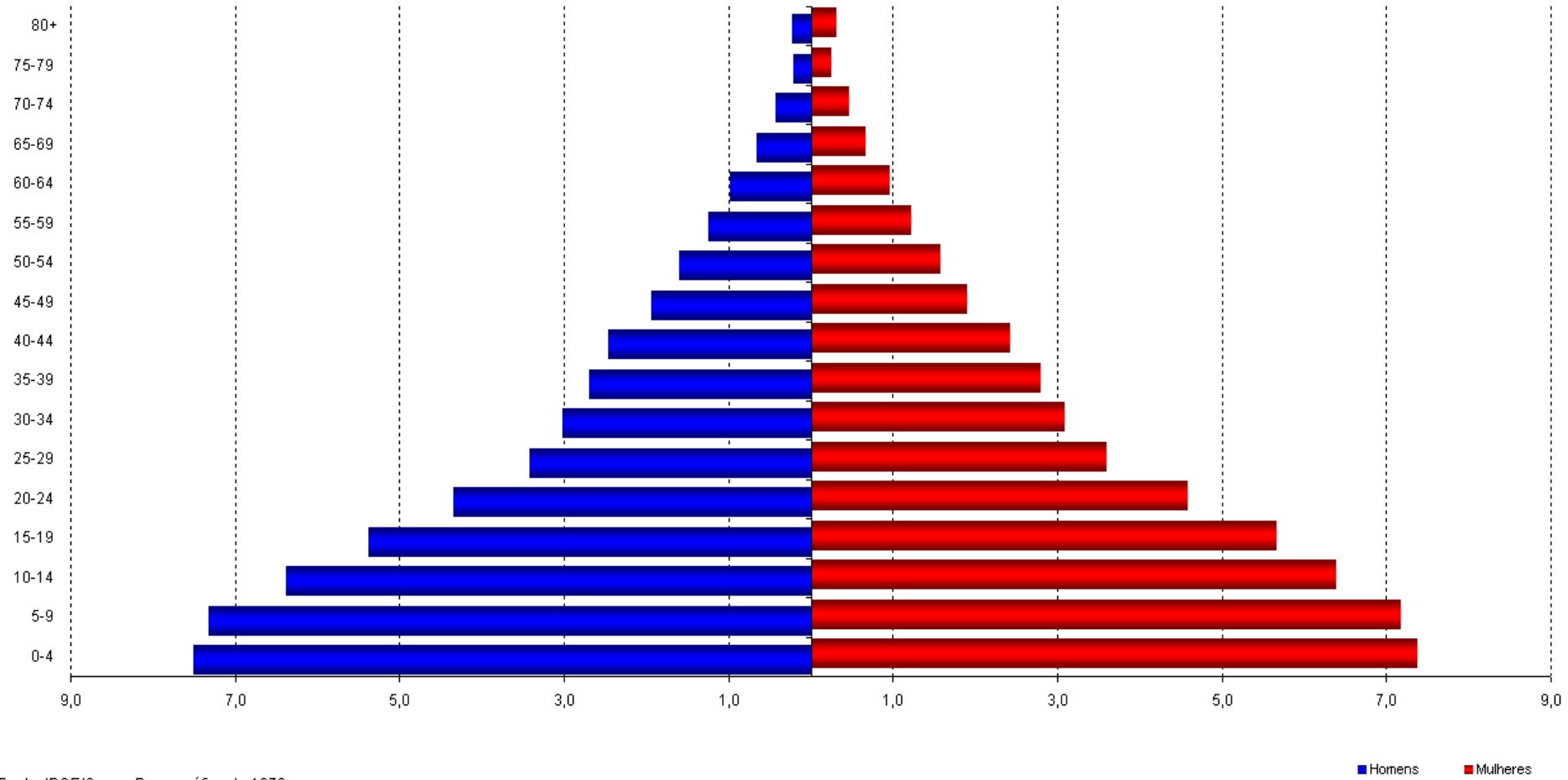
# DESAFIOS DO ENVELHECIMENTO

Dr. Alessandro S. Verffel

# Desafios do Envelhecimento

## **ENVELHECIMENTO POPULACIONAL**

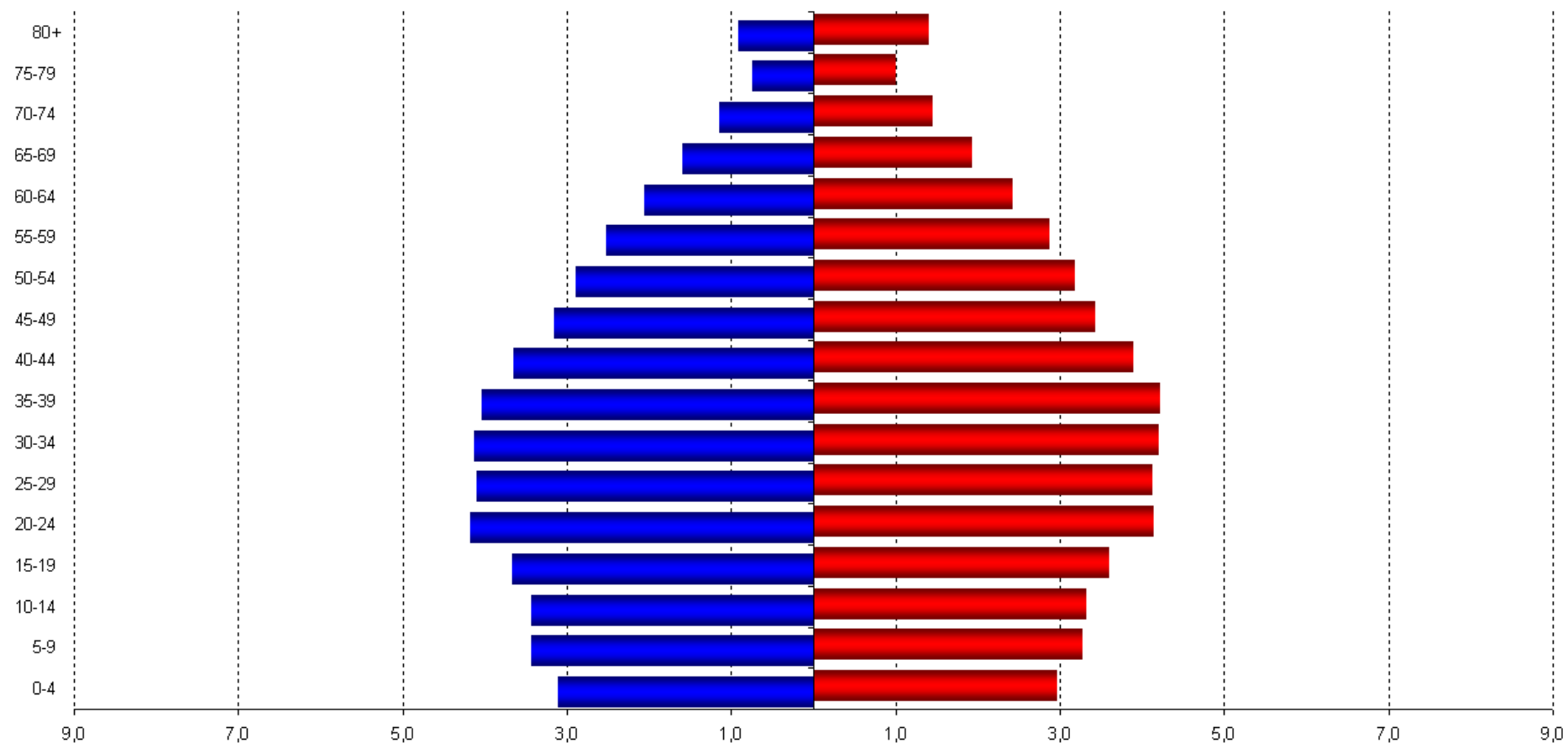
### DISTRIBUIÇÃO ETÁRIA DA POPULAÇÃO POR SEXO BRASIL, 1970



Fonte: IBGE/Censo Demográfico de 1970.

■ Homens ■ Mulheres

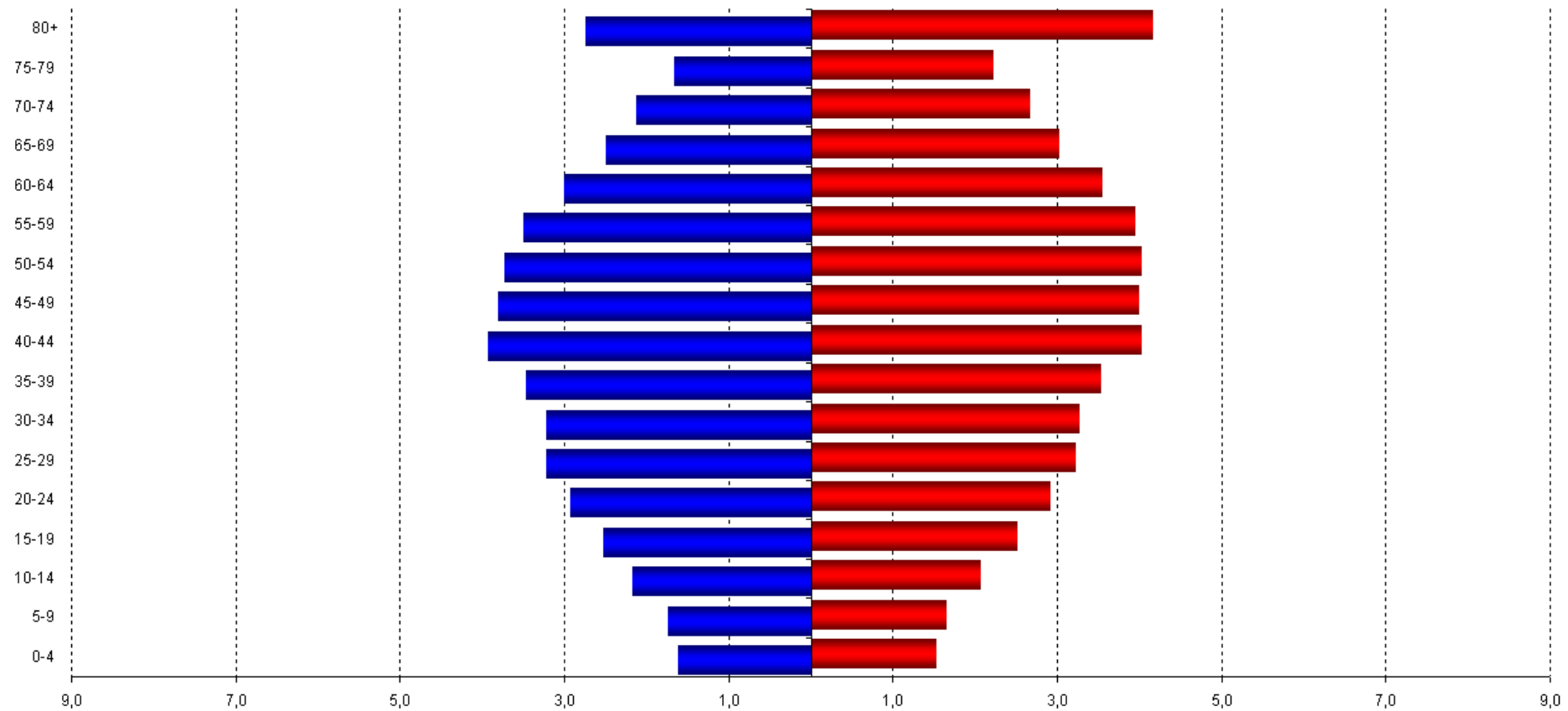
### DISTRIBUIÇÃO ETÁRIA DA POPULAÇÃO POR SEXO BRASIL, 2020



Fonte: Projeções IPEA/Coordenadoria de População e Cidadania.

■ Homens ■ Mulheres

### DISTRIBUIÇÃO ETÁRIA DA POPULAÇÃO POR SEXO BRASIL, 2040



Fonte: Projeções IPEA/Coordenadoria de População e Cidadania.

■ Homens ■ Mulheres

# Desafios do Envelhecimento

CAPACIDADE FUNCIONAL X ENVELHECIMENTO

# Desafios do Envelhecimento

**Capacidade funcional** é resultante da relação harmônica entre saúde física, mental, independência na vida diária, integração social, suporte familiar e independência econômica, interagindo de forma multidimensional.

# Desafios do Envelhecimento

- Envelhecimento

A soma de todas as alterações biológicas, psicológicas, físicas e sociais, depois de alcançar a idade adulta e ultrapassar a idade de desempenho máximo. Leva a uma redução gradual das capacidades de adaptação e de desempenho psicofísico do indivíduo.



# PROCESSOS DEGENERATIVOS RELACIONADOS AO ENVELHECIMENTO

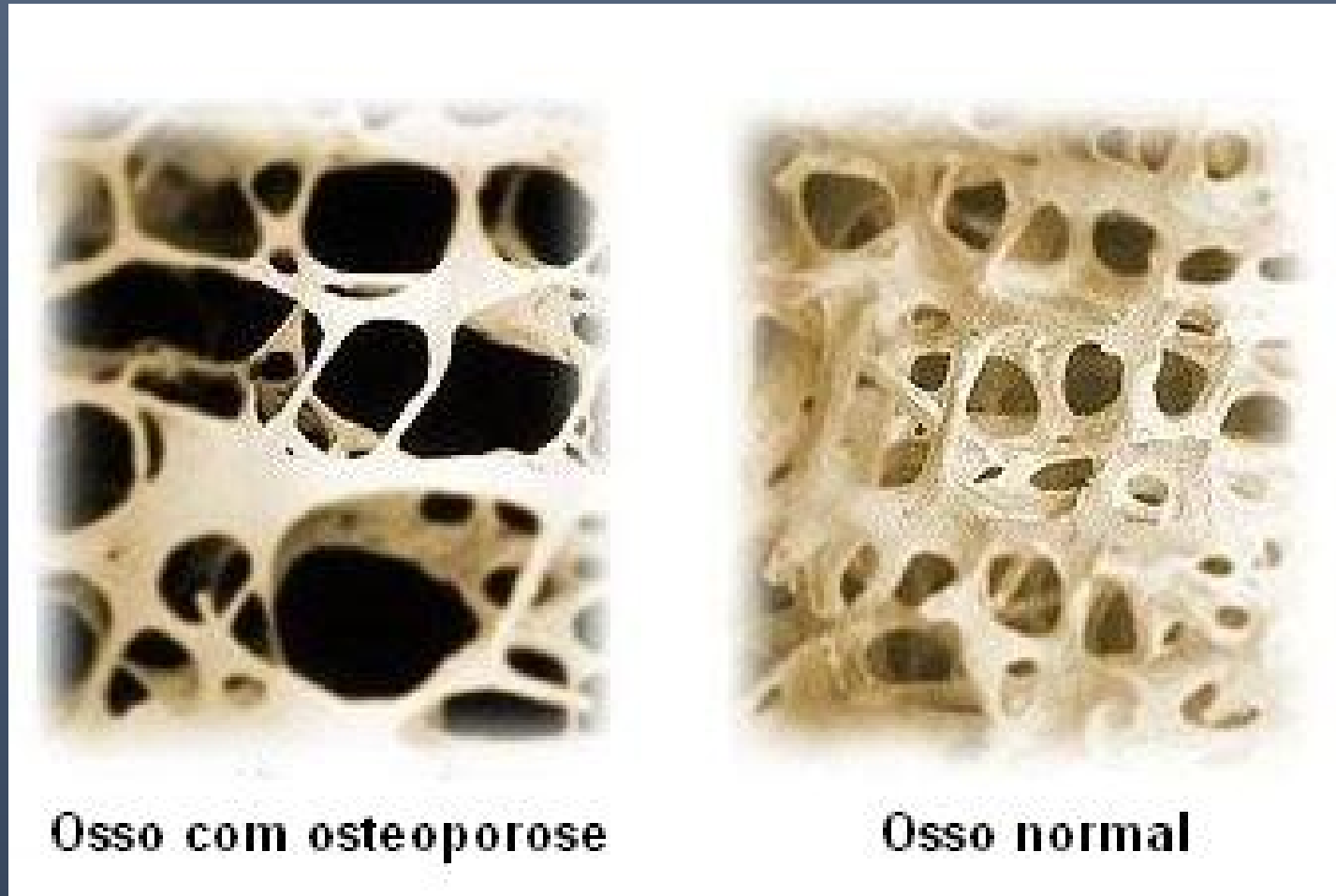




***“A osteoporose é definida como uma desordem esquelética que compromete a força dos ossos acarretando em aumento no risco de fraturas.”***

GENANT et al 1999

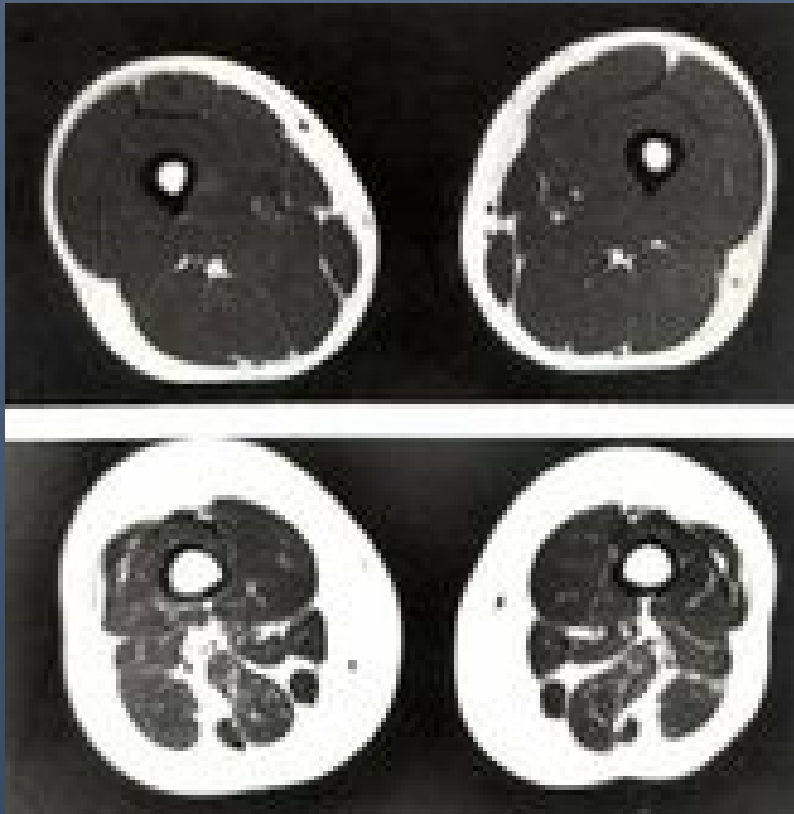
# OSTEOPOROSE



**Osso com osteoporose**

**Osso normal**

# SARCOPENIA



# PREVALÊNCIA

\* < DE 70 ANOS 13- 24%

\* > DE 80 ANOS 50%

\* PERDA DE 3- 6% POR DÉCADA OU 3KG DE MASSA MAGRA

\* FATORES HORMONAIIS SÃO UM DOS PRINCIPAIS RESPONSÁVEIS

O QUE ACONTECE COM O IDOSO EM  
RELAÇÃO A:

**FLEXIBILIDADE ?**



# FLEXIBILIDADE

- O colágeno diminui e endurece;
- 60% de idosos acima de 85 anos possuem alguma diminuição da amplitude articular devido a desuso;
- Amplitude de caminhada e da articulação do ombro foram as mais afetadas

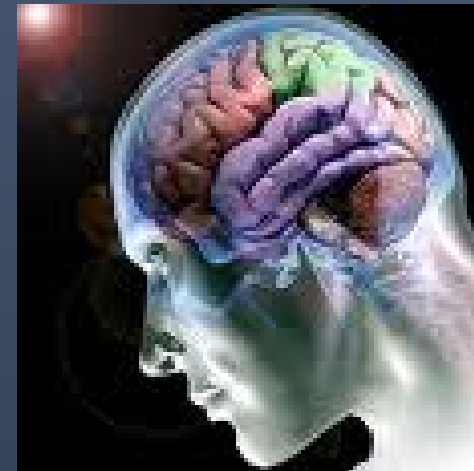
# Envelhecimento e Cognição

- A Universidade da Califórnia pesquisou durante dez anos as variações cognitivas de 5.888 sujeitos. Os resultados apontaram para um desempenho cognitivo estável em 70% dos idosos avaliados de forma longitudinal.



# Memória

- ...“Normal no envelhecimento é não perder as funções cognitivas”...(Bottino, 2006)
- Estudo realizado em Veranópolis (RS)
- Persistência da Plasticidade Neural.



# Envelhecimento Patológico (Senilidade)

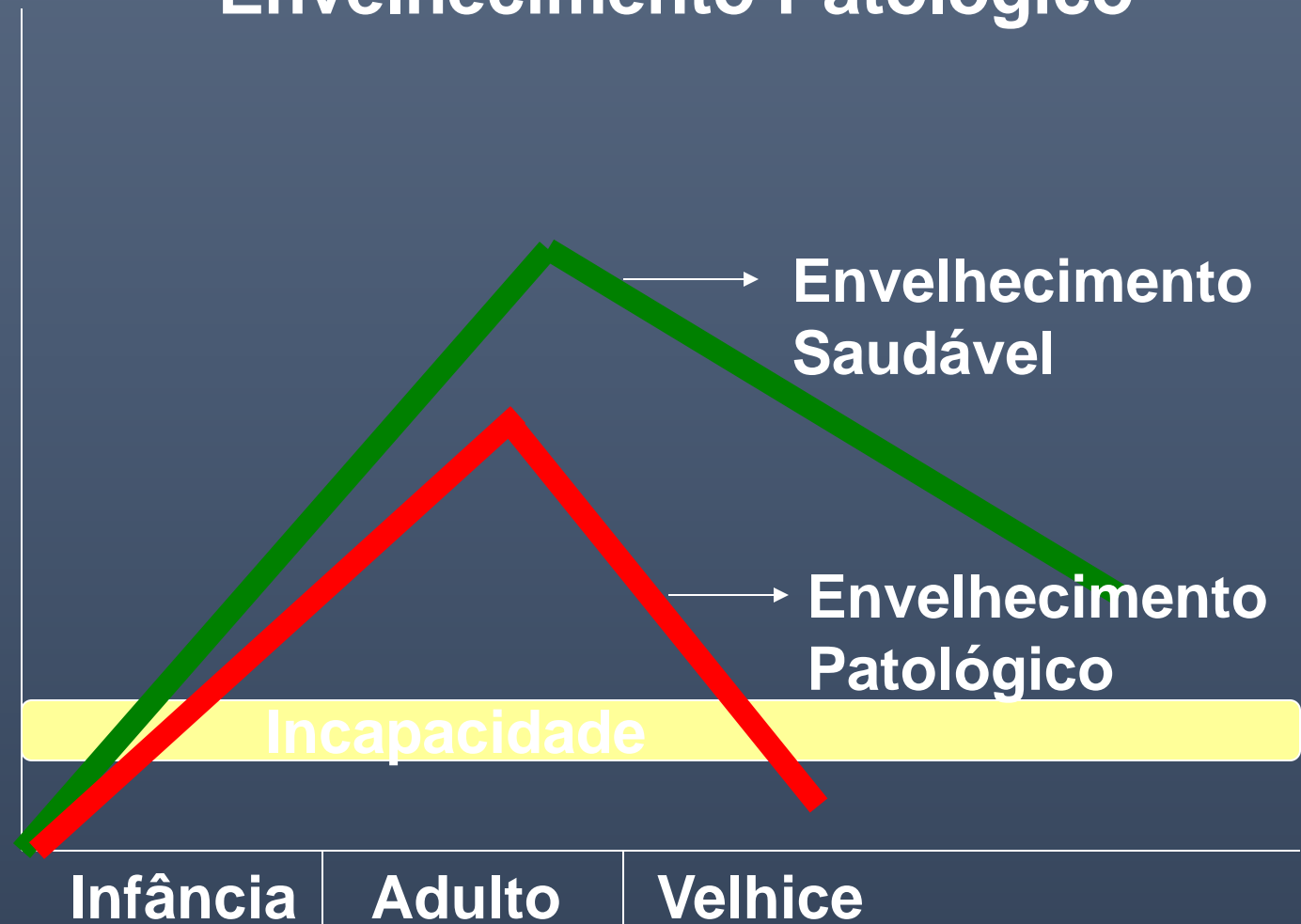
Refere-se ao envelhecimento na presença de traumas e doenças que “desviam” a curva de capacidade para baixo.

- Diabetes mellitus por Obesidade
- Osteoartrose por esforço repetitivo
- DPOC por tabagismo

Hábito + Genética = Patologia

Patologia + Envelhecimento Usual = Envelhecimento  
Patológico

# Envelhecimento Saudável X Envelhecimento Patológico



# Desafios do Envelhecimento

- 1. Seja ativo. Desperte sua curiosidade. Seja lúdico, brinque.
- 2. Descanse. Durma bem. Aprenda como descansar a mente.
- 3. Tenha a disciplina! Seja disciplinado na alimentação e na prática de atividades físicas.

# Desafios do Envelhecimento

- 4. Tenha a autonomia! Viva em grupo, mas preserve a capacidade de escolher, decidir o que quer ou não.
- 5. Seja alegre. Bom humor faz bem. Ria de si mesmo, ria sempre que puder.

# Desafios do Envelhecimento

- 6. Fortaleça-se. Faça atividades físicas, mantenha-se ativo, exercite-se.
- 7. Não seja preguiçoso. Não deixe o desânimo tomar conta de sua vida.
- 8. Participe, faça-se necessário.

Uma pessoa permanece jovem  
na medida em que  
ainda é capaz de aprender,  
adquirir novos hábitos,  
e tolerar contradições.

Marie von Ebner-Eschenbach

