

Resumo das Principais alterações estruturais e fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento

Mobilidade e Postura	Alimentação e Nutrição	Sistemas Sensoriais
• Perda de densidade óssea e diminuição da resistência do tecido ósseo • Alterações da postura corporal: Cifose dorsal, flexão dos joelhos, anteriorização da cabeça, aumento da lordose cervical, que obriga à deslocação do centro de gravidade para a frente (diminuição do equilíbrio, risco de queda) • Diminuição da espessura da cartilagem, com rigidez dos tecidos moles envolventes da articulação • Perda de elasticidade de ligamentos e tendões (diminuição amplitude de movimentos) • Perda de fibras musculares • Perda de elastina, sobretudo as do tipo I de contração rápida. • Diminuição da resistência muscular (diminuição da resistência a atividade) • Diminuição da massa muscular. • Menor velocidade na realização de movimentos e menos eficazes em termos de força produzida (dificuldades na marcha) • Redução do débito cardíaco • Diminuição da capacidade vital (diminuição da tolerância ao exercício)	• Alterações das papilas gustativas (diminuição do gosto e do olfato) • Alterações da dentição • Diminuição da secreção salivar (dificuldades na mastigação e deglutição) • Diminuição do metabolismo Diminuição da motilidade digestiva (perda de apetite) • Diminuição da absorção de gorduras (redução do aporte calórico) • Diminuição da produção de enzimas digestivas • Diminuição da sensação de sede. (redução do aporte hídrico)	• Redução das sensações tácteis, temperatura e dor (Diminuição da capacidade de receber e tratar informações do meio ambiente) • Otoesclerose e atrofia do nervo auditivo (Limitações da participação social e comunicação) • Redução da acuidade visual, visão periférica e capacidade de acomodação às diferenças de luminosidade (Diminuição da capacidade de interação e adaptação)

Comunicação e Cognição	Eliminação
• Redução da velocidade de processamento de informações (Dificuldades na aprendizagem de novas situações) • Dificuldade em manipular informações simultâneas e mudar o foco atencional (Dificuldades acrescidas em executar tarefas que exijam concentração) • Diminuição da memória a curto prazo (Dificuldades em selecionar e reter nova informação) • Conservação da memória a longo prazo • Maior tempo para aquisição de novos conhecimentos • Diminui a velocidade de execução e de reação (Lentidão dos movimentos motores globais – maior tempo de reação)	Urinário: • Perda de nefrônios • Diminuição da filtração glomerular • Diminuição do tônus vesical e esfinteriano • Aumenta o volume residual (Menor capacidade de retenção; Potencial risco de infecções urinárias) Intestinal: • Perda da tonicidade do esfíncter • Diminuição da lubrificação da mucosa intestinal. (Diminuição do trânsito intestinal e Perturbação da regularidade) • Enfraquecimento da musculatura pélvica (Sentimentos negativos vs incontinência)

Adaptado de: Berger & Mailloux-Poirier 1995; Bolander, 1999