



**Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra**

Ficha de Leitura — O Envelhecimento: Perspetiva Biológica, Funcional e Social

1. Enquadramento

O envelhecimento é um processo natural e universal, progressivo e irreversível, que afeta todos os seres vivos. Contudo, as suas implicações são muito mais profundas do que apenas mudanças físicas. Este processo envolve transformações fisiológicas, cognitivas, emocionais e sociais que exigem respostas integradas da sociedade, dos sistemas de saúde e dos próprios indivíduos.

2. Envelhecimento Demográfico em Portugal

O relatório da Fundação Francisco Manuel dos Santos (2022) chama a atenção para a profunda transformação demográfica em curso:

- Em 1960, havia 10 idosos para cada 100 jovens;
- Em 2020, essa proporção já ultrapassava os 160 idosos por 100 jovens;
- Projeta-se que, até 2050, Portugal será um dos países mais envelhecidos da Europa

Este fenómeno deve-se à combinação entre o aumento da Esperança média de vida e a queda das taxas de fecundidade, bem como a emigração de jovens em décadas passadas.

“As sociedades atuais são envelhecidas, mas também são sociedades onde os indivíduos vivem mais tempo” (FFMS, 2022)

3. Envelhecimento Biológico e Funcional

Segundo Azevedo, M. (2015), a idade biológica está ligada ao envelhecimento orgânico. Os órgãos sofrem transformações que provocam a diminuição do seu funcionamento normal, por consequência a capacidade de se auto-regularem torna-se menos eficaz. Este processo do envelhecimento não ocorre ao mesmo tempo, cada parte do organismo envelhece num determinado momento.

Segundo Shephard (1997), o envelhecimento biológico caracteriza-se pela deterioração progressiva da função orgânica. São fenómenos comuns:

- Perda de elasticidade, sarcopenia;
- Redução da força muscular e da coordenação motora (sarcopenia);
- Diminuição do consumo máximo de oxigénio e da capacidade respiratória;
- Alterações cardiovasculares como a redução do débito cardíaco (bradicardia) .

4. Dimensão Cognitiva e Psicológica

O envelhecimento também afeta o funcionamento mental e emocional. O declínio cognitivo leve é frequente, embora não deva ser confundido com patologias como a demência. Algumas alterações normais incluem:

- Redução da velocidade de cognição;
- Diminuição da memória de curto prazo;
- Alterações no sono e na atenção.

“A idade psicológica refere-se às competências comportamentais que a pessoa idosa pode alterar em resposta às alterações ambientais, abrange ainda a inteligência, a memória e a motivação” (Azevedo, M., 2015)

5. Envelhecimento Ativo e Qualidade de Vida

Face aos desafios do envelhecimento, surge o conceito de envelhecimento ativo, proposto pela OMS. Este implica:

- Participação continua na vida social, económica, cultural e espiritual;
- Promoção da autonomia e prevenção da dependência;
- Estímulo à prática de atividade física regular;
- Alimentação equilibrada e acesso a cuidados de saúde.

A educação e a sensibilização social para o valor da pessoa idosa são fundamentais para combater o idadismo (discriminação pela idade) e garantir a sua inclusão.

6. Implicações para os Cuidadores e Profissionais de Saúde

Os cuidadores formais e informais desempenham um papel central. Devem possuir competências para:

- Reconhecer sinais de fragilidade;
- Promover a mobilidade e prevenir quedas;
- Estimular a autonomia e autoestima;
- Comunicar de forma empática e respeitosa.

A formação contínua e o apoio psicológico aos cuidadores são igualmente importantes para evitar o desgaste emocional e o burnout.

7. Conclusão e Reflexão Crítica

O envelhecimento deve ser entendido para além da biologia, como uma fase de potencial e participação. A articulação entre conhecimento científico, políticas públicas e práticas de cuidado centradas na pessoa é essencial para um futuro mais justo e sustentável.

Com a sustentação nas bases utilizadas para a realização da presente ficha de leitura consigo evidenciar a complexidade do envelhecimento, que deve ser compreendido para além da sua dimensão biológica. O envelhecimento não deve ser encarado como sinónimo de doença ou dependência, mas sim como uma fase da vida com potencial de crescimento, experiência e contributo social.

Bibliografia

- Azevedo, M. (2015). *O ENVELHECIMENTO ATIVO E A QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA* [Review of *O ENVELHECIMENTO ATIVO E A QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA*].
<http://hdl.handle.net/10400.26/10776>
- Câmara Municipal de Évora. (2020). O processo de envelhecimento no sénior.
<https://www.cm-evora.pt/wp-content/uploads/2020/06/processo-envelhecimento-no-senior-1.pdf>
- Fundação Francisco Manuel dos Santos. (2022). Processos de envelhecimento em Portugal. https://www.ffms.pt/sites/default/files/2_022-08/processos-de-envelhecimento-em-portugal.pdf
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2002). Active ageing: A policy framework. WHO.
- Shephard, R. J. (1997). Aging, physical activity, and health. Human Kinetics.