

**PÓS-GRADUAÇÃO MÉDICA**

**GERIATRIA**



**APOSTILA**



faculdademedbrasil.com.br

## APOSTILA 1º MÓDULO - PÓS-GRADUAÇÃO MÉDICA EM GERIATRIA E GERONTOLOGIA

### Módulo 1- 1. Introdução à Geriatria e à Gerontologia

A geriatria é a especialidade médica dedicada à prevenção, diagnóstico e tratamento das doenças e condições de saúde que acometem os idosos. Já a gerontologia é a ciência que estuda o envelhecimento em seus aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

O envelhecimento populacional é um fenômeno global. No Brasil, segundo o IBGE, estima-se que, até 2050, a população com mais de 60 anos representará cerca de 30% dos brasileiros. Esse cenário exige políticas públicas e profissionais capacitados para lidar com as demandas específicas dessa faixa etária.

### 2. Conceitos Fundamentais

- **Envelhecimento:** processo progressivo e irreversível de alterações fisiológicas que ocorrem ao longo da vida.
- **Senescência:** envelhecimento natural, sem presença de doenças.
- **Senilidade:** envelhecimento acompanhado de doenças ou perda funcional importante.
- **Expectativa de vida:** média de anos que uma pessoa pode esperar viver, variando conforme fatores genéticos, sociais e ambientais.

Termo	Definição	Exemplo
Envelhecimento	Processo natural e progressivo de mudanças fisiológicas.	Cabelos brancos, rugas.
Senescência	Envelhecimento saudável, sem doença.	Idoso ativo, independente.
Senilidade	Envelhecimento acompanhado de doenças e perdas funcionais.	Idoso com Alzheimer avançado.
Expectativa de vida	Média de anos que se espera viver em determinada população.	Brasil: cerca de 76 anos.

### 3. Alterações Fisiológicas no Envelhecimento

O envelhecimento é resultado da interação de fatores genéticos e ambientais. Diversas **teorias biológicas** buscam explicar esse processo:

**Teorias estocásticas:** o envelhecimento ocorre devido ao acúmulo de danos celulares e moleculares, como os causados por radicais livres.

**Teorias programadas:** o envelhecimento é controlado por um “relógio biológico” genético.

**Principais alterações fisiológicas:**

**Sistema cardiovascular:** redução da complacência vascular, aumento da pressão arterial e diminuição da frequência cardíaca máxima.

**Sistema nervoso:** perda de neurônios, redução da velocidade de condução nervosa, alterações no sono.

**Sistema musculoesquelético:** sarcopenia (perda de massa muscular), diminuição da densidade óssea.

**Sistema imunológico:** imunossenescência, com maior suscetibilidade a infecções.

**Sistema endócrino:** alterações hormonais, como redução de GH, testosterona e estrogênio.

Sistema	Alterações Comuns
Cardiovascular	Menor elasticidade arterial, hipertensão, menor frequência cardíaca máxima.
Nervoso	Redução de neurônios, lentidão de reflexos, alterações do sono.
Musculoesquelético	Perda de massa muscular (sarcopenia), osteoporose.
Imunológico	Imunossenescência, maior suscetibilidade a infecções.
Endócrino	Diminuição de hormônios sexuais e GH.

### 4. Avaliação Geriátrica Ampla (AGA)

O envelhecimento saudável pode incluir pequenas alterações cognitivas, mas a memória de longo prazo e habilidades aprendidas tendem a se manter. É essencial diferenciar:

Envelhecimento cognitivo normal – pequenas lentidões no processamento, mas sem prejuízo funcional.

Comprometimento cognitivo leve – alterações discretas, mas percebidas.

Demências – prejuízos significativos na memória e nas funções cognitivas, como no Alzheimer.

Também são comuns transtornos como depressão e ansiedade, que podem ser agravados por isolamento social e doenças crônicas.

Área Avaliada	Instrumento / Escala	Objetivo
Capacidade funcional	Katz / Lawton	Avaliar independência em atividades diárias.
Cognição	MEEM / MoCA	Detectar déficits cognitivos.
Nutrição	MNA	Identificar risco de desnutrição.
Humor	GDS	Diagnosticar depressão.
Risco de quedas	Timed Up and Go (TUG)	Avaliar mobilidade e equilíbrio.

## 5. Aspectos Sociais do Envelhecimento

O idoso pode enfrentar desafios como aposentadoria, perda de papéis sociais, viuvez e afastamento de familiares. A rede de apoio social é um fator protetor fundamental para saúde mental e física. O idadismo (preconceito contra idosos) deve ser combatido, promovendo a valorização e integração social dessa população.

## 6. Avaliação Geriátrica Ampla (AGA)

**A AGA é um processo multidimensional que avalia:**

Capacidade funcional: uso das escalas de Atividades Básicas da Vida Diária (Katz) e Instrumentais(Lawton).

Cognição: Mini Exame do Estado Mental (MEEM) e Montreal Cognitive Assessment (MoCA).

Nutrição: Mini Nutritional Assessment (MNA).

Humor: Escala de Depressão Geriátrica (GDS).

Risco de quedas: Timed Up and Go (TUG) e avaliação do equilíbrio.

## 7. Síndromes Geriátricas

**As síndromes geriátricas são condições multifatoriais frequentes nos idosos:**

Quedas – associadas a perda de força, problemas de visão, uso de medicamentos.

Imobilidade – leva à perda funcional e complicações como úlceras por pressão.

Incontinência urinária e fecal – afeta autoestima e qualidade de vida.

Delirium – alteração aguda da consciência e atenção, geralmente reversível.

Fragilidade – estado de vulnerabilidade fisiológica.

Polifarmácia – uso de múltiplos medicamentos, aumentando riscos de interações.

## 8. Promoção da Saúde no Idoso

Alimentação equilibrada – rica em fibras, cálcio, proteínas e com ingestão hídrica adequada.

Atividade física – exercícios aeróbicos, de força e alongamento adaptados à idade.

Vacinação – gripe, pneumocócica, herpes-zóster, tétano e COVID-19.

Controle de doenças crônicas – hipertensão, diabetes, osteoporose, dislipidemia.

Prevenção de quedas – adaptação do ambiente e treino de equilíbrio.

## 9. Políticas Públicas e Direitos do Idoso

Estatuto do Idoso – garante direitos fundamentais e acesso à saúde, transporte e lazer.

Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) – organiza a atenção integral ao idoso no SUS.

Cuidados paliativos – abordagem voltada para qualidade de vida diante de doenças graves ou terminais.

## 10. Questões de Fixação

### 1. A geriatria e a gerontologia se diferenciam porque:

- A geriatria estuda o envelhecimento saudável, enquanto a gerontologia trata das doenças.
- A geriatria é a área médica voltada para o cuidado do idoso, e a gerontologia estuda o envelhecimento em todas as dimensões.
- Ambas são idênticas, apenas com nomes diferentes.
- A geriatria atua na saúde mental do idoso e a gerontologia apenas na física.

### 2. Entre as alterações fisiológicas esperadas no envelhecimento, está:

- Aumento da força muscular e densidade óssea.
- Redução da complacência arterial.
- Aumento da velocidade de condução nervosa.
- Melhora da imunidade celular.

### 3. A Avaliação Geriátrica Ampla tem como objetivo:

- Somente avaliar doenças crônicas.
- Medir capacidade funcional, cognição, nutrição, humor e risco de quedas.
- Determinar expectativa de vida.
- Avaliar apenas memória e raciocínio.

**4. A síndrome geriátrica caracterizada por vulnerabilidade fisiológica aumentada é:**

- a) Fragilidade
- b) Delirium
- c) Incontinência
- d) Imobilidade

**5. Qual vacina não faz parte do calendário básico do idoso no Brasil?**

- a) Influenza
- b) Pneumocócica 23
- c) Herpes-Zóster
- d) Febre amarela para todos sem restrição

**Gabarito: d – Febre amarela só é indicada para quem vive em áreas de risco e não tem contra-indicação.**

**6. Entre as opções abaixo, qual NÃO é considerada uma síndrome geriátrica?**

- a) Polifarmácia
- b) Quedas
- c) Delirium
- d) Hipertensão arterial essencial

**7. Sobre o envelhecimento cognitivo, assinale a alternativa correta:**

- a) Toda perda de memória é sinal de demência.
- b) O envelhecimento normal pode envolver lentidão de processamento sem perda funcional.
- c) No envelhecimento normal, há sempre perda da memória de longo prazo.
- d) Alterações cognitivas são irreversíveis.

**8. A imunossenescência pode ser definida como:**

- a) Aumento da atividade imunológica com o avanço da idade.
- b) Redução gradual da resposta imune, aumentando o risco de infecções.
- c) Processo exclusivo de pessoas acima de 80 anos.
- d) Alteração hormonal relacionada à tireoide.

**9. A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) tem como objetivo principal:**

- a) Criar centros de convivência para idosos em todo o país.
- b) Organizar e garantir atenção integral à saúde do idoso no SUS.
- c) Fornecer medicamentos gratuitos para idosos.
- d) Promover apenas ações de vacinação para idosos.

**10. Em relação às alterações fisiológicas do sistema musculoesquelético, é correto afirmar que:**

- a) A sarcopenia é caracterizada pela perda de massa muscular e força.
- b) O envelhecimento aumenta a flexibilidade articular.
- c) Idosos não apresentam risco aumentado de fraturas.
- d) Osteoporose não está relacionada ao envelhecimento.

**Bibliografia Básica**

1. BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br>
2. OMS – Organização Mundial da Saúde. *Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde*. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: <https://www.who.int>
3. NETTO, M. P. *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. 4. ed. São Paulo: Atheneu, 2019.
4. FREITAS, E. V. et al. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022.
5. PAPALÉO NETTO, M. *Fundamentos de Geriatria e Gerontologia*. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.
6. VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. *Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado*. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, n. 6, p. 1929-1936, 2018.