

O CORPO NO ENVELHECIMENTO

Juliana da Silva Gomes¹
Denise Lima Tinoco²
Neuza Maria de Siqueira Nunes³
Rosalee Santos Crespo Istoe⁴

RESUMO

O envelhecimento é um processo degradativo e progressivo que afeta todos os seres vivos. As mudanças fisiológicas, psicológicas e sociológicas interferem nos indivíduos, causando limitações às atividades de vida do idoso. No envelhecimento, as alterações fisiológicas ocasionam mudanças no aparelho locomotor devido à perda da massa muscular, perda do equilíbrio corporal, diminuição da massa óssea, perda da visão e da audição dentre outras. O envelhecimento representa mais uma fase da vida, passando por alguns procedimentos essenciais e inevitáveis. É um processo que incide de forma diferente em cada corpo e por decorrência do estilo de vida de cada indivíduo. No decorrer do tempo, estudos sobre o envelhecimento mostram que os impactos ocorrem de maneiras distintas e sugerem que os cuidados e que os fatores biológicos são determinantes para o bem-estar na vida dos idosos. As alterações fisiológicas no envelhecimento, embora tenha impactos na vida dos idosos, com alguns cuidados é possível envelhecer com saúde e com a manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar. Várias especialidades da medicina têm importância em função dos avanços do conhecimento, atuando para melhorar a vida decorrente do aumento da longevidade humana, com foco na promoção da saúde dos idosos através da prevenção e do tratamento de doenças que abrangem a população na terceira idade em busca de melhoria de vida.

Palavras-chave: Corpo, Envelhecimento, Idoso.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo degradativo e progressivo que afeta todos os seres vivos. As mudanças fisiológicas, psicológicas e sociológicas interferem nos indivíduos, causando limitações às atividades de vida do idoso. No envelhecimento, as

¹Mestrado pelo Curso de Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - RJ, julianajuridico10@gmail.com;

²Mestrado pelo Curso de Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – RJ, denisepsicologaclinica@gmail.com;

³Doutorado em Ciências da Educação, Faculdade Metropolitana São Carlos - RJ, neuzamsnunes@gmail.com;

⁴Professor orientador: doutora, Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - RJ, rosaleeistoe@gmail.com.

alterações fisiológicas ocasionam mudanças no aparelho locomotor devido à perda da massa muscular, perda do equilíbrio corporal, diminuição da massa óssea, perda da visão e da audição dentre outras.

Para os autores acima, o envelhecimento representa mais uma fase da vida, passando por alguns procedimentos essenciais e inevitáveis. É um processo que incide de forma diferente em cada corpo e por decorrência do estilo de vida de cada indivíduo. No decorrer do tempo, estudos sobre o envelhecimento mostram que os impactos ocorrem de maneiras distintas e sugerem que os cuidados e que os fatores biológicos são determinantes para o bem-estar na vida dos idosos.

Na medida em que a pessoa envelhece surgem alterações fisiológicas, independentes do gênero e sem distinção de cor, de raça e de ideologia. Uma das transformações está relacionada com a composição corporal - alterações mais comuns no envelhecimento; com a densidade óssea - diminuição na massa óssea, resultando no surgimento como a osteoporose; com o desempenho muscular – podendo levar à perda de equilíbrio e aumentar o risco de quedas; e com a integridade da pele - diminuição da produção de colágeno.

Promover a saúde e o bem-estar é fundamental nessa etapa da vida. Para tanto, o presente trabalho tem como objetivo evidenciar as mudanças do corpo no envelhecimento, uma vez que, com o aumento da idade ocorrem transformações físicas, e também psicológicas, neurológicas, fisiológicas e sociais.

METODOLOGIA

A metodologia empregada são os métodos historiográfico e dedutivo, auxiliados pelas seguintes técnicas de pesquisa: revisão de literatura sistemática e análise documental, com a abordagem qualitativa.

REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento é um processo fisiológico inerente a todo ser humano que abrange, principalmente, todos os indivíduos com mais de 60 anos de vida. Para Chagas e Rocha (2012) tem como característica a perda gradual do organismo, com ampliação dos riscos de poder contrair doenças e com o declínio na capacidade física e mental. As



mudanças fisiológicas são transformações pertencentes ao processo de envelhecimento que podem afetar de forma significativa a qualidade de vida dos indivíduos, em especial os idosos.

A definição de envelhecimento pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) é:

um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte (BRASIL, 2006).

No envelhecimento todas as pessoas passam por alterações fisiológicas, tanto na composição quanto na forma do corpo. Segundo Chagas e Rocha (2012), algumas mudanças são na estatura, as pessoas começam a diminuir a partir dos 40 anos, correspondente a cerca de um centímetro por década. A pele, no envelhecimento, altera-se, pois, a elastina torna-se porosa, perdendo, assim, a elasticidade e mudando o aspecto da pele do idoso. Sobre o sistema ósseo, o pico de massa óssea é alcançado entre 30 e 40 anos de idade, após, começa a ter perda progressiva, aproximadamente 3,3% ao ano em homens e de 1% ao ano nas mulheres.

No sistema articular do idoso, as fibras colágenas ficam mais delgadas, e, com isso, a espessura do disco diminui, acentuando-se as curvas da coluna. No sistema muscular a perda de células musculares, com a idade, depende do grau de atividade física que o indivíduo exerce, de seu estado nutricional e do aspecto hereditário. O sistema nervoso é o sistema fisiológico mais comprometido com o processo do envelhecimento, responsável por diferentes tipos de sensação, movimentos, funções psíquicas, entre outros. As modificações mais importantes, características do envelhecimento, acontecem no cérebro. O cérebro diminui de peso e tamanho, com uma redução de 5% aos 70 anos e cerca de 20% aos 90 anos de idade. (CHAGAS; ROCHA, 2012, s. p.)

Sobre a fisiologia da dor, de acordo com a Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP):

dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável, associada a um dano real ou potencial dos tecidos ou descrita em termos de tais lesões. A dor é sempre subjetiva e cada indivíduo aprende a utilizar esse termo por meio de suas experiências anteriores (CHAGAS; ROCHA, 2012, s. p.).

Assim evidenciada, a percepção sensorial é diminuída durante o envelhecimento e também no que diz respeito à sensibilidade auditiva. O tato, além da percepção de sabor, também é afetado e diminui com o envelhecimento. Entretanto, em relação à sensibilidade dolorosa, percebe-se preservada e muitas vezes pode se expor aumentada em função de patologias que afetam as articulações, comuns em idosos. Pode haver redução na percepção da dor e/ou mudanças no comportamento em paciente que desenvolvem doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer (CHAGAS; ROCHA, 2012, s. p.).

Deve-se evidenciar também o envelhecimento das estruturas da cavidade bucal:

na dentina ocorre deposição contínua secundária e obliteração gradual dos túbulos dentinários, essa modificação leva a uma redução na sensibilidade do dente. A deposição contínua de dentina secundária diminui o volume pulpar. A perda dos dentes é um dos problemas bucais mais frequentes. Em virtude disso, a reabilitação protética torna-se fator importante para o restabelecimento das condições bucais do idoso. Essa perda permanente influenciará na mastigação e, conseqüentemente, na digestão. Bem como na gustação, fonação e estética (CHAGAS; ROCHA, 2012, s. p.).

A prevenção da saúde bucal ocorre por meio de uma higiene oral bem executada através do uso de dispositivos como escova, fio dental, escova interdental, limpadores de língua e dentífrícios fluoretados estética (CHAGAS; ROCHA, 2012, s. p.).

Ainda de acordo com os autores acima citados, as doenças periodontais podem acontecer pela falta de higiene, por uma dieta rica em carboidratos e diferentes fatores relacionados ao indivíduo, como tabagismo, diabetes e predisposição hereditária, determinantes importantes na presença e severidade da doença periodontal.

Assim evidenciadas, dentre as modificações fisiológicas que caracterizam o envelhecimento, a fisiologia do envelhecimento da saúde oral também é importante para a qualidade de vida dos idosos (CHAGAS; ROCHA, 2012, s. p.). Resumidamente, de acordo com o site Geridades (2020), as principais alterações fisiológicas no envelhecimento são:

Composição corporal - alterações mais comuns no envelhecimento. Com esse processo, há uma redução de água no corpo humano, que pode levar à desidratação do idoso.

Densidade óssea - gera uma diminuição na massa óssea, o que pode resultar no surgimento de diversas doenças — como um quadro de osteoporose. Ela deixa os ossos finos e frágeis, aumentando as chances de o indivíduo ter fraturas.

Desempenho muscular - reduz a massa e a força muscular. Isso pode causar

resultados indesejáveis, como o surgimento da sarcopenia e dinapenia. Essas doenças podem levar a perda de equilíbrio e aumentar o risco de quedas. Integridade da pele - outra alteração fisiológica importante ocorre na pele, pois o envelhecimento diminui a produção de colágeno. Com isso, a epiderme fica menos elástica, o que pode ocasionar coceira, feridas e infecções cutâneas (GERIDADES, 2022, s. p.).

Conforme Loyola (2017), a pele é uma das preocupações femininas, mas o cuidado pode ajudar a retardar o processo de envelhecimento desde que se tenham bons hábitos no dia a dia. Embora envelhecer seja um processo natural enfrentado por todos, a adoção de hábitos simples pode representar a diferença para prevenir o surgimento de doenças e garantir que o espelho não se torne um inimigo. A evolução das alterações da pele está representada na figura 5, a seguir:



Figura 5: Alterações da pele
Fonte: Google imagem (2023).

O médico dermatologista, Adriano Loyola, assessor do Departamento de Cosmiatria da Sociedade Brasileira de Dermatologia, relacionou os dez hábitos que causam o envelhecimento da pele e explicou como o temido processo ocorre. O primeiro hábito está relacionado ao

o excesso de exposição solar e, principalmente, a falta de proteção solar é a principal causadora do envelhecimento da pele e do câncer de pele. A radiação é responsável por 80% do envelhecimento da pele exposta, principalmente nas mais claras. A luz do sol possui uma potente ação como oxidante celular, penetrando na pele e provocando alterações diretamente no DNA das células e, indiretamente, alterando o DNA e as fibras colágenas e elásticas. Resultado: o fotoenvelhecimento que causa manchas, sardas, flacidez, pele áspera, aumento das rugas e, em alguns casos, câncer de pele (LOYOLA, 2017, s. p.).

Ainda sobre o envelhecimento da pele, deve-se evitar o consumo de açúcar e gordura, manter uma alimentação equilibrada e não fazer o uso de álcool ou drogas. Uma dieta equilibrada precisa ser rica em vegetais, com a inclusão de diferentes frutas, leguminosas, cereais e hortaliças, resultando em melhor proteção contra os radicais livres, considerados inimigos da pele. (LOYOLA, 2017, s. p.)

O sono é responsável pela reparação de diversas funções do corpo, portanto, deve-se evitar dormir mal, pois, nesse momento, existe a produção de substâncias “rejuvenescedoras”, como a melatonina e o hormônio do crescimento. A falta de sono ocasiona o estresse e impede que o organismo se recupere, e, como resultado, a pele fica sem viço e com olheiras (LOYOLA, 2017, s. p.).

O sedentarismo, segundo Loyola (2017), deve ser trocado pela prática de exercícios, uma vez que o corpo funciona como uma engrenagem, e os exercícios são importantes para o desencadeamento de processos que provocam a melhora da circulação sanguínea. A atividade física estimula o metabolismo, combate o estresse e melhora a qualidade do sono e, com isso, reduzem-se a flacidez, a celulite e a gordura localizada.

A poluição impacta no aparelho respiratório, pois os gases encontrados no ar poluído formam uma película de toxinas que, absorvidas pela pele, aumentam as reações de oxidação e a formação de radicais livres. A aplicação de protetor solar, de hidratante e a higienização ajudam a eliminar as impurezas. Outro hábito que deve ser evitado é a pouca ingestão de água, visto que a pele e as mucosas são as primeiras partes do corpo que sofrem com a falta do líquido. Além da hidratação, a ingestão ajuda na excreção de toxinas (LOYOLA, 2017, s. p.).

O tabagismo, ainda de acordo com o autor, contribui para a redução da oxigenação da epiderme. A nicotina faz com que a pele fique grossa, amarelada, sem viço e opaca. O cigarro também impacta nos distúrbios do metabolismo e acelera a perda de colágeno celular, responsáveis por dar sustentação e elasticidade à pele. O hábito ainda provoca rugas ao redor dos lábios dos olhos para se proteger da fumaça.

O estresse emocional altera os hormônios, aumentando a liberação de corticoide endógeno e adrenalina, deixando a pele mais oleosa, além de diminuir as defesas, tornando a pele mais predisposta a doenças e infecções como herpes, alergias, erupção cutânea, psoríase e até vitiligo. Por fim, o médico dermatologista aduz que a falta adequada de hidratação deixa a pele desprotegida das agressões externas, como o vento,

o frio, a poluição e os raios solares. E que um rosto bem hidratado com cremes, apresenta uma boa elasticidade, já que a pele desidratada costuma apresentar mais flacidez e rugas. O ressecamento, resultado da diminuição as glândulas sebáceas em número e em tamanho, pode resultar em dermatite e em descamação (LOYOLA, 2017, s. p.).

As alterações fisiológicas no envelhecimento, embora tenha impactos na vida dos idosos, com alguns cuidados é possível envelhecer com saúde e com a manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

É importante ressaltar que uma das particularidades mais acentuadas em relação à atual mudança da demografia mundial é o processo de envelhecimento da população, representado pelo crescimento do número absoluto e do percentual de idosos no total da população, que acontece desde o ano de 1950, sobretudo, no decorrer do século XXI. A figura 7 representa a população absoluta e relativa de 60 anos e mais, 65 anos e mais, 80 anos e mais, no Brasil, 1950-2100.

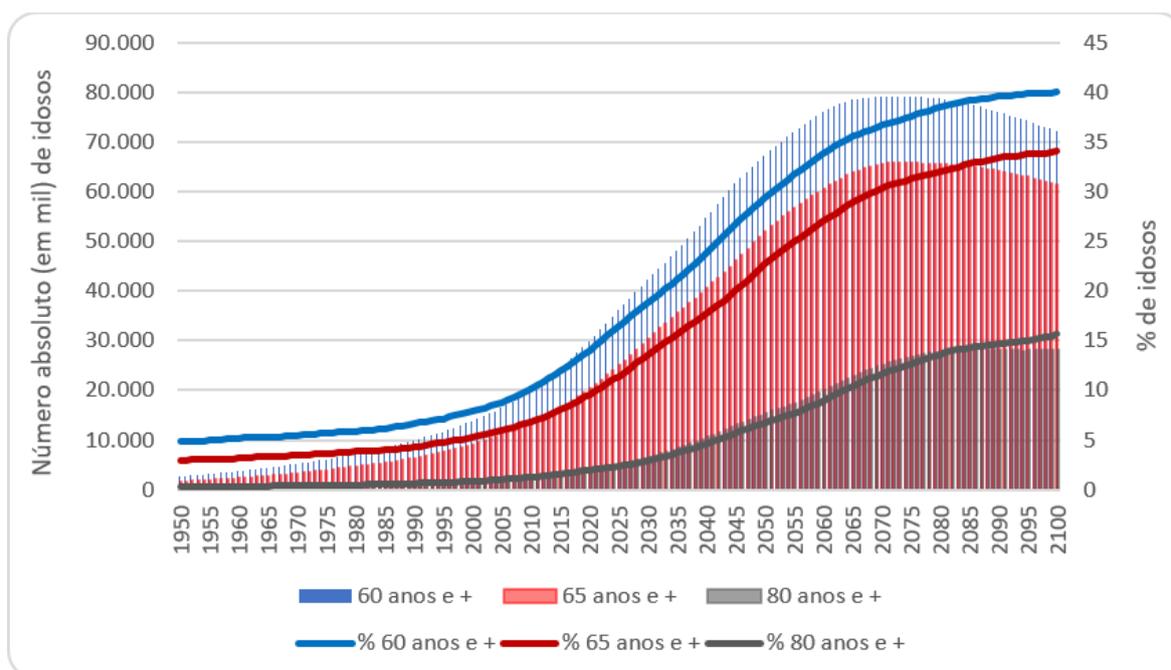


Figura 7 - População absoluta e relativa de 60 anos e mais, 65 anos e mais, 80 anos e mais, no Brasil, 1950-2100

Fonte: Alves (2020).

Para alcançar a velhice com saúde, conforme Dias (2018), a pessoa deve ter alguns



objetivos, como: saber qual a finalidade de vida, deve também ter cuidado com o corpo e com a mente, conservar as relações afetivas e as sociais de qualidade e manter a espiritualidade.

Para saber qual o propósito de vida, deve-se ter consciência da sua razão de existir, definindo os sonhos e projetos de viver de cada pessoa. O cuidado com o corpo deve ser levado em consideração, priorizando o tipo de alimentação saudável, quais hábitos são benéficos e dormir a quantidade de tempo indispensável. Além de evitar o cigarro e o álcool, fazer check-ups de saúde regularmente, não tomar medicação sem prescrição médica, manter o peso apropriado. Para cuidar da memória deve-se aprender coisas atuais, fazer palavras cruzadas e exercícios. Deve-se cultivar amizades afetivas e sociais importantes, ingressar ou fazer parte de grupo os quais desperte para dançar, aprender línguas e pintura, dentre outras atividades. Aprender e saber utilizar as mídias sociais para estar em contato com a família e com os amigos distantes, ou também viajar em companhias é também importante, e manter a espiritualidade (DIAS, 2018, s. p.).

O Brasil e o mundo terão no futuro um número significativo de idosos, até então, não presenciados na história da humanidade. Os países deverão lidar com essa faixa etária na estrutura social para atender às necessidades exigidas por essa parte expressiva da população de cada nação.

O processo de envelhecimento da população vem crescendo em todo mundo e no Brasil. Em vista disso, alguns idosos sofrem com a violência, principalmente a psicológica, 51%, seguida de 38% da financeira, econômica ou patrimonial e de 26% da física e maus-tratos. A longevidade dos idosos é evidenciada pelos dados e pelas projeções da população de 60 anos ou mais, 65 anos e mais e 80 anos e mais no Brasil.

O idoso tem o direito e o dever de ser respeitado independente de sua idade, sexo, raça, crença religiosa e condição socioeconômica. Deve ter uma vida digna e com qualidade no processo de envelhecimento. Ele tem experiência, sabedoria e história de vida que devem ser considerados e valorizados.

No envelhecimento todas as pessoas passam por alterações fisiológicas, tanto na composição quanto na forma do corpo. Segundo Chagas e Rocha (2012), algumas mudanças são na estatura, as pessoas começam a diminuir a partir dos 40 anos, correspondente a cerca de um centímetro por década. A pele, no envelhecimento, altera-se, pois, a elastina torna-se porosa, perdendo, assim, a elasticidade e mudando o aspecto da pele do idoso. Sobre o sistema ósseo, o pico de massa óssea é alcançado entre 30 e 40

anos de idade, após, começa a ter perda progressiva, aproximadamente 3,3% ao ano em homens e de 1% ao ano nas mulheres.

A cada dia aumenta a longevidade da população mundial, incluindo a brasileira. Para alcançar a longevidade é preciso ter cuidado com o corpo, com a mente e estreitar as relações afetivas e sociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os desafios do envelhecimento estão relacionados com a prevenção, com o controle de doenças em idosos e com os cuidados do corpo. O processo de envelhecimento está relacionado com a diminuição orgânica e funcional, não como resultado de doenças, mas que é inevitável com o passar do tempo. Na atualidade percebe-se o aumento da longevidade da população mundial, abrangendo a brasileira, e para alcançá-la é preciso o cuidado com o corpo no envelhecimento em busca de melhoria de vida.

REFERÊNCIAS

ALVES, José Eustáquio Diniz. **Envelhecimento populacional continua e não há perigo de um geronticídio**. Universidade Federal de Juiz de Fora, 2020. Disponível em: <https://www.ufjf.br/ladem/2020/06/21/envelhecimento-populacional-continua-e-nao-ha-perigo-de-um-geronticidio-artigo-de-jose-eustaquio-diniz-alves/> Acesso em: 10 set. 2022.

BRASIL. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcad19.pdf Acesso em: 24 out. 2022.

CHAGAS, Adriana Moura; ROCHA, Eliana Dantas. **Aspectos fisiológicos do envelhecimento e contribuição da Odontologia na saúde do idoso**. Revista Brasileira de Odontologia, 2012. Disponível em: http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-72722012000100021 Acesso em: 24 jan. 2023.

DIAS, Renata Freire. **Envelhecer com saúde: cinco pilares para uma velhice plena**. Laboratório Gerardo Trindade, 2018. Disponível em: <https://blog.gerardotrindade.com.br/tag/saude-na-terceira-idade/> Acesso em: 5 set. 2022.



GERIDADES. Quais as principais alterações fisiológicas no envelhecimento?

Geridades, 2022. Disponível em: <https://geridades.com.br/2022/07/29/quais-as-principais-alteracoes-fisiologicas-no-envelhecimento/> Acesso em: 25 jan. 2023.

LOYOLA, Adriano. 10 hábitos que contribuem para o envelhecimento da pele.

Equipe Coração & Vida, 2017. Disponível em: <https://coracaoevida.com.br/10-habitos-que-contribuem-para-o-envelhecimento-da-pele/> Acesso em: 25 out. 2022.