

## OS EFEITOS DO ENVELHECIMENTO PRECOCE: UM LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO

LÍVIA SALES DA COSTA  
GIEPERS/UFPB, João Pessoa, Paraíba, Brasil  
E-mail: liviafonoaudiologa@hotmail.com

LUIPA MICHELE SILVA  
PPG-Enf/UFPB, João Pessoa, Paraíba, Brasil  
E-mail: [luipams@gmail.com](mailto:luipams@gmail.com)

TATYANA ATAIDE MELO DE PINHO  
PPG-Enf/UFPB, João Pessoa, Paraíba, Brasil  
E-mail: [tataide8@hotmail.com](mailto:tataide8@hotmail.com)

CRISTINA MARIA MIRANDA DE SOUSA  
NOVAFAPI, Teresina, Piauí, Brasil  
E-mail: [cristinamiranda@novafapi.com.br](mailto:cristinamiranda@novafapi.com.br)

JULIANA SOUSA SOARES DE ARAUJO  
Secretaria Estadual de Saúde, João Pessoa, Paraíba, Brasil  
E-mail: [jusousasoares1@yahoo.com.br](mailto:jusousasoares1@yahoo.com.br)

### INTRODUÇÃO

Por ser a velhice um fenômeno biológico de diversos aspectos, é que se pode dizer da sua grande relevância na vida de todos os seres vivos de reprodução sexuada, ou seja, modificam-se com o tempo no sentido da diminuição de sua performance do potencial reprodutivo e da capacidade de adaptação, enquanto aumenta a possibilidade da morte.

A velhice é um fenômeno humano de dimensão existencial que varia a relação do indivíduo com o meio ao longo do tempo. Para ele, seria abstrato considerar as alterações fisiológicas e psicológicas, em separado, pois elas se interpõem mutuamente. Logo, isso torna essa questão complexa pela sua estreita interdependência, pois na velhice, essa relação é particularmente evidente, devido ao seu caráter psicossomático, grau de deteriorização do corpo, características da idade avançada e suas repercussões sobre o organismo. Devido a todos esses fatores é que a velhice possui formas específicas de se apresentar a um indivíduo, pois possui seu tempo de chegada para cada um deles devido aos fatores extrínsecos e intrínsecos que cada pessoa possui (RIBEIRO, 1995)

Se na área da beleza o sonho é aparentar cada vez menos anos de vida, na saúde o objetivo é ganhar cada vez mais tempo e qualidade de vida. Por isso, boa parte dos cientistas se esforça para entender os mecanismos que levam o organismo a envelhecer. A partir das informações levantadas, o que se quer é formular tratamentos que adiem esse processo. Nesse sentido, algumas descobertas importantes foram obtidas. Uma delas se refere à ação dos radicais livres no organismo. Trata-se de moléculas em desequilíbrio que facilitam o envelhecimento precoce das células e, isso consequentemente leva ao envelhecimento de todo o corpo (RUSSO, 2004).

Segundo esta autora, os radicais livres são formados naturalmente pelo organismo, mas também podem ser originados a partir da exposição das células à poluição, ao stress, fumo, álcool e ingestão de gordura saturada (vinda de fritura, por exemplo), entre outras circunstâncias. É o seu excesso que leva ao envelhecimento precoce. Por enquanto, sabe-se que, para combatê-los, as vitaminas são as melhores armas. E, esta é a visão médica desse fenômeno tão arbitrário pra maioria de suas "vítimas".

É preciso destacar que o envelhecimento precoce se dá também nas diferentes faixas etárias e, em algumas vezes, nas próprias crianças, se manifestando através de síndromes que levam nomes específicos que, possuem esta forma de envelhecimento como sua característica principal, tais como a progeria.

No entanto, o envelhecimento precoce focado nesta pesquisa é alvo de estudos por parte dos pesquisadores se detém ao ato de envelhecer precocemente quando este fenômeno

já se pronuncia numa idade em que deva já começar a parecer; tais como entre os 30 a 40 anos e, cuja aparência física e mental dessas pessoas denuncie um alto comprometimento de desgaste insinuando-se muito velozmente o envelhecimento.

Partindo dessa premissa, a pesquisa realizada detém-se em levar ao público leitor uma visão multifocal do envelhecimento precoce adulto e de como ele pode interferir na vida das pessoas através de seus efeitos, que são variados, e de natureza multidisciplinar.

Foca-se, também, em objetivo dessa pesquisa, a sua dimensão segundo as diferentes profissões que compõem a área da saúde e, compete a elas, a busca das suas soluções para seus efeitos na população.

## **REVISÃO DA LITERATURA**

Além dos fatores já mencionados como agravantes para o risco de se obter um envelhecimento precoce como os erros alimentares, a exposição solar duradoura e sem métodos preventivos, o stress e o hábito de fumar, fatores como a ação desequilibrada dos radicais livres no organismo levam a um envelhecimento precoce das células e, todos esses fatores unidos entre si, acabam por propiciar ao indivíduo sério risco de debilidade e dependência e, isso, conseqüentemente leva ao envelhecimento de todo o corpo (BACELAR, 2002)

O envelhecimento é o processo de mudanças universais determinado geneticamente para todas as espécies e para cada indivíduo. Pode-se referir a um fenômeno fisiológico, social ou cronológico.

Do ponto de vista biológico, o envelhecimento é definido como um processo de transformação do organismo, que se manifesta por diminuição das funções de diversos órgãos, que tende a ser linear em função do tempo (LEME, 2000).

Ele explica que a formação de radicais livres é um processo normal no nosso organismo. Muitas vezes as células do nosso sistema imunológico criam os radicais livres para combater vírus e bactérias. Normalmente, aproximadamente 95% do oxigênio que respiramos são neutralizados pela cadeia respiratória celular e os 5% restantes são transformados nos radicais livres (LEME, 2000).

Os problemas aparecem quando a produção de radicais livres é muito grande e não temos antioxidantes disponíveis no nosso organismo (OLIVEIRA, 2008). Quando acontece essas disfunções, os danos produzidos pelos radicais livres se acumulam de acordo com o tempo que se passa, que pode ser de longos anos e, dentre eles está o envelhecimento precoce.

Do ponto de vista psicológico, o conceito de envelhecimento pode ser usado em dois sentidos. Um é análogo ao significado de idade biológica, e referem-se à relação que existe entre a idade cronológica e as capacidades, tais como percepção, aprendizagem e memória, as quais prenunciam o potencial de funcionamento futuro do indivíduo. O segundo uso do conceito de idade psicológica tem relação com o senso subjetivo de idade. Este depende de como cada indivíduo avalia a presença ou a ausência de marcadores biológicos, sociais e psicológicos do envelhecimento em comparação com outras pessoas de sua idade.

O envelhecimento social diz respeito à avaliação do grau de adequação da pessoa ao desempenho dos papéis sociais e dos comportamentos esperados para as pessoas de sua idade, num dado momento da história de cada sociedade. Dessa forma, as experiências de envelhecimento e velhice podem variar no tempo histórico de uma sociedade, dependendo de circunstâncias econômicas e sociais que determina quem e porque será chamado de velho e como será tratado pela sociedade (LEME, 2000).

Contudo, as mudanças ocorridas no processo de envelhecimento não devem ser vistas de forma isolada, isto é, não podemos isolar os aspectos biológicos dos psicossociais. Assim, o envelhecimento é uma experiência heterogênea, que pode ocorrer de modo diferente para indivíduo.

Vários estudos já foram realizados na tentativa de analisar e apontar os principais efeitos que o envelhecimento precoce acarreta na vida de seus portadores. Em grande parte deles, refere-se às disfunções físicas e alterações psíquicas, tais como a incapacidade e fadiga muscular e a depressão perante o confronto com a realidade do envelhecimento precoce, pois isso gera em grande número, sentimentos de negatividade, não-aceitação de si mesmo, baixa auto-estima e improdutividade (ARAÚJO, 2006).

Para muitos autores os efeitos do envelhecimento precoce trazem também mudanças no estilo de vida de seus acometidos, tais como mudança no comportamento social, pois os indivíduos mostram sinais de retração, vergonha e medo, inibindo a conversa e a interação com o mundo dos demais.

Já perante o envelhecimento pronunciado em sua época de ocorrência comum, os seus acometidos apresentam sinais de frustração, medo e impotência, nas vítimas do envelhecimento precoce esse quadro ganha uma dimensão ainda maior. Ademais, para esse autor, o efeito de debilidade física, causado pela degeneração da pele, disfunção arterioesclerótica, respiratória e óssea, por exemplo, são capazes de gerar no indivíduo que apresenta esses sintomas um comportamento depressivo que, em alguns casos especiais pode levá-lo até mesmo ao suicídio (DEBERT, 1999).

## **MÉTODO**

A pesquisa possui caráter reflexivo, voltado para o estudo e apurado encontrado em livros, revistas e publicações de artigos das diferentes áreas de saúde que possam complementar o conceito do envelhecimento precoce e seus efeitos sobre o ser humano. Nela, são descritos os efeitos do envelhecimento precoce, especialmente nos aspectos físicos, psicológicos e comportamentais, já que são estes seus principais fatores de pronúncia.

## **DISCUSSÃO**

Reforçando aspectos já citados anteriormente, os efeitos do envelhecimento precoce detêm-se especialmente nas áreas biológica, psíquica e comportamental.

No aspecto biológico o envelhecimento precoce possui efeitos estruturais que podem acometer a saúde física do indivíduo. Na questão nutricional é importante que se tenham cuidados com a alimentação, tendo em vista que a terceira idade é um momento biológico bastante vulnerável à deficiência de nutrientes, seja pela redução da ingestão ou devido a menor absorção. A suplementação de magnésio na população idosa parece desempenhar um relevante papel na medicina preventiva das doenças que acompanham a velhice e a torna precoce.

Ainda quanto ao biológico, às mudanças funcionais que ocorrem com o avanço da idade são atribuídas a vários fatores, como defeitos genéticos, fatores ambientais, surgimento de doenças e expressão de genes do envelhecimento, ou gerontogenes.

Embora seja uma fase previsível da vida, o processo de envelhecimento não é geneticamente programado, como se acreditava antigamente. Não existem genes que determinam como e quando envelhecer. Há sim, genes variantes cuja expressão favorece a longevidade ou reduz a duração da vida.

Estudos genéticos de pessoas centenárias têm contribuído para a identificação de genes variantes, alelos de genes normais, que podem estar associados com a longevidade. Por outro lado, genes variantes que comprometem o processo de desenvolvimento e de reprodução do indivíduo tendem a ser eliminados, como ocorre no caso da doença genética humana do envelhecimento precoce, ou progeria, acarretando no indivíduo debilidade precoces de suas funções corporais (SILVESTRE, 2002).

Os apurados psíquicos do envelhecimento precoce dizem respeito ao seu conjunto de sinais e sintomas que levam a um caminho mais comum nos indivíduos acometidos de tal sofrimento: a depressão (SILVESTRE, 2002).

São os efeitos dessa patologia que, colabora para o comportamento arredo e a retração emocional desses pacientes (ARAÚJO, 2006). Portanto, à luz da psicologia, seus efeitos são os de reflexo na baixa estima do paciente, inatividade, não-aceitação de si próprio, retração e bloqueio emocional, inibição das sensações, perda de iniciativas e debilidade de reações instintivas.

Em nível comportamental, os sujeitos tendem à retração social, perda da interação com as pessoas, no diálogo e no ambiente em que vive, transparecendo uma extrema fadiga de tudo ao seu redor (ARAÚJO, 2006). E, perante esses efeitos, o acometido revela-se desmotivado a conviver com a sociedade, tomando para si uma visão distorcida do mundo e de sua existência para as outras pessoas, julgando-se cada vez mais impotente perante a vida.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do material exposto em discussão, foi observado, sob critério multidisciplinar, que os efeitos do envelhecimento precoce podem ser vistos sobre os aspectos psíquicos, comportamentais e de saúde estrutural como decorrentes de qualidade de vida, genética e por enfermidade, segundo o citado no início da pesquisa como resumo e introdução.

O Envelhecimento precoce ocorre de variadas formas e intensidades que, podem ser agravadas ou não por fatores como o estilo de vida e o uso de maus-hábitos. Situações como o stress, de origem emocional, podem torná-lo mais enfático.

O equilíbrio biopsicossocial parece ser realmente, uma das melhores formas de prevenção do envelhecimento precoce, uma vez que esse estado estável proporciona ao ser humano a saúde geral, de maneira precisa e satisfatória.

### **REFERÊNCIAS**

- ARAÚJO CL. Maturidade e Velhice: pesquisas e intervenções psicológicas, 2006.  
BACELAR R. Envelhecimento e produtividade: processos de subjetivação, 2002.  
DEBERT GG. A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento, 1999.  
LEME LEG.O Envelhecimento, 2000.  
OLIVEIRA G. Como o nosso corpo envelhece. São Paulo, 2008.  
RIBEIRO A. Quebrando os tabus da velhice. Egrasa, São Paulo, 1995.  
RUSSO IP. Intervenção fonoaudiológica na Terceira Idade. Revinter, São Paulo, 2004;  
SILVESTRE JA. Diagnóstico sobre o processo de envelhecimento populacional e a situação do idoso. Brasil: Ministério da Saúde, 2002.

Lívia Sales da Costa

End: Rua Fernando L Henrique Santos, 1346, Apto 201 Bessa

Telefone: 00-55-83-88034873

E-mail: [liviafonoaudiologa@hotmail.com](mailto:liviafonoaudiologa@hotmail.com)