

LONGEVO, ANCIÃO, ADULTEZ, IDOSO, VELHO [...]

- Pós- doutor Thomaz Décio Abdalla Siqueira;
- Nelzo Ronaldo de Paula Cabral Marques Junior.

E-mails:

thomazabdalla@ufam.edu.br

mrmarquesjr@gmail.com

Entendendo o envelhecimento

- O envelhecimento é um processo contínuo, gradual de alterações naturais que começam na idade adulta. Durante o final da idade adulta, muitas funções corporais começam a declinar-se gradualmente. As pessoas não ficam velhas ou envelhecem em uma idade específica.

Conceito



- O **envelhecimento** é um "processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo". (ERMINDA, 1999, p. 43). Considera-se o envelhecimento como um fenômeno natural, mas que geralmente apresenta um aumento da fragilidade e vulnerabilidade, devido à influência dos agravos à saúde e do estilo de vida.

Por que ocorre o envelhecimento?

- Genética: com o tempo, as células vão perdendo sua capacidade de se replicar. Este fenômeno é causado por danos no DNA decorrentes da radiação UV, de toxinas ou da deterioração relacionada à idade. Conforme as células vão perdendo a velocidade ao se replicar, começam a aparecer os sinais de envelhecimento.

O que a OMS diz sobre envelhecimento?

- A Organização Mundial da Saúde argumenta que os países podem custear o envelhecimento se os governos, as organizações internacionais e a sociedade civil implementarem políticas e programas de “envelhecimento ativo” que melhorem a saúde, a participação e a segurança dos cidadãos mais velhos.

Conceito

- Erminda (1999) complementa que o envelhecimento pode ser dividido em três dimensões: **biológica, cronológica e social.**



Dimensão biológica

- Se expressa pela alteração estrutural e funcional, a qual nem sempre coincide com o avanço cronológico e a perda social. O envelhecimento é regulado por mecanismos celulares intrínsecos e modulado por numerosas influências do meio ambiente.

Dimensão cronológica

- É mensurada pelo calendário católico romano. A pessoa idosa é aquela com idade de 60 anos ou mais, nos países em desenvolvimento, entre eles o Brasil, conforme o critério da Organização das Nações Unidas (ONU). Tal critério foi definido em 1982, na 1.^a Assembléia Mundial do Envelhecimento. Os países desenvolvidos consideram a pessoa idosa com idade de 65 anos ou mais. (VERAS, 1994; ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, 2000).

Dimensão social

- Refere-se aos papéis e hábitos que a pessoa, ao longo do seu ciclo vital, assume na sociedade e na família, a partir de um padrão culturalmente estabelecido. O envelhecimento agregado à vulnerabilidade social pode, muitas vezes, manifestar-se pela diminuição ou perda do papel desempenhado por longos anos, na esfera familiar, na social e na profissional (ERMIDA, 1999). Considera-se que a inatividade acarreta uma profunda alteração ao estilo e ritmo de vida, devido à perda do papel profissional e pessoal junto da família e da sociedade, por sentir-se em desigualdade diante dos que trabalham.

Senescência ou Envelhecimento fisiológico

- A senescência ou envelhecimento fisiológico é definido como um conjunto de alterações que ocorrem no organismo humano que implica em perda progressiva da reserva funcional sem que comprometa as necessidades básicas de manutenção de vida. (JACOB-FILHO et al., 2006). Em contrapartida, a senilidade ou envelhecimento patológico denomina-se como conjunto de alterações que ocorrem no organismo em decorrência de doenças e do estilo de vida que acompanha o indivíduo até a fase idosa. (JACOB-FILHO, 2006).

A diferença entre o velho e o idoso

- O **idoso** é aquela pessoa que tem muitos anos de idade; O idoso sempre sorri e participa do cotidiano, com a experiência dos anos vividos, buscando encontrar soluções e, assim, sonha, aprende e ensina;
- O idoso tem a felicidade de poder dizer que teve, ao longo dos anos, uma vida produtiva e mantém a esperança de ser útil por mais tempo, já que possui o elo entre o passado e o presente, igual ao jovem que vive o presente pensando no futuro; assim os dois, idoso e jovem, convivem o presente harmonioso e participativo.

A diferença entre o idoso e o velho

- Como o sol, o idoso vê o horizonte se despontar diariamente trazendo sonhos e esperanças;
- O idoso curte o resto dos seus dias com planos para o futuro;
- O idoso tem uma vida ativa, cheia de projetos e esperança; para ele o tempo passa muito rápido e a velhice nunca chega;
- O idoso busca na modernidade diálogo com a juventude e assim compreender os novos tempos;

A diferença entre o idoso e o velho

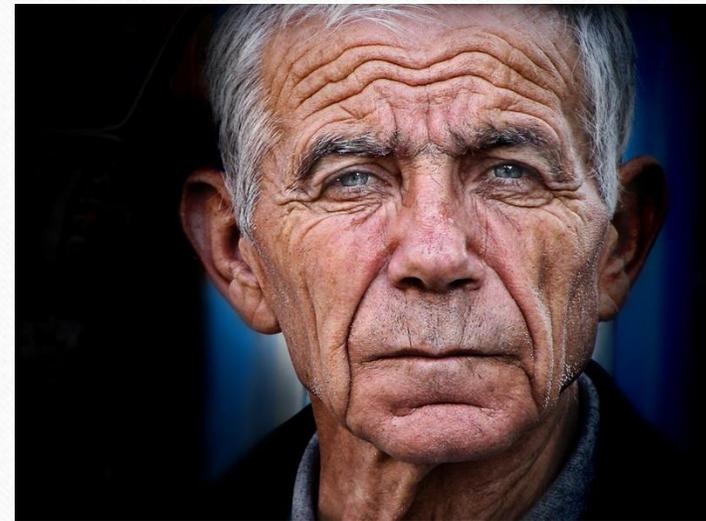
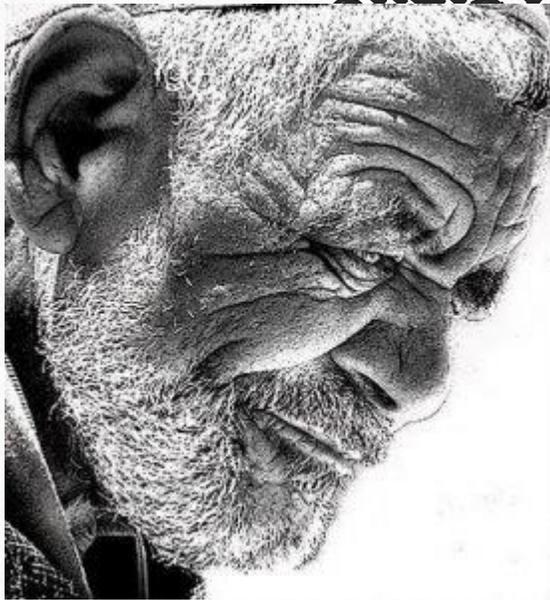
- O **velho** é aquela pessoa que, em qualquer época da vida, perde a jovialidade.
- O velho adormece e não sonha mais e, sendo assim, não sonha, não aprende e não ensina.
- O velho carrega o amargor e não se preocupa por não participar e nem transmitir experiências para outras gerações; afinal de contas Só faz o que aprendeu a vida inteira: transmitir pessimismo e desilusão. Dessa forma o idoso se remoça a cada amanhecer e o velho se esvai a cada noite que acaba.

A diferença entre o idoso e o velho

- O velho só tem a mente voltada para o tempo que passou... Ele não soube viver.
- velho sente saudades e sofre, o que o faz se aproximar mais da morte;
- O velho vive no sonâmbulo de sua vida... nem sonha... suas horas se arrastam num marasmo sem fim;
- O velho, como se fosse uma ostra, fica fechado, não aceita a juventude e nem quer saber de modernidade.

MORAL

- **SE VOCÊ É IDOSO NUNCA QUEIRA FICAR VELHO E SE É JOVEM
NUNCA QUEIRA SER UM DIA IDOSO (ABDALLA: 2018).**



REFERÊNCIAS

- ERMINDA, J.G. *Os idosos: Problemas e realidades*. 1ª Ed. Editora Formasau, 1999.
- JACOB FILHO, W. *Atividade física e envelhecimento saudável*. I Congresso de Ciência do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. Faculdade de Medicina do Porto, 2006.
- KAMEL, H.K. *Sarcopenia and aging*. *Nutr Rev.* 61:157-67, 2003.