

O processo de envelhecimento e seus desdobramentos

Kelly Dorneles
Mara Eloisa Tresoldi
Noemi Ferreira Rocha

Resumo: O presente artigo tem como objetivo compreender o processo de envelhecimento através de uma revisão da literatura tendo como foco central as questões históricas a partir do século XIX onde gradativamente tivemos o aumento da expectativa e da qualidade de vida com a evolução da ciência e das tecnologias. A baixa qualidade de vida, no século XIX, influenciada pela falta de saneamento básico e por doenças infecciosas e epidemiológicas contribuíram para uma baixa expectativa de vida que nos anos 1800 era de 29 anos. As guerras também entram na estatística, mas como fator social. Alguns dos fatores que contribuíram para o aumento de expectativa de vida são: abastecimento e tratamento de água, descoberta de agentes infecciosos, hábitos básicos de higiene, a melhor conservação dos alimentos, a descoberta de vacinas e os antibióticos. Sabemos que o envelhecimento biológico envolve aspectos genéticos e fatores ambientais. Dentro dos fatores genéticos estão os telômeros (extremidades dos cromossomos) e DAF-2 (receptor de hormônios que promove a captação de nutrientes). Dentre os fatores ambientais podemos considerar fatores como o estresse (influencia o envelhecimento das células cognitivas) e aprendizagem (não exercer/praticar). Em seres humanos o processo de desgaste do corpo depois de atingir a idade adulta caracteriza-se com envelhecimento biológico. A perda de audição, problemas de visão, fraqueza muscular, menor frequência cardíaca, aumento da pressão e menor agilidade mental são alguns dos sintomas do envelhecimento. Para manter qualidade física e mental, é necessário cultivar bons hábitos. Podemos destacar a prática de exercícios físicos regularmente, dieta balanceada, controle dos níveis de estresses, manter o cérebro ativo e evitar o uso de cigarro e álcool.

Palavras-chave: Envelhecimento; Qualidade de vida; Fatores biológicos; Fatores ambientais.