

AVALIAÇÃO DOS FATORES EXTRÍNSECOS E INTRÍNSECOS E O PROCESSO DE ACEITAÇÃO DO ENVELHECIMENTO

Flávio Augusto Bragança Teixeira¹
Júlia Oliveira Carvalho¹
Natália Sousa Costa¹
Northon Oliveira Rocha Brito¹
Pedro Henrique Ribeiro Ramos¹
Júlia Maria Rodrigues de Oliveira².

Resumo

O envelhecimento é um processo universal, inevitável e inerente à condição humana. Por sua vez, classifica-se idoso como todo aquele que possui 65 anos ou mais em países desenvolvidos, ou acima de 60 anos nos países em desenvolvimento. A velhice abrange aspectos extrínsecos, como o fotoenvelhecimento, o tabagismo e os radicais livres, e intrínsecos, como a menopausa, a andropausa e o encurtamento dos telômeros, sendo esses os retratados neste trabalho. Além desses aspectos citados, vale ressaltar o processo de aceitação do envelhecimento de forma individual à cada idoso. No presente estudo, a aceitação foi relacionada com as seguintes variáveis: qualidade de vida, gênero, família, sexualidade e espiritualidade. Assim sendo, o objetivo do artigo é analisar os fatores extrínsecos e intrínsecos e o processo de aceitação do envelhecimento, sendo que a questão norteadora para a pesquisa foi "quais são alguns fatores relacionados ao envelhecimento e como é sua aceitação pelas pessoas?". As bases consultadas foram a National Library of Medicine and National Institutes of Health (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e a National Library of Medicine (MEDLINE), com a seleção de 21 artigos na língua inglesa ou portuguesa. Foi possível observar que o envelhecimento é resultado de uma dinâmica multifatorial, que exige aceitação e ainda carece de estudos complementares.

Palavras-chave: Fatores extrínsecos. Fatores intrínsecos. Envelhecimento. Aceitação.

EVALUATION OF EXTRINSIC AND INTRINSIC FACTORS AND THE PROCESS OF ACCEPTANCE OF AGING

Abstract

Aging is a universal, inevitable and inherent process of the human condition. In turn, the elderly are classified as those who are 65 or older in developed countries, or older than 60 years in developing countries. Old age encompasses extrinsic aspects, such as photoaging, smoking and free radicals, and intrinsic ones, such as menopause, andropause and shortening of telomeres, being those portrayed in this work. In addition to these aspects, it is worth mentioning the process of acceptance of aging individually for each elderly person. In the present study, acceptance was related to the following variables: quality of life, gender, family, sexuality and spirituality. Therefore, the objective of the article is to analyze the extrinsic and intrinsic factors and the process of acceptance of aging, and the guiding question for the research was "what are some factors related to aging and how is it accepted by people?". The National Library of Medicine and the National Institutes of Health (PUBMED), the Academic, the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and the National Library of Medicine (MEDLINE), with the selection of 21 articles in the English or Portuguese language. It was possible to observe that aging is the result of a multifactorial dynamics, which requires acceptance and still lacks complementary studies.

Keywords: Extrinsic factors. Intrinsic factors. Aging. Acceptance.

¹- Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA. Brasil

²- Docente do curso de medicina do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA. Brasil. Email: oliveira.julia@gmail.com

1. Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que idoso é o habitante de 65 anos ou mais em países desenvolvidos, ou acima de 60 anos nos países em desenvolvimento. Estima-se que em 2025 tenha aproximadamente 32 milhões de idosos no mundo e que em 2050 a expectativa de vida nos países avançados seja de 92,5 anos para mulheres e 87,5 para homens, em contraposição aos dados de 1998, os quais foram 78,4 e 70,6, respectivamente. É importante ressaltar que esse aumento na expectativa de vida ocorre pelos avanços na área da saúde, e o desenvolvimento de tecnologias que auxiliam a medicina. (BARBOSA et al., 2014).

O processo de envelhecimento, segundo Braga et al. (2015), é um período que abrange eventos biológicos. Além disso, é universal, inevitável, inerente à condição humana, e apesar de todo o avanço da medicina, é irreversível, envolvendo vários aspectos, como as mudanças biológicas, psicológicas, cronológicas e sociais.

Partindo dessa ideia, é necessário compreender que a velhice abrange fatores extrínsecos que são definidos como influências ambientais, e intrínsecos, que podem ser classificados como inerentes do funcionamento do próprio corpo. Dentro dos fatores extrínsecos, um que se destaca é o fotoenvelhecimento, que tem por definição alterações cutâneas provocadas pela exposição crônica aos raios ultravioletas (UV) (HAN; CHIEN; KANG, 2014). Outro fator importante a ser discutido é o tabagismo, que segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), provoca vasoconstrição da pele e, conseqüentemente, diminui a produção de fibroblastos, intensificando o processo de velhice. Por fim, é relevante abranger ainda, a teoria dos radicais livres (RL), os quais, por serem moléculas altamente instáveis, causam danos às células normais do corpo, o que acelera o envelhecimento (SOHAL; ORR, 2012).

Em relação aos fatores intrínsecos destaca-se a diminuição ou o cessar de hormônios esteróides, sendo marcado pela menopausa nas mulheres e pela andropausa nos homens. A primeira caracteriza-se como um marcador do envelhecimento, pois o cessar da produção de hormônios esteróides femininos acarreta na mudança fisiológica da mulher. (FERREIRA et al., 2013). A segunda, por sua vez, é a redução dos níveis hormonais nos homens, resultando em uma conhecida característica do envelhecimento masculino, a disfunção erétil (CORRÊA; SILVA; ROMBALDI, 2013). Por fim, ainda nos fatores intrínsecos destaca-se o encurtamento dos telômeros, o qual está relacionado ao maior risco de desenvolvimento de doenças relacionadas ao envelhecimento, como a Diabetes Mellitus e a obesidade (CUNHA, 2015).

Além disso, é necessário compreender ainda, o processo de aceitação do envelhecimento, visto que cada idoso deve ser analisado de maneira individual. Assim, deve-se compreendê-lo na sua totalidade para que não ocorram generalizações indevidas e que não retratam de fato a realidade (CAMARGO et al., 2014).

Vale lembrar que muitos idosos consideram a velhice como algo negativo, pois exaltam sua vulnerabilidade e fragilidade, fazendo com que se sintam mais abandonados e debilitados, vendo essa etapa como o fim da vida. Em contraposição, há aqueles que veem essa fase como algo positivo, pois permite uma maior liberdade e sensação de dever cumprido perante a vida (VERAS et al., 2015).

Assim, o presente trabalho relaciona esse processo de aceitação de acordo com as seguintes variáveis: qualidade de vida, gênero, família, sexualidade e espiritualidade.

Portanto, levando em consideração os pontos acima, tem-se como objetivo deste estudo avaliar fatores extrínsecos (fotoenvelhecimento, tabagismo e radicais livres) e intrínsecos (menopausa, andropausa e encurtamento dos telômeros) associados ao envelhecimento e o processo de aceitação do mesmo.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo feito a partir de uma revisão integrativa da literatura, baseado na síntese de 21 artigos publicados que se relacionam com o tema proposto.

Para a construção deste trabalho foram realizados os seguintes passos: reconhecimento do tema; seleção de pesquisas que se relacionassem com o mesmo; coleta de dados da literatura; análise de dados; interpretação e relação entre os resultados evidenciados.

A partir disso, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão, sendo os de inclusão foram artigos em língua inglesa ou portuguesa, datados entre 2012 e 2018 e que tivessem relação com o tema, ao passo que foram excluídos aqueles que já eram revisão de literatura e que fossem divergentes à ideia central do trabalho ou estivessem fora do período escolhido. As plataformas utilizadas para a pesquisa foram National Library of Medicine and National Institutes of Health (PUBMED), Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e National Library of Medicine (MEDLINE). Os descritores do presente trabalho foram “envelhecimento”, “fatores extrínsecos”, “fatores intrínsecos”, “aceitação” e “psicológico”.

A questão norteadora da pesquisa foi: “quais são alguns fatores relacionados ao envelhecimento e como é sua aceitação pelas pessoas?”.

3. Resultados e discussão

Serão retratados abaixo os fatores extrínsecos (fotoenvelhecimento, tabagismo e radicais livres), intrínsecos (menopausa, andropausa e o encurtamento dos telômeros) e o processo de aceitação do envelhecimento, respectivamente.

3.1 Fatores extrínsecos

Dentro dos fatores extrínsecos, um que se destaca é o fotoenvelhecimento, o qual se caracteriza por ser um conjunto de alterações relacionadas à exposição crônica aos raios UV e que intensificam o envelhecimento cronológico da pele. Pode, ainda, ser influenciado por diversos fatores, como geográficos, étnicos e o fototipo da pessoa. Esse último é definido como a característica da pele quanto a sua coloração e à exposição solar, sendo que é determinado geneticamente pela quantidade de melanina produzida. Assim, pessoas com a pele mais clara sofrem mais a influência do fotoenvelhecimento, uma vez que a melanina tem a função de proteger naturalmente o organismo contra a ação dos raios solares (HAN; CHIEN; KANG, 2014).

Dessa forma, o fotoenvelhecimento acontece porque a exposição à radiação UV causa a oxidação das moléculas do organismo, o que traz como consequência, uma resposta inflamatória. A união desses fatores causa a destruição do colágeno presente na pele, levando portanto, à perda da integridade da mesma e de outros componentes do corpo, como os vasos sanguíneos. Sendo assim, a exposição crônica a esses raios leva ao acúmulo de danos e ao envelhecimento precoce da pele (HAN; CHIEN; KANG, 2014).

De acordo com a SBD, o tabaco também tem sua relação com o processo de envelhecimento. Isso porque o fumo provoca vasoconstrição da pele, o que causa a diminuição do fluxo sanguíneo e dificulta a oxigenação dos tecidos. Assim, esses fatores correlacionados contribuem para a diminuição da produção de fibroblastos, aumento da formação de rugas e perda da elasticidade cutânea.

Com isso, não há níveis seguros para o uso de tabaco, ao passo que quanto maior a exposição ao mesmo, mais intensas são as consequências, como por exemplo o aumento do risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e o envelhecimento precoce (SOUZA et al., 2016).

Por fim, outro fator importante relacionado com o processo de velhice é a ação dos radicais livres (RL). Essas são moléculas instáveis e altamente reativas, pois contêm elétrons desemparelhados, e que quando interagem com moléculas normais do corpo causam alterações nas mesmas. Seu número sofre um aumento nas últimas décadas de vida devido a um declínio nas defesas antioxidantes, trazendo como consequência danos macromoleculares e perdas funcionais fisiológicas, o que intensifica o processo de envelhecimento (SOHAL; ORR, 2012).

3.2 Fatores intrínsecos

Dentro dos fatores intrínsecos, um que se destaca é a diminuição ou o cessar da produção de hormônios esteróides, sendo marcado pela menopausa na mulher e a andropausa nos homens. A primeira se caracteriza pelo fim dos ciclos menstruais devido à cessação da produção e secreção dos hormônios ovarianos (estrógeno e progesterona). Assim, a mulher para de ovular e, conseqüentemente, passa do período fértil para o não fértil, perdendo sua capacidade de reprodução (FERREIRA et al., 2013).

A falta dos hormônios esteróides femininos intensifica o processo da velhice, ao passo que leva a algumas alterações fisiológicas, como a osteoporose. Isso ocorre porque o hipoestrogenismo aumenta a reabsorção óssea devido ao maior estímulo na produção de osteoclastos. Além disso, vale lembrar que outras conseqüências da falta desses hormônios são o ressecamento da pele, diminuição da massa muscular e a atrofia vaginal (BITTAR et al., 2015).

No processo de envelhecimento masculino, conhecido como andropausa, existe uma queda dos níveis séricos hormonais, principalmente os androgênios, de forma mais sutil quando comparado com o sexo feminino. Isso ocorre, uma vez que o homem mantém a sua capacidade reprodutiva, produzindo espermatozóides na mesma quantidade que na maturidade sexual, apesar de que essas células não mantêm a sua eficácia de locomoção preservada. Resultado dessa diminuição hormonal tem-se a perda da libido, diminuição da massa óssea e aumento da gordura corporal. No entanto, nota-se que a disfunção erétil é um dos principais sintomas causados pelo tempo no corpo do homem, posto a importância que o sexo tem dentro da sociedade (CORRÊA; SILVA; ROMBALDI, 2013)

Dentro dessa realidade outro ponto importante no que tange aos fatores intrínsecos ao envelhecimento é o processo de perda das extremidades do DNA, denominadas de telômeros, que são estruturas de extrema importância para a proteção do material genético durante a replicação celular. O encurtamento do telômero é um marcador biológico da senilização celular, o qual está intimamente ligado a perda da enzima telomerase, responsável por manter o comprimento normal dos telômeros. Esse processo está relacionado ao maior risco de desenvolvimento de doenças ligadas ao envelhecimento, como a Diabetes Mellitus, problemas no sistema circulatório e a obesidade (CUNHA, 2015).

3.3 Processo de aceitação do envelhecimento

Além das mudanças fisiológicas, o envelhecimento abrange o processo de aceitação dos idosos perante a nova realidade. Abaixo serão retratadas algumas variáveis que compõem esse quadro.

3.3.1 Qualidade de vida X aceitação

A presença de uma boa qualidade de vida está diretamente relacionada aos sentimentos de utilidade e autonomia, uma vez que ambos estão ligados à produtividade do idoso. Assim, quando esses lhe são negados, ocorre uma maior dificuldade em aceitar a velhice, já que o idoso se vê como limitado, perdendo sua função para a sociedade. (FALLER; TESTON; MARCON, 2015)

Além disso, de acordo com o artigo de Mari, et al. (2016), negar a aceitação da realidade traz como consequência o adoecimento, o que reduz a qualidade de vida do idoso. Dessa maneira, a dedicação ao modo de vida acarreta em impactos positivos de forma holística à essa fase, de forma que é necessário que as pessoas reflitam sobre a velhice, se preparem para essa nova etapa e realizem seus objetivos a fim de viverem a vida em sua totalidade.

3.3.2 Gênero X Aceitação

Segundo o artigo de Cachioni et al. (2017), as mulheres são mais insatisfeitas, tristes e têm uma visão mais pessimista em relação ao envelhecimento do que os homens. Algumas causas para isso são que, geralmente, elas são mais doentes, dependentes, sozinhas, têm expectativas mais baixas e são menos valorizadas do que os homens. Ainda, em consonância com isso, no estudo de Camargo et al. (2014) percebe-se que os homens relatam que suas carências estão mais voltadas às atividades físicas e ao trabalho, em contraposição às mulheres, as quais enfatizam mais perdas, e retratam que essas estão mais ligadas aos laços sociais e familiares. A soma desses fatores resulta em uma maior dificuldade da mulher na aceitação da velhice.

Além disso, o artigo de Almeida, et al. (2015) relata que tendo em vista a organização patriarcalista dos séculos anteriores, a mulher ficava designada aos trabalhos domésticos e por isso não possuía uma renda própria. Dessa forma, na velhice, com a falta de um auxílio econômico externo (muitas vezes causado pela viuvez) ficam mais vulneráveis socialmente, de forma que são mais suscetíveis a abrigos, cestas básicas e ajuda de terceiros, sendo mais provável então, a sofrerem de problemas psicológicos e a terem uma pior aceitação do processo de envelhecimento.

3.3.3 Família X Aceitação

O artigo de Campos et al.(2016) conclui que os idosos que convivem com um grupo familiar confiável, seguro e que tenham boas relações interpessoais são capazes de melhor aceitar o envelhecimento e as perdas que esse processo traz. Adicionando à esse artigo, o trabalho de Reis; Monteiro (2018) afirma que o grupo familiar deve incentivar mudanças acerca do paradigma da velhice, alterando a visão negativa que muitos idosos ainda têm sobre o envelhecimento.

O artigo de Braga et al. (2015), por sua vez, cita que as relações interpessoais têm um papel benéfico na qualidade de vida dos idosos, como por exemplo na criação dos netos, uma vez que

possibilita com que o idoso se sinta valorizado e ativo. Assim, é preciso estimular esses momentos de convivência familiar, de forma a auxiliar a aceitação do processo de envelhecimento.

3.3.4 Sexualidade X Aceitação

O artigo de Vieira; Coutinho; Saraiva (2016) relata uma dicotomia entre os idosos, já que alguns aceitam a sexualidade e outros a enxergam com preconceitos e discriminações, o que infelizmente, é um reflexo de como a sociedade vê o idoso e o sexo.

Ainda é descrito no artigo, por relato dos participantes, que a vida sexual está intimamente ligada à autoestima, sendo que a falta dessa dificulta o desfrute da sexualidade. Por fim, destaca-se que a aceitação do envelhecimento e de suas consequências é de suma importância, fortalecendo assim a autoestima do idoso e, por consequência, sua vida sexual.

3.3.5 Espiritualidade X Aceitação

Os artigos de Veras et al. (2015) e Braga et al. (2015) afirmam que os idosos, buscando amenizar suas necessidades, estresses do dia a dia, diminuir a ansiedade, aumentar a esperança e o significado da existência, procuram um suporte na prática religiosa a fim de possuírem um auxílio no processo de aceitação do envelhecimento.

O estudo de Chaves; Gil (2015) concorda com os achados acima, uma vez que todos os seus participantes reconheceram a importância da espiritualidade na aceitação do processo de envelhecimento, de forma que a religião ajuda a suportar limitações, perdas e dificuldades enfrentadas nessa etapa.

4. Conclusão

Com base nos dados apresentados no decorrer desta revisão, fica evidente que o processo de envelhecimento sofre influência de inúmeras variáveis que podem refletir no funcionamento fisiológico, na aparência e no processo de aceitação da velhice.

Assim, é necessário que todos entendam que as alterações fisiológicas, como o aumento de rugas, disfunção erétil e o aumento de peso, são inerentes à vida. Deve-se ainda, refletir sobre o processo da velhice enquanto jovens, para que preconceitos sejam desconstruídos e, conseqüentemente, o processo de envelhecer fique mais leve.

Conclui-se também que são necessárias mais pesquisas sobre o tema, pois são escassos e antigos os estudos existentes, visto que esse assunto é de suma importância para a sociedade.

Referências

ALMEIDA, A. V. et al. A Feminização da Velhice: Em foco as características socioeconômicas, pessoais e familiares das idosas e o risco social / The Feminization of Old Age. **Textos & Contextos (porto Alegre)**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p.115-131, 2015.

BABOSA, B. R., et al. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 8, p. 3317-3325, 2014.

BITTAR, S. T.; TOZATO C.; CARVALHO, N. A. A.; FRANCA, HS, Santili, C. A percepção de mulheres com osteoporose no período do climatério em relação a um programa de exercício físico. **Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa**, São Paulo, v. 60, n. 2, p.72-75, 2015.

BRAGA, I. B., et al. A percepção do Idoso sobre Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade. **Revista de Psicologia**, v. 9, n. 26, p.211-222, 2015.

CACHIONI, M., et al. Subjective and psychological well-being among elderly participants of a University of the Third Age. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 20, n. 3, p. 340-351, 2017 .

CAMARGO, B. V., et al. Representações sociais do envelhecimento entre diferentes gerações no Brasil e na Itália. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 8, n. 2, p. 179-188, 2014.

CAMPOS, A. C. V., et al. Perfil do envelhecimento saudável de idosos brasileiros octogenários. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 24, 2016.

CHAVES, L. J.; GIL, C. A. Older people's concepts of spirituality, related to aging and quality of life. **Ciênc. saúde colet**, v. 20, n. 12, 2015.

CORRÊA, L. Q.; SILVA, M. C.; ROMBALDI, A. J. Sintomas de disfunção sexual em homens com 40 ou mais anos de idade: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 16, n. 2, p.444-453, 2013.

CUNHA, V. N. C. Efeitos da intensidade do treinamento aeróbio sobre o comprimento do telômero e suas proteínas de proteção durante o envelhecimento. **Universidade Católica de Brasília (UCB)**, Brasília, 2015.

FALLER, J. W.; TESTON, E. F.; MARCON, S. S. Old age from the perspective of elderly individuals of different nationalities. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 24, n. 1, p. 128-137, 2015.

FERREIRA, V. N., et al. Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. **Psicol. Soc.**, Belo Horizonte, v. 25, n. 2, p. 410-419, 2013.

HAN, A.; CHIEN, A. L.; KANG, S. Photoaging. **Dermatol Clin**, v. 32, n. 3, p. 291-299, jul. 2014.

LOPES, M. J.; ARAÚJO, J. L.; NASCIMENTO, E. G. C. O envelhecimento e a qualidade de vida: a influência das experiências individuais. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 19, n. 2, p. 181-199, 2016.

MARI, F. R., et al. The aging process and health: what middle-aged people think of the issue. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 19, n. 1, p. 35-44, 2016.

OLIVEIRA, E. F. S; MERCADANTE, E. F; PÔRTO, E. F. Percepção de homens e mulheres maiores de 50 anos sobre a estética do envelhecimento. **Lifestyle journal**, v. 2, n. 2, 2015.

REIS, C. M.; MONTEIRO, C. F. B. Velhice na contemporaneidade: uma análise psicossocial. **Revista Uningá**, v. 50, n. 1, 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA (SBD). Envelhecimento. Disponível em: <<http://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/envelhecimento/4/>>. Acesso em: 29 out. 2018.

SOHAL, S. R; ORR, W. C. The redox stress hypothesis of aging. **Free Radical Biology and Medicine**, v. 52, n. 3, p. 539-555, 2012.

SOUZA, M. A. H., et al. Profile of lifestyle of older elderly persons. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 19, n. 5, p. 819-826, 2016.

VERAS, M. L. M., et al. Processo de envelhecimento: um olhar do idoso. **Revista interdisciplinar**, v. 8, n. 2, p.113-122, abr. mai. 2015.

VIEIRA, K. F.; COUTINHO, M. P. L.; SARAIVA, E. R. A. A Sexualidade Na Velhice: Representações Sociais De Idosos Frequentadores de Um Grupo de Convivência. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 36, n. 1, p. 196-209, 2016.