

ENVELHECIMENTO E VELHICE: OS CUIDADOS COM A ESTÉTICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Emille Medeiros Araújo Teles¹; Brenda Emmily Lucena Matos da Costa²; Joseph Gabriel Cardoso do Nascimento³; Anúbes Pereira de Castro⁴.

1-Universidade Federal de Campina Grande- emymat6@gmail.com;

2-Universidade Federal de Campina Grande -bre.costa02@gmail.com;

3-Universidade Federal de Campina Grande – josefgabriel26@hotmail.com;

4-Universidade Federal de Campina Grande- anubes@bol.com.br.

RESUMO

O envelhecimento é algo natural que vai acontecendo com o passar dos anos e ocasionando modificações no organismo, porém este processo pode ser acelerado a partir de determinados fatores e condicionamentos, que são de tudo ruins, ou pode ser retardado através de procedimentos cirúrgicos, tratamentos e/ou prevenções que visam inteiramente à estética corporal da qual liga a beleza com a saúde, que por isso requer total atenção e cuidado. Com o aumento geral de sobrevida da população, ressalta-se a relevância em garantir aos idosos não apenas maior longevidade, mas bem-estar, auto-estima e o contento de estar vivo, questionando a relação entre a estética na vivência do idoso e a sua notabilidade em seu cotidiano, no que concerne um contentamento pessoal. A estética se relaciona com a saúde principalmente pelo fato de levar às mudanças no estilo de vida das pessoas para uma forma mais saudável, em que assim consigam alcançar suas metas, o que revigora a autoestima trazendo ainda mais benefícios, tanto físico quanto mental, e esta ligação entre estética e saúde fica cada vez mais forte a partir da terceira idade. Portanto os resultados dessa busca de amenizar ou retardar o envelhecimento levam exatamente a beleza e a saúde estética ao adulto que está nessa fase de transição para a dita terceira idade, ou que já está na terceira idade, já que de fato a busca pelo retardo do envelhecimento tem um intuito de querer conservar a beleza física, alcançando os objetivos desse artigo que é entender através da revisão de literatura como essa busca influencia a vida das pessoas. Serão destacados os pontos benéficos da estética aliada à qualidade de vida para os idosos proporcionando um envelhecer saudável e salutar, encarando todo o processo do envelhecimento como algo comum e não como uma doença ou incapacidade pessoal. Nessa revisão de literatura foram analisados somente assuntos que estivessem dentro desse contexto do presente artigo, levando em conta alguns critérios de escolha para uma melhor seleção.

Palavras-chave: Envelhecimento, Estética, Saúde, Beleza.

INTRODUÇÃO

O fator que causa o envelhecimento cronológico está ligado à morte das células somáticas que não são substituídas por novas nessa fase e, conseguinte, a perda de tecido fibroso e a redução da rede vascular e glandular, segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia. Além disso, enquanto o corpo está nessa fase de envelhecimento, por volta dos 25 aos 60 anos, ele começa a apresentar mudanças perceptíveis tanto na saúde quanto em sua estética.

A porcentagem de pessoas da terceira idade está aumentando por conta da diminuição da taxa de natalidade, e estes idosos estão acompanhando o processo de globalização, pois hoje são independentes, livres e preocupados com a aparência, valorizando a cada dia recursos estéticos, mantendo assim a jovialidade e a beleza atrelada à saúde. Os tratamentos estéticos tornaram-se um mercado acedente e lucrativo, e desta forma, torna-se mais fácil retardar o envelhecimento e suas marcas.

Porém, antes mesmo dos tratamentos estéticos os especialistas aconselham, que seja iniciado desde cedo, a prevenção do foto envelhecimento pela maioria dos adultos que se preocupam com a aparência e a saúde da pele em especial. Já em relação aos tratamentos, além de buscarem para o retardo do envelhecimento, os idosos buscam esses métodos muitas vezes como uma forma de reverter esse processo para aparentarem menos idade. E é por utilizarem diversos tipos de métodos que devem estar à pá de informações a respeito da estética.

“Dependendo da genética e do estilo de vida, as funções fisiológicas normais da pele podem diminuir em 50% até a meia-idade.” (SBD - Sociedade Brasileira de Dermatologia -, 2016). Portanto, a estética na prevenção do fotoenvelhecimento, relacionada ao estilo de vida, beneficia inteiramente a saúde e aparência da pele por retardar essa diminuição das funções fisiológicas, levando em conta também que bons hábitos ocasionam um bom funcionamento completo do corpo e uma boa aparência geral, visionada na vaidade.

Além da vaidade, sentir-se bem com a própria aparência influencia no bem estar da saúde. Estudos feitos por Fin et el. (2017) afirmam que a insatisfação com o corpo diminui à medida que o envelhecimento é acompanhado por uma mudança de prioridades. Portanto, estabilizar e fortificar o sistema imunológico e amenizar estresses

diários inclui-se como benefícios do advento estético instaurado. Com mais autoestima, o indivíduo fortalece seu psicológico, tornando-se mais confiante e disposto, sucedendo numa melhora da qualidade de vida e num aumento de seu revigoramento pessoal.

É exatamente sobre a importância e os benefícios da estética para a saúde, sobre o que as pessoas buscam para retardar o envelhecimento e por que buscam esses métodos, as prevenções contra o fotoenvelhecimento e no que todos esses fatores influenciam na vida das pessoas que será tratado mais adiante neste presente artigo, feito com o intuito de que os adultos compreendam mais sobre o mundo da estética e tomem os devidos cuidados com a saúde física.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa, que aborda questões acerca dos processos estéticos durante o envelhecimento, levando em conta métodos utilizados para retardar o envelhecimento, quais fatores aceleram esse envelhecimento e quais mudanças ocorrem no organismo, os benefícios da estética para a saúde e por quais motivos as pessoas escolhem reverter e/ou retardar o envelhecimento. Para isso foram selecionados artigos científicos do Scielo, SIABI, PUCRS (Repositório institucional) e pesquisas do Portal SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia), ONU (Organização das Nações Unidas), SBCP (Sociedade brasileira de Cirurgia Plástica) e TCC online. Dentre os artigos, o objetivo era selecionar aqueles que abordam assuntos relacionados à velhice e à beleza, engajando a questão dos cuidados com a aparência e a saúde como um todo, portanto foram excluídos artigos que se tratavam de uma saúde específica, como ortodontia ou como aqueles que relatavam apenas doenças.

Foram escolhidos artigos que tivessem atualidade (cerca de 10 anos ou menos) ou que ainda se encaixassem em pesquisas válidas para os dias de hoje. Ao todo, nos portais de pesquisa foram encontrados cerca de 22 artigos, dos quais 14 foram excluídos pelos critérios de fugirem do principal assunto em questão para algo mais específico, como já mencionado, e de não fazerem parte da atualidade ou se encaixarem em padrões atuais, sendo nacionais. Portanto restaram 8 artigos que foram revisados e utilizados como referências, fora estes, também foram utilizadas referências e pesquisas de sites de saúde como a SBD e outros citados acima, totalizando ao todos 13 literaturas revisadas.

Interpretando os artigos, os sites e dados, é notório que todos concordam que a velhice é influenciada pela forma como as pessoas cuidam da saúde. A busca por uma vida saudável traz de fato um envelhecimento mais tardio, levando em conta também que previne doenças, dar-se uma aparência mais jovem, aumentando a autoestima e consequentemente aumentando a saúde mental.

A estética como uma reflexão a respeito da beleza é buscada pelos adultos no processo de envelhecimento por diversos motivos, o que de certa forma traz benefícios para a saúde e bem estar quando idosos.

Como já foi bem expressada no presente artigo, autoestima é uma necessidade de vida para a humanidade, sentir-se bem consigo mesmo leva ao desejo de querer viver mais e mais e de forma a sempre conservar a beleza que dá tanto orgulho para quem tem uma elevada autoestima. Sem contar que ajuda na vida social, pessoal e profissional de quem se sente bem com o próprio corpo e saúde.

No mercado de beleza e estética, os métodos para “encontrar o elixir da juventude” estão se ampliando cada vez mais, indo desde cuidados mínimos como o uso adequado de filtros solares até cirurgias e tratamentos a laser. No entanto vale ressaltar que nem todos esses métodos são benéficos para a saúde, portanto para se alcançar a tão desejada beleza no processo de envelhecimento é necessário ter total atenção no estilo de vida em que estão seguindo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Deve-se levar em conta que a sociedade atual, bem como muitas no rumo da história da humanidade, zela, de forma imensurável, pela beleza física, um ponto em que se pode encontrar na opinião dos estudos feitos por Skopinski et el. (2015) que diz: “Muitos fatores socioculturais, incluindo a mídia, podem afetar o padrão das pessoas com relação a sua imagem corporal.” Porém cada sociedade tem seu padrão específico e tanto quanto os jovens cuidam do seu corpo, os adultos, em fase de transição para a velhice, cuidam de sua aparência como um todo para amenizar as mudanças que vão ocorrendo. E como Fin et el.(2017) expressa e compara muito bem, a beleza na velhice é tão atrelada à saúde e aos cuidados quanto o amor é atrelado à alegria.

Segundo a ONU (Organização das Nações Unidas), a população mundial com mais de 60 anos vai quadruplicar nos próximos 50 anos, atingindo 2 bilhões de pessoas . Esta

projeção se deve aos avanços da tecnologia, medicamentos, transformação demográfica e queda acentuada de fecundidade nos últimos 20 anos. De acordo com a organização, o Brasil já é o sexto país do mundo em maior número de idosos, com crescimento na ordem de 3,2% ao ano. Conforme dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 2005, existiam 120 idosos para cada 100 crianças. As pessoas com mais de 60 anos representavam 8,8% dos brasileiros, com previsão de que este número alcance 18% em 2050.

O organismo envelhece como um todo, enquanto que os seus órgãos, tecidos, células e estruturas sub-celulares têm envelhecimentos diferenciados (Cancela, 2007). De acordo com os estudos de Cancela (2007), as mudanças no organismo que mais se destacam no processo de envelhecimento são: diminuição do fluxo sanguíneo para os rins, fígado e o cérebro; diminuição da capacidade dos rins para eliminar toxinas e medicamentos; diminuição da capacidade do fígado para eliminar toxinas e metabolizar a maioria dos medicamentos; diminuição da frequência cardíaca máxima, mas sem alteração da frequência cardíaca em repouso; diminuição do débito cardíaco (saída de sangue do coração) máximo; diminuição da tolerância à glicose; diminuição da capacidade pulmonar de mobilização do ar; aumento da quantidade de ar retido nos pulmões depois de uma expiração, e diminuição da função celular de combate às infecções.

Além destes, o processo de envelhecimento modifica o desempenho cognitivo que está ligado à memória que diminui consideravelmente, raciocínio, linguagem, visão, audição, e também com as coordenações motoras. E com estas modificações o cuidado com a saúde requer uma atenção dobrada, que em sua boa parte se relaciona com a beleza física.

Segundo Andrade (2010): “Saúde e beleza estão sempre interligadas, mas este laço torna-se mais forte na terceira idade, quando o bem-estar com a própria aparência pode ser um impulso para cuidar melhor da saúde e ter mais energia para viver.” E essa afirmação é ainda mais reforçada por Skopinski et al.(2015) quando afirma que na maioria das vezes, as mulheres pós-menopausa buscam atendimento de fisioterapia dermatofuncional, dermatologia e medicina estética quando não estão satisfeitas com sua imagem corporal. Com o crescimento da população idosa, surge na sociedade uma ampla oferta de produtos e valorização do mercado voltado para essa população, entre

eles destaca-se o meio estético que se volta com inúmeros recursos como: procedimentos, cosmética (uso de cremes), cuidados com alimentação, saúde.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica os motivos para a busca de procedimentos estéticos na população idosa variam. Alguns desejam se manter ativos no mercado de trabalho e desejam ter uma aparência mais jovial, outros buscam novos parceiros e querem se sentir mais atraentes e também há aqueles que acreditam que seus corpos devem ter aparência condizente com sua mente ativa e ainda jovem. Entre os procedimentos mais procurados estão: procedimentos nas pálpebras, cirurgia da face, rejuvenescimento das mãos, correção das rugas, sulcos, manchas e tratamentos a laser são os mais procurados por pessoas com mais de 65 anos. Na última década 56,04% dos cirurgiões plásticos registraram um aumento no atendimento de pacientes com idade acima de 65 anos.

Muitos tratamentos podem trazer benefícios aos idosos, entre eles estão as massagens que para os idosos é mais eficaz devido aos desafios tanto emocionais quanto físicos que os idosos experimentam. A grande maioria dos idosos é sedentário, muitas vezes pelas dolorosas artrites, dificuldade de equilíbrio ou problemas circulatórios. A massagem consegue trazer benefícios que apenas a atividade física traria. Na terceira idade a massagem tem o poder de aumentar a nutrição da pele e dos músculos e auxilia na mobilidade e também ativa a circulação. É ótima para lubrificar, porque nessa idade a pele é mais seca e fina e fica menos flexível, podendo levar a infecções. Após os 60 anos, ocorre um desgaste natural dos músculos, fazendo com que os idosos aguentem uma carga menor, causando mais dores, além disso há perda de massa muscular própria do envelhecimento. Todos esses sintomas podem ser amenizados com as sessões de massagem (TERRA, 2001).

Partindo para uma prevenção, um dos métodos extremamente necessário é o uso de filtro solar, que está diretamente ligado à prevenção do fotoenvelhecimento e também a de doenças como o câncer de pele, citado acima. Estudos feitos por Cortez et al.(2016) revelam que a exposição solar é o principal causador de câncer de pele. Porém, em relação ao filtro solar, é preciso ter-se o uso correto desse produto para gerar o efeito desejado, como a quantidade correta, os horários que mais devem ser usados, e qual fator solar serve para seu tipo de pele.

Diante disso, antes de se escolher um procedimento, tratamento ou prevenção para o retardo do envelhecimento é indicado que se conheça primeiro quais fatores podem acelerar esse processo. Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia há diversos fatores, que colaboram com o rápido envelhecimento, divididos entre os que causam envelhecimento cutâneo intrínseco e envelhecimento extrínseco. Este primeiro decorre da passagem do tempo, são os ditos mais naturais, como a perda da capacidade das células se replicarem, diminuição dos níveis de hormônios, estresse oxidativo e altos níveis de glicose no sangue. Esses efeitos desencadeiam linhas de expressão, afinação da pele, ressecamento, além dos efeitos degenerativos.

O envelhecimento extrínseco é mais agressivo por suas causas serem exposição à radiação solar, que pode levar a resultados como queimaduras ou até câncer de pele e alterações na pigmentação da pele; a poluição do ambiente, como o tabagismo que expõe o fumante, ou quem estiver por perto, ao calor e a fumaça do tabaco provocando a perda de elasticidade da pele, reduz o fluxo sanguíneo provocando o envelhecimento precoce e o aparecimento de rugas; o álcool altera a produção de enzimas; a alimentação quando não é balanceada causa tanto o envelhecimento da pele quanto o envelhecimento de todo o corpo, podendo também causar doenças como colesterol ou diabetes, e todos estes estimulam a formação de radicais livres que provocam um rápido envelhecimento.

Estilo de vida é um sério determinante de como a pessoa vai envelhecer. Cuidar bem de si próprio, de forma geral, ajudará a pele, assim como o resto do corpo, a envelhecer tão bem quanto possível. O bem estar da visão estética é uma parte importante de nosso bom estado geral de saúde.

Especialistas afirmam que a vaidade é tão importante para a saúde na terceira idade quanto exames periódicos e exercícios físicos. Cuidar-se significa manter a própria dignidade, a ratificar sua qualidade de vida. Trabalhar a vaidade, a estética e a higiene é fundamental para a saúde dos idosos porque tem ligação direta com a saúde mental. Para Branden (1995), parte-se da ideia de que autoestima é uma poderosa necessidade humana que influencia de maneira primordial no processo da vida, sendo imprescindível para um desenvolvimento normal e saudável e por esta razão ressalta-se que, na ausência de uma autoestima positiva nosso crescimento psicológico fica interdito. Além de elevar a autoestima, os cuidados pessoais trazem outros benefícios, como a

socialização, geração de emprego e tornam-se sinônimo de saúde. Assim, isso pode ser relacionado ao pensamento de Fin et al. (2017): "Os cuidados com a aparência, mesmo sem influências dos padrões de estética estimados pela sociedade, representam a autoafirmação e a valorização da própria beleza no avançar dos tempos" que concorda com a ideia de Branden (1995) no quanto a autoestima é importante na vida da humanidade.

Levando em conta que a estética direciona as pessoas a uma mudança no estilo de vida, a saúde será inteiramente afetada, de uma boa maneira, pois para alcançar os objetivos que cada pessoa tem em estar utilizando dela, deve melhorar certos hábitos como a alimentação, praticar exercícios, cuidar ao máximo da pele, e outros métodos naturais, que conseqüentemente vai acarretar uma grande melhora na saúde. E alcançando esses objetivos, também aumentará a autoestima, como foi explícito acima, e com isso também ocorre uma imensurável melhora na saúde mental.

Ao encarar-se a passagem do tempo como um processo natural e pleno de possibilidades de aprendizagem e crescimento pessoal, encontra-se a plenitude. Envelhecer é involuntário, mas envelhecer feliz e saudável é uma conquista e a estética está intimamente ligada com este êxito pessoal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Envelhecer é um processo natural, podendo ser acelerado devido à fatores externos e que pode trazer consigo alguns malefícios, já que muitos idosos se sentem solitários, sem estímulo. Mas a modernidade pode mudar esse prognóstico, pois ela impõe muitas diferenças de pensamento, hábitos, mudança de práticas culturais e etc. Manter-se ativo nessa fase da vida é primordial para aumentar a saúde, tanto corporal, como mental e desta forma beneficiar todos os setores da vida, que é onde a estética influencia de maneira ativa. A terceira idade vem se preocupando com este âmbito e investindo no mercado estético, que cresce e mantém ascendente desenvolvimento no setor estético para idosos, seja com a criação de cosméticos, procedimentos e formação de profissionais capacitados para lidar com este novo público. Incentivar e ajudar na inserção, facilitando o acesso dessas pessoas faz-se fundamental e desta forma melhorar a qualidade de vida, bem-estar, beneficiando a vivência daqueles que são o alicerce da sociedade.

REFERÊNCIAS

BRANDEN, Nathaniel. **Como aumentar sua autoestima: Aprenda a acreditar em si mesmo e a Viver com Confiança e Otimismo**. Rio de Janeiro. Sentante, 2009.

CANCELA, D.M.G. **O processo de envelhecimento**, 2017. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>> Acesso em 25 de agosto de 2017.

CERVI, C.R. **Estética na qualidade de vida de idosos**, 2014. Disponível em: <<http://repositorio.pucrs.br:8080/dspace/handle/10923/6864>> Acesso em 23 de agosto de 2017.

CORTEZ, D.A.G., MACHADO, E.S., VERMELHO, S.C.S.D., TEIXEIRA, J.J.V., e CORTEZ, L.E.R. **O conhecimento e a utilização de filtro solar por profissionais da beleza**, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000702267&lang=pt> Acesso em 18 de agosto de 2017.

FIN, T.C., PORTELLA, M.R., e SCORTEGAGNA, S.A. **Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres**, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232017000100074&lng=pt&tlng=pt> Acesso em 28 de julho de 2017.

ONU. A ONU em ação. **A ONU e as pessoas idosas**. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/?post_type=post&s=a+onu+e+as+peoas+idosas> Acesso em 23 de agosto de 2017.

SCHIEBEL, N.A. e KOCHAN, R. **Estética e o envelhecimento na terceira idade**, 2017. Disponível em: <<http://tcconline.utp.br/media/tcc/2017/05/ESTETICA-E-O-ENVELHECIMENTO-NA-TERCEIRA-IDADE.pdf>> Acesso em: 15 de agosto de 2017.

SKOPINSKI, F., RESENDE, T.L., e SCHNEIDER, R.H. **Imagem corporal, humor e qualidade de vida**, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180998232015000100095&lang=pt> Acesso: 20 de agosto de 2017.

SOARES, J.M.O., e VARGAS, M.L. **Vaidade na terceira idade**. Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Julia%20Soares,%20Maria%20Luiza%20Vargas.pdf>>
Acesso em: 24 de agosto de 2017.

Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica: **Cirurgia plástica entre idosos**, 2014. Disponível em: <<http://www2.cirurgiaplastica.org.br/cirurgia-plastica-entre-idosos/>>
Acesso em: 23 de agosto de 2017.

Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). **Envelhecimento**, 2016. Disponível em: <<http://www.sbd.org.br/doenca/envelhecimento/>> Acesso em 21 de junho de 2017.

TERRA, N. **Envelhecendo com qualidade de vida**. Porto Alegre: Edipcers; 2001.

Unimed Campina Grande: **O homem e a autoestima na Terceira Idade**, 2014. Disponível em: <<http://www.cg.unimed.com.br/index.php/noticias/unimed/o-homem-e-a-auto-estima-na-terceira-idade>> Acesso em 23 de agosto de 2017.

I CONGRESSO BRASILEIRO
em Violência na Perspectiva da Saúde Pública: Experiências e Desafios
e
CONGRESSO REGIONAL
em Violência na Velhice: Abordagem em Saúde Pública

REALIZAÇÃO:

