



## **Como Envelhecemos e quais as principais repercussões**

**CELIVI, R. L.<sup>1</sup>; AMORIM, B. T. G.<sup>1</sup>; BRUM, N. C. J.<sup>1</sup>; GARCIA, S. C. M.<sup>1</sup>;  
FONSECA, M. G.<sup>1</sup>; RIBEIRO, L. R. B.<sup>1</sup>; SILVA, E. N. R.<sup>1</sup>; VENTURA, T. B.<sup>1</sup>**

*1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.  
rafacelevi@hotmail.com*

### **RESUMO**

Atualmente, o Brasil e o mundo vêm passando por uma significativa transição epidemiológica e demográfica. Transição essa que, cada vez mais, demonstra a presença, em nossa sociedade, de pessoas idosas as quais necessitarão de cuidados específicos devido à sua condição de senilidade. Geralmente, nessa fase da vida, o idoso apresenta em sua caracterização determinado grau de dependência que vai, ao longo do fenômeno do envelhecer, evoluindo. Contudo, a qualidade de vida e de compreensão desse ser, diante de seu próprio envelhecimento, em muito contribuirá em sua performance. É nesse sentido que esse trabalho vem trazer à superfície das reflexões, o como envelhecemos e quais são as principais repercussões que esse momento possui. O envelhecimento é um processo do desenvolvimento normal, envolvendo alterações neurológicas normais, psicológicas, funcionais e químicas. É influenciado pela estrutura genética do indivíduo, estilo de vida e interferências ambientais. O fenômeno ocorre da seguinte forma: os telômeros são sequências curtas de nucleotídeos localizados nos extremos dos cromossomos normais e durante a duplicação cromossômica é normal acontecer o encurtamento desses telômeros. Ao longo do tempo, com o número alto de divisões celulares, os cromossomos se tornam instáveis, ocasionando a morte celular e, nesse momento, estamos diante do envelhecimento. Objetiva – se com o trabalho em tela, contribuir de forma relevante no processo de conscientização sobre o decurso do envelhecimento e, no sentido de fomentar, junto à comunidade e à academia, a necessidade de, cada vez mais, compreendermos o desenvolvimento humano e nele, o envelhecer. Desta maneira, pensamos na relevância que o referido projeto traz em sua essência, já que, de forma clara e objetiva, pretende alcançar, entre outros, o futuro médico e sua formação. É possível que o envelhecimento saudável seja conquistado por indivíduos que, desde a juventude ou mesmo antes dela, tenham se apropriado de práticas de autocuidado saudáveis, evitando exageros e entendendo que teremos a velhice de acordo com a juventude que nutrimos ao longo da vida. O trabalho aqui trazido não se esgota em si mesmo, mas vem trazer inquietações as quais possam deflagrar em todos novos interesses e também ações as quais contribuam para a efetivação de um novo olhar para a terceira idade. Isso transforma o envelhecer em uma etapa da vida com maior possibilidade de aceitação e vivência, desmistificando-o e retirando-lhe a roupagem de momento negativo e sem sentido da vida.

**Palavras-chave:** envelhecimento, saúde, formação médica.