



EDITORIAL

O poder sobre o envelhecimento

Diego Viana Gomes  & Cristina Vaz de Almeida 

Editores-chefes

Se a história de cada ser humano fosse contada ao contrário, começaríamos por renascer da morte e terminaríamos no prazeroso gozo dos progenitores. Essa interpretação invertida da vida, gera uma certa nostalgia num regresso ao passado, e pode promover uma vontade de permanecer jovem e sonhar com a eterna fonte da juventude.

No entanto, o processo de envelhecimento não está relacionado somente com as características biológicas, pois se fosse possível regressar às origens, no tempo, poucas pessoas gostariam de perder suas memórias e os caminhos de aprendizagem que fizeram junto com a evolução do seu corpo, da sua mente e espírito.

Cada etapa da vida humana é marcada por alterações morfológicas, psicológicas, fisiológicas e sociológicas, que tornam toda jornada única: a nossa pegada humana.

Nem todos alcançam a maturidade e conseguem acumular histórias para contar. Alguns ciclos são interrompidos pouco tempo após a fecundação do óvulo, outros viverão alguns anos, e muitos não chegarão a formar os cabelos grisalhos dos anos vividos: mas todos farão parte da história de vida dos que conseguiram acumular milhares de dias e noites ao longo do seu percurso, e contarão um enredo que muitos só terão acesso nos livros e nos filmes.

Cientistas de todo mundo tentam encontrar uma explicação biológica para o envelhecimento, tanto quanto fórmulas para retardar esse processo ou para rejuvenescer. O processo de envelhecimento pode ser definido como um declínio progressivo das funções fisiológicas de um organismo após a fase reprodutiva da vida (Valko *et al.* 2007).

Na atualidade existem, pelo menos, duas teorias biológicas principais que explicam o envelhecimento: teoria da acumulação de danos e teoria genética (Hayflick *et al.* 1998; Fossel *et al.* 1998). A teoria de acumulação de danos está relacionada a diversos fatores que promovem os danos celulares, incluindo lípidos, proteínas e DNA. Em parte, esse dano está bem descrito *in vitro* (células), mostrando aumento de radicais livres pela

respiração celular e consequente dano no DNA, que é o material genético onde ficam armazenadas as “informações” para sintetizar novas proteínas.

Enquanto a ciência luta para descobrir a causa do envelhecimento, muitos investigadores querem encontrar fórmulas de aumentar a qualidade de vida e autonomia das pessoas idosas. Há casos de vigor fisiológico (e psicológico), que nos fazem refletir, como são os casos do britânico Fauja Singh, de 100 anos, que completou uma maratona, ou do japonês Hiromu Inada, de 86 anos, que completou a dura prova *Ironman*, e muitos outros atletas centenários que têm realizado façanhas até então impossíveis para pessoas com mais de 80 anos (Valenzuela *et al.* 2019). E não menos importante, essas pessoas vivem com o vigor físico de adultos jovens, rompendo as barreiras biológicas e sociais através de mudanças nos seus estilos de vida (Wroblewski *et al.* 2011).

Assim e reforçando o título do nosso primeiro editorial de 2022, “O poder sobre o envelhecimento”, parece-nos que quase todos temos esse “poder” sobre as decisões mais acertadas sobre a nossa vida. E isso é também literacia em saúde e ativação do nosso caminho como cidadãos.

O caminho tem início com o prévio conhecimento pelos utentes, profissionais e organizações das barreiras e dos facilitadores. Segundo a Organização Mundial de saúde (WHO, 2018), os fatores internos que são barreiras à mudança de comportamentos são os seguintes: baixa literacia em saúde; perceção de baixo risco; o idadismo internalizado; as práticas tradicionais de procura de cuidados; o estigma percebido; o vício físico e psicológico; as influências externas de baixa autoeficácia; as más condições económicas; as normas socioculturais e de género; o estigma social e ; o acesso a serviços de saúde de qualidade e a preços acessíveis (p.18).

Se forem identificados os comportamentos mais predominantes e influentes entre a população mais idosa, o passo seguinte será compreender as principais barreiras à mudança destes comportamentos (WHO, 2018).

Os facilitadores para uma vida com mais saúde, apontam para a importância do maior bem-estar: este foi o marco da última conferência global da OMS sobre Promoção da Saúde (WHO, 2021).

Os estilos de vida mais saudáveis exigem um conjunto de soluções, fatores, ações, que começam pelo **desenvolvimento de competências** (conhecimentos, capacidades,

atributos), isto é, implica o empoderamento da pessoa, para ter controlo sobre a sua vida e sobre as decisões que quer tomar de forma consciente.

Passa ainda pela maior **conexão social** e relações que nos mantêm ativos e com os outros.

É preciso fazer uma **alimentação “com cabeça”, ponderada no dia-a-dia, e depois, mês a mês e durante a nossa vida** e sabermos que o **entretenimento pode estar presente e é promotor de atividades físicas** que nos dão prazer (hedónico e eudaimónico) e que ambos – alimentação e atividade física - melhoram o estado geral do corpo humano.

Continuamos essa caminhada pela necessidade de se fazer um **sono reparador**, adaptado ao ciclo de vida, uma **mente positiva** que procura construir soluções às barreiras naturais do dia-a-dia entre tantas outras pistas bem conhecidas de cada um. A comunicação assertiva, clara e positiva, consubstanciada no Modelo ACP (Vaz de Almeida, 2020) permite uma gestão da nossa comunicação com o outro, sobretudo nas questões da saúde.

Também é necessário um olhar sobre as **oportunidades que o digital proporciona**, por exemplo, através do uso de um simples telemóvel, que nos conectam com o mundo e este conosco, com diversos contributos para o nosso corpo e mente mais saudável. Vários estudos sobre saúde mental (WHO, 2018) apontam o telemóvel como forma de melhorar a nossa vida nos campos biopsicossociais.

Vivemos com a certeza que o corpo envelhece, pelo menos, devemos ter consciência disso, e por isso, pelo que, entre a sabedoria dos mais velhos, se repete a frase: “não vale a pena argumentar com o óbvio”, senão, ter o poder para definir alguns passos dessa caminhada, para que esta ocorra da melhor forma possível.

A nossa vida é um constructo. A ela podemos adicionar fatores positivos e negativos. Cada vez mais, ampliamos o conhecimento sobre as consequências de uma vida gerida com desequilíbrio e reconhecemos o valor da persistência em estilos de vida saudável.

Que todos nós tenhamos mais “poder sobre o envelhecimento”. A bem do futuro.

Esta edição da JIM, a primeira do ano de 2022, contém textos científicos com propostas de prevenção e cuidado com a pessoa mais velha, o conhecimento dos profissionais de saúde associados à literacia em saúde, especificamente os enfermeiros, assim como estratégias para estilos de vida mais saudáveis dos idosos, a inclusão da música como

fator de bem-estar, a prevenção de quedas, o autocuidado numa visão abrangente, e os nutrientes e outros temas, que passamos a referir:

Shristi Subedi, Anup Ghimire, Samyog Uprety e Paras Kumar Pokharel da School of Public Health and Community Medicine, B.P. Koirala Institute of Health Sciences, Dharan, Nepal. brindam-nos com o artigo “Health literacy Knowledge and understanding of registered nurses in tertiary care teaching hospital of eastern Nepal: two important dimensions for better health results”, cujo objetivo neste estudo transversal foi **examinar o conhecimento dos enfermeiros registados e a compreensão da literacia em saúde.**

O artigo de **Eliana Rocha** foca-se sobre a **hospitalização de uma criança e como a visita dos avós** proporciona momentos de descanso e apoio para os pais, com importância na relação de cumplicidade e afeto com os netos. Neste estudo foram avaliadas as perceções dos enfermeiros (N=57), sendo que todos consideraram a visita dos avós à criança hospitalizada importante.

Lília Maria Moreira Pinto, Maria Francisca Estrela Resende, André Valente Ramos, Maria Amélia Duarte Ferreira são autores do artigo, **Iluminar as Vidas Longas em Meio Rural: o Recurso à Música na Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável**

O artigo da professora de Educação Física **Isabella Bernardes** comparou idosos que participavam de um programa de **exercícios físicos com idosos** sedentários de residências para idosos, e mostrou que o exercício melhora a força, a flexibilidade, o equilíbrio e a capacidade cardiorrespiratória, quando o grupo que praticava exercício regularmente foi comparado com idosos sedentários. Esse resultado sugere que os idosos possuem menor risco de quedas e mais autonomia para desenvolver suas atividades de vida diária.

No contexto do envelhecimento saudável, o artigo das pesquisadoras **Michele Xavier e Leona Rabelo dos Santos Barros**, apresenta um tema atual, que trata sobre a prática regular de **exercício físico** na saúde de idosos com Alzheimer.

Nessa sequência, o artigo da nutricionista **Carmen Alvernaz Souza** desenvolveu uma revisão de literatura e descreveu os efeitos da **ingestão adequada de nutrientes no processo de sarcopenia**. Nesse trabalho os autores avaliam o efeito da ingestão alimentar inadequada no processo de perda de massa muscular e perda de força, sugerindo “doses” adequadas de alimentos e suplementos durante a vida.

Outro trabalho com importante aplicação prática no campo do exercício e da nutrição, refere-se ao artigo escrito pelos autores **Marcio Antonio de Barros Sena, Marcos de Sá Rego Fortes, Danielli Braga de Mello, Sergio Machado Lisboa, Marcos Dias Pereira**. Esse trabalho buscou verificar se a suplementação com **vitaminas C e E** poderiam prevenir o dano promovido pelo exercício vigoroso e prolongado.

Ainda no que diz respeito à nutrição, o autor **Marcio Henrique Valin Silva** apontou que a **suplementação de creatina** pode proporcionar aumento de síntese proteica, auxiliar na reposição de energia e aumentar a massa muscular. Sugere ainda que a suplementação de creatina se demonstra segura para indivíduos saudáveis.

BIBLIOGRAFIA

Fossel M. (1998). Telomerase and the aging cell: implications for human health. *JAMA*, 279(21), 1732–1735. <https://doi.org/10.1001/jama.279.21.1732>

Hayflick L. (1998). How and why we age. *Experimental gerontology*, 33(7-8), 639–653. [https://doi.org/10.1016/s0531-5565\(98\)00023-0](https://doi.org/10.1016/s0531-5565(98)00023-0)

Valenzuela, P. L., Castillo García, A., Morales, J. S., Santos-Lozano, A., & Lucia, A. (2019). Athletic "Oldest-Old": Alive and Kicking. *Journal of the American Medical Directors Association*, 20(8), 949–951. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.03.031>

Valko, M., Leibfritz, D., Moncol, J., Cronin, M. T., Mazur, M., & Telser, J. (2007). Free radicals and antioxidants in normal physiological functions and human disease. *The international journal of biochemistry & cell biology*, 39(1), 44–84. <https://doi.org/10.1016/j.biocel.2006.07.001>

WHO. (2018). Be he@lthy be mobile. A handbook on how to implement mAgeing. WHO.

Wroblewski, A. P., Amati, F., Smiley, M. A., Goodpaster, B., & Wright, V. (2011). Chronic exercise preserves lean muscle mass in masters athletes. *The Physician and sportsmedicine*, 39(3), 172–178. <https://doi.org/10.3810/psm.2011.09.1933>