

SEÇÃO: EDITORIAL

O que é envelhecer de fato?

*What does getting old really mean?**¿Qué significa realmente envejecer?***Maria Martha Campos¹**orcid.org/0000-0001-7738-9892
maria.campos@pucrs.br

Gostaria de iniciar essa reflexão trazendo uma citação do *Velho Testamento*, retirada do Capítulo 12 do Livro de Eclesiastes:

Então os seus braços, que sempre os defenderam, começarão a tremer, e as suas pernas, que agora são fortes, ficarão fracas. Os seus dentes cairão, e sobrarão tão poucos, que você não conseguirá mastigar. A sua vista ficará tão fraca, que você não poderá mais ver as coisas claramente. Você ficará surdo e não quase não conseguirá ouvir o moinho moendo ou a música tocando. E se levantará cedo, quando os passarinhos começam a cantar. Então você terá medo de lugares altos, e até caminhar será perigoso. Os seus cabelos ficarão brancos, e você perderá o gosto pelas coisas.

Recebido: 5 ago. 2024.**Aprovado:** 8 ago. 2024.**Publicado:** 30 set. 2024.

Embora tenhamos chegado ao século 21, assim como nessa referência bíblica, as pessoas ainda acreditam que o processo do envelhecimento só traz prejuízos. Até quando continuaremos a encarar os anos a mais como um período ruim das nossas vidas? A resposta para esse questionamento certamente está desalinhada com os avanços científicos que foram alcançados nos últimos anos. Ao contrário do excerto de Eclesiastes, podemos sim manter os nossos braços e pernas fortes à medida que envelhecemos. Nossa saúde bucal pode ser preservada com medidas simples de higiene oral, e há inúmeras alternativas para a reabilitação do sistema estomatognático. Grande parte das alterações auditivas e visuais pode ser manejada. Cabelos brancos são considerados uma opção moderna para muitos, embora seja possível recuperar a cor natural dos cabelos ou mesmo experimentar novos tons. Problemas de ansiedade, depressão e alterações do padrão de sono já são mais bem compreendidos e há novas alternativas para o controle dessas condições. Então, por que a sociedade ainda tem uma percepção tão negativa sobre o envelhecimento? É difícil de responder, mas é fácil de observar que o que muitas pessoas buscam não é "envelhecer bem", mas sim parecer mais novas. São inúmeros os procedimentos estéticos que



Artigo está licenciado sob forma de uma licença
[Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

¹ Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Porto Alegre, RS, Brasil

prometem trazer de volta um rosto jovem. Será que é disso que precisamos? Não seria mais fácil entender que algumas rugas são mesmo parte de nossa história, e que há outros valores além da estética? Que manter mente e corpo saudáveis com medidas simples, como atividades físicas regulares e leitura, nos traz muito mais benefícios do que modificar nossos rostos na busca de uma juventude que já passou? Claro que é importante cuidar da aparência, mas é preciso enxergar os limites, como para tudo na vida. Uma boa aparência é apenas um grão de areia no universo de mudanças que o "envelhecer" nos traz. Cabe a nós todos, dos mais novos aos mais velhos, mudar o rumo das percepções erradas sobre a pessoa idosa. A cada ano a mais que ganhamos, vemos o mundo de uma outra perspectiva, podemos ser melhores e mais fortes – aprendemos a ser resilientes – já não nos preocupamos com coisas menores – enfim, podemos ser mais felizes. Falta agora fazer com que diferentes setores da sociedade possam perceber que envelhecer bem é tudo de bom...e que está mais do que na hora de mudarmos os rumos das nossas percepções buscando um envelhecimento natural e saudável.

Maria Martha Campos

Doutora em Farmacologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), em Florianópolis, SC, Brasil. Diretora de Pesquisa da Pró-reitora de Pesquisa e Pós-Graduação e professora titular da Escola de Ciências da Saúde e da Vida da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), em Porto Alegre, RS, Brasil.

Endereço para correspondência

Maria Martha Campos
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
Av. Ipiranga, 6681 – prédio 1, sala 109
90619-900
Porto Alegre, RS, Brasil

Os textos deste artigo foram revisados pela SK Revisões Acadêmicas e submetidos para validação do(s) autor(es) antes da publicação.