

PERCEPÇÃO DO ESTRESSE E DO ENVELHECIMENTO PRECOCE EM ALUNOS PERTENCENTES A UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO

SILVA, L.M.¹, CANDIDO, F.C.¹, TEIXEIRA, M.R.¹, MELO, M.E.P.¹, FREITAS, N.G.P.F¹., CAMARGOS, G.L.², SARAIVA, N.B.², LAVORATO, V.N.², MIRANDA, D.C.²

Curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho

¹Discentes do primeiro período do UNIFAGOC

²Docentes do UNIFAGOC

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; Estresse; Percepção.

INTRODUÇÃO

Desde 1998, Albrecht afirma que “Ninguém morre de velho; todo mundo acaba morrendo de estresse” (Albrecht, 1998). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o estresse pode estar atingindo aproximadamente 90% da população mundial (OMS, 2001). É sabido que o estresse afeta consideravelmente o bem-estar e o sistema imunológico, predispondo o indivíduo a doenças de pele tais como o herpes labial, dermatite atópica, psoríase, vitiligo (TOLEDO; DUARTE. SCATOLIN, 2018).

Além disso, sabe-se que o estresse constante pode resultar em um envelhecimento precoce. O envelhecimento cronológico cutâneo ocorre devido a modificações do material genético e alterações proteicas, resultando em perda da elasticidade cutânea e incapacidade de renovação celular (HIRATA; SATO; SANTOS, 2004).

Situações estressantes são comuns no cotidiano, mas destaca-se a importância de se manter hábitos de vida e alimentares adequados, para que se possa desfrutar de um envelhecimento saudável, sem doenças ou perdas. Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção de estresse e envelhecimento precoce em alunos de uma instituição de ensino.

METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado por meio de um questionário de perguntas enviadas para os participantes em forma de link, vinculada à plataforma online Google Forms. O instrumento de avaliação foi elaborado pelos próprios pesquisadores e continha perguntas relacionadas à percepção do estresse e o envelhecimento precoce. Todos os participantes que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os dados foram apresentados em porcentagem.

A amostra foi composta por 43 pessoas (M = 11,6%; F = 88,4%). Desses, 34,9% tinha até 20 anos, 25,6% de 20 a 29 anos, 18,6% de 30 a 39 anos, 16,3% de 40 a 49 anos e 4,7% com idade superior a 50 anos.

RESULTADOS

Em relação a ingestão de água, 18,6% afirmaram tomar água mais de 7 vezes por dia, 14% de 5 a 6 vezes por dia, 20,9% de 4 a 5 vezes por dia, 23,3% ingere água de 3 a 4 vezes por dia, enquanto 23,3% ingere de 1 a 2 vezes por dia.

A tabela 1 apresenta os dados sobre a ingestão de álcool e consumo de cigarro.

Tabela 1: Ingestão de álcool e consumo de cigarro.

	Diariamente	3 a 6 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana	Não ingere/ consome
Ingestão de álcool	4,7%	0,0%	39,5%	55,8%
Consumo de cigarro	2,3%	0,0%	2,3%	95,3%

Quanto a prática de atividade física, 72,1% dos entrevistados afirmaram praticar de forma regular, enquanto 27,9% não praticam. Em relação à alimentação, 20,9% afirmaram possuir uma alimentação saudável, 58,1% oscila entre uma alimentação saudável e não saudável e 20,9% não se alimentam de forma saudável.

Os dados associados à percepção ao estresse estão representados na tabela 2.

Tabela 2: Percepção do estresse.

	Sim	Não	Às vezes
Tem dormido mal ultimamente, como se o seu sono não fosse repousante?	27,9%	32,6%	39,5%
Tem se sentido triste ultimamente?	25,6%	27,9%	46,5%
Tem chorado com frequência, sem motivos aparente?	18,6%	60,5%	20,9%
Você se sente nervoso, tenso ou preocupado?	62,8%	4,7%	32,6%
Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	27,9%	51,2%	20,9%
Você tem ficado irritando (a) por que as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	51,2%	11,6%	37,2%
Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	18,6%	34,9%	46,5%

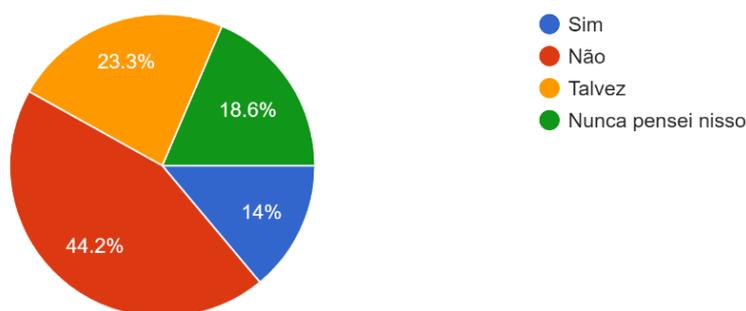
Os dados associados à percepção do envelhecimento estão representados na tabela 3.

Tabela 3: Percepção do envelhecimento.

	Sim	Não	Às vezes
Você fica deprimido (a) quando pensa em envelhecer?	16,3%	44,2%	39,5%
Você concorda que o estresse pode ter influência em seu envelhecimento?	76,7%	20,9%	2,3%

A figura 1 representa os dados de percepção do envelhecimento acelerado. 14% dos entrevistados afirmaram estar envelhecendo rapidamente, 23,3% afirmaram que talvez estejam envelhecendo rapidamente e 44,2% não observaram um envelhecimento acelerado. Além disso, 18,6% afirmou que nunca pensou nisso.

Figura 1: Percepção de um envelhecimento acelerado



CONCLUSÕES

Nossos dados sugerem que a maioria dos participantes tem entendimento de que o estresse pode afetar no envelhecimento precoce. Uma parcela dos alunos entrevistados pode estar sendo acometida por diferentes níveis de estresse, pois alegaram passar muito tempo nervosos, tensos e preocupados, porém, apenas 14 relatou perceber um possível envelhecimento precoce. É possível que, devido à baixa idade, os entrevistados ainda não percebam os sinais de envelhecimento.

Para que se possa envelhecer mais feliz e saudável é preciso cuidar de seu corpo, dormir com mais qualidade, levar uma vida com mais tranquilidade leveza.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albrecht K. O Gerente e o estresse - faça o estresse trabalhar para você. (Prefácio de Hans Selye). Rio de Janeiro: Zahar, 1988.

HIRATA, L.L.; SATO, M.E.O.; SANTOS, C.A.M.. Radicais Livres e o Envelhecimento Cutâneo. **Acta Farm. Bonaerense**. v.23. n. 3. Buenos Aires, 2004.

TESTON, A.P.; NARDINO, D.; PIVATO, L.. ENVELHECIMENTO CUTÂNEO: TEORIA DOS RADICAIS LIVRES E TRATAMENTOS VISANDO A PREVENÇÃO E O REJUVENESCIMENTO. **Revista Uningá**, [S.l.], v. 24, n. 1, jun. 2010. ISSN 2318-0579. Disponível em: <<http://34.233.57.254/index.php/uninga/article/view/879>>. Acesso em: 23 jun. 2020.

The World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding, New Hope. Lisboa: CLIMEPSI EDITORES, 2002.