

# Senilidade e Senescência



## Organizador

Liga Acadêmica de  
Anatomia Geral  
(LAAG).

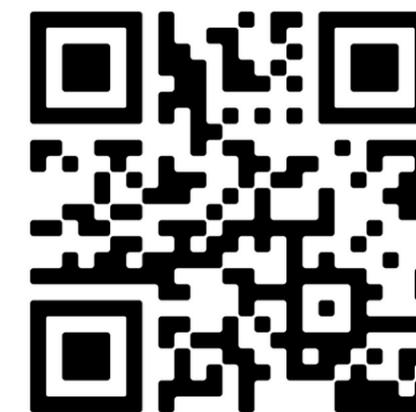
## Colaborador

Liga Acadêmica de  
Clínica Médica (LCM).

## Autores

Caroline Kunita Canato  
Julia Ravazzi Casari  
Maria Eduarda B. Belintani  
Paula Fachin

**Acesse nossas  
referências:**





## Senescência

**Senescência** é o **processo natural** de envelhecimento, relacionado com a passagem do tempo, que envolve a diminuição progressiva da funcionalidade dos indivíduos.

Evidências muito comuns entre os idosos são:

- Aparecimento de rugas;
- Redução de pelos em geral;
- Embranquecimento dos cabelos;
- Redução da estatura;
- Redução da flexibilidade da pele.



## Senilidade

A **senilidade** abrange as **doenças que afetam os idosos**, alterando sua vida e mudando o curso do envelhecimento natural. Doenças muito comuns são:

- Doença de Alzheimer;
- Demência geral;
- Doenças do coração;
- Diabetes;
- Câncer;
- Depressão.



## Como cuidar

Os cuidados direcionados ao **envelhecimento natural e patológico** devem resguardar a qualidade de vida, de modo a ofertar assistência e reabilitação ao estado de saúde do idoso.

Nesse sentido, cuidar do intercurso da **senilidade e da senescência** visa aliviar sinais e sintomas de doenças crônicas, além de manter ao máximo a **autonomia** do idoso, com a finalidade de preservar a capacidade motora e intelectual, **respeitando as limitações** dessa faixa etária.



## Prevenção

A **senescência** deve ser estimulada por meio de um estilo de vida ativo combatendo-se o sedentarismo e os maus hábitos. Já a prevenção da **senilidade** depende da doença.

Exemplos:

- **Osteoporose:** desde a infância manter rotina de exercícios físicos, dieta rica em cálcio e exposição ao sol.
- **Infecções sexualmente transmissíveis:** uso de preservativos e exames regulares
- **Traumas:** prevenção de quedas.
- **Sarcopenia:** atividade física, nutrição adequada e medicamentos, se necessário.
- **Demências:** resolver quebra-cabeças e palavras cruzadas podem reduzir sua probabilidade