

**FACULDADE PATOS DE MINAS  
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**DAIANE ALVES DA SILVA**

**DA GERONTOFOBIA AO ENVELHECIMENTO CONSCIENTE E SAUDÁVEL**

**PATOS DE MINAS  
2019**

**FACULDADE PATOS DE MINAS  
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**DAIANE ALVES DA SILVA**

**DA GERONTOFOBIA AO ENVELHECIMENTO CONSCIENTE E SAUDÁVEL**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientadora: Profa. Ma. Delza Ferreira Mendes

**PATOS DE MINAS  
2019**

FACULDADE PATOS DE MINAS  
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
Curso Bacharelado em Psicologia

DAIANE ALVES DA SILVA

**DA GERONTOFOBIA AO ENVELHECIMENTO CONSCIENTE E SAUDÁVEL**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 27 de  
Novembro de 2019.

Orientadora: Profa. Ma. Delza Ferreira Mendes  
Faculdade Patos de Minas

Examinador(a) 1: Profa. Dra . Danielle Ribeiro Ganda  
Faculdade Patos de Minas

Examinador(o) 2: Prof. Me . Gilmar Antoniassi Junior  
Universidade de Franca

Dedico aos profissionais envolvidos com a área de estudo em pauta, na perspectiva de que este trabalho possa oferecer subsídios para promover um acompanhamento terapêutico adequado àqueles que sofrem com a gerontofobia.

## **AGRADECIMENTOS**

À Professora. Ma. Delza Ferreira Mendes por ter se disponibilizado a prestar-se orientações com tanta gentileza e solicitude neste trabalho tão importante para a finalização deste curso.

À Professora. Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva por transmitir conteúdos imprescindíveis para que este trabalho pudesse alcançar o formato adequado exigido pelas normas acadêmicas.

*Envelhecer ainda é a única maneira que se descobriu de viver muito tempo.*

*Charles Saint-Beuve*

## DA GERONTOFOBIA AO ENVELHECIMENTO CONSCIENTE E SAUDÁVEL

### FROM GERONTOFOBIA TO CONSCIOUS AND HEALTHY AGING

Daiane Alves da Silva<sup>1</sup>

Delza Ferreira Mendes<sup>2</sup>

#### RESUMO

O medo de envelhecer e do que o envelhecer representa na vida, pode ser chamado de gerontofobia, que caracteriza a rejeição à velhice e, por conseguinte, àqueles que estão passando por essa fase. O presente estudo tem como objetivo descrever conteúdos teóricos adequados a fundamentar um acompanhamento terapêutico que permita que o sujeito possa enfrentar a gerontofobia, de modo a estar consciente de que é possível viver o hoje plenamente e caminhar para um envelhecimento saudável e consciente. Foi realizada uma revisão bibliográfica a partir de livros e artigos postados e bibliotecas digitais. A literatura estudada permitiu compreender que o envelhecimento pode trazer em seu bojo, realidades inconcebíveis para uma mente ativa e um corpo físico saudável. Se a pessoa não estiver consciente das representações de suas próprias etapas evolutivas, ainda jovem, ela pode ceder a pensamentos antecipados e negativos, o que pode representar o envelhecer e ser acometida pela gerontofobia, porque o processo de envelhecimento é pesado e muito complexo. Afinal, envelhecer é entrar num processo de degeneração e a luta para manter-se ativo deve ser incessante, tanto na vida física, como na vida psíquica. Diante da gerontofobia, o acompanhamento terapêutico pode contribuir para abordar sobre a importância de se viver uma fase da vida de cada vez, e mesmo consciente das mudanças geradas pela velhice, a pessoa deve se dispor a viver o hoje plenamente, e se preparar com consciência e tranquilidade para um envelhecimento ativo.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Ativo. Gerontofobia. Medo de envelhecer. Psicologia.

#### ABSTRACT

This study aims to describe adequate theoretical contents to support a therapeutic follow-up that allows the subject to face gerontophobia, in order to be aware that it is possible to live today fully and move towards a healthy and conscious aging. A literature review was conducted from books, articles posted, and digital libraries. The studied literature allowed us to understand that aging can bring in its core inconceivable realities for an active mind and a healthy physical body. If one is

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pela Faculdade Patos de Minas (FPM). E-mail: daiane.evangelista.s@gmail.com

<sup>2</sup> Mestre em Educação Magistério Superior pelo UNITRI. Docente do curso de graduação da Faculdade de Patos de Minas (FPM). E-mail: delzafm@yahoo.com.br

unaware of the representations of one's own evolutionary stages at a young age, one may yield to early and negative thoughts, which may represent aging and be affected by gerontophobia, because the aging process is cumbersome and very complex. After all, aging is a process of degeneration, and the struggle to stay active must be unceasing in both physical and psychic life. Faced with gerontophobia, therapeutic accompaniment can contribute to address the importance of living one phase of life at a time, and even aware of the changes generated by old age, one must be willing to live today fully, and prepare consciously and consciously, quietly for active aging.

**Keywords:** Active Aging. Fear of growing old. Gerontophobia. Psychology.

## 1 INTRODUÇÃO

Envelhecimento é uma fase natural da vida determinado por mudanças físicas, psicológicas e sociais. Nesse processo, existe a preocupação em assimilar as mudanças ocorridas e, sobretudo, enxergar as novas possibilidades que surgem dessa etapa da vida. O processo de envelhecimento torna o ser humano sensível às mudanças advindas do domínio estético, do meio ambiente, do âmbito social e do espaço familiar, podendo reduzir as suas capacidades de se adaptar e aceitar essas mudanças, o que, por vezes, acaba por desencadear em algumas pessoas o medo de envelhecer (Silva, Scorsolini, & Santos, 2013).

A gerontofobia surge como um juízo baseado em crenças, valores ou medos. As atitudes gerontofóbicas manifestam-se no cotidiano em diferentes aspectos, como saúde, trabalho, família e no seio da própria comunidade, por vezes, camufladas em gestos que mascaram a verdadeira intenção. Manifesta-se através de atitudes negativas relativamente à idade, refletindo uma conduta inconsciente baseada no medo do envelhecimento. Esse medo provoca reações defensivas, que podem se evidenciar de diversas formas, desde a ignorância, exclusão ou morte (Fernandes, 2012).

A ideia de envelhecer de forma ativa vem ganhando certa popularidade no meio científico acadêmico, apesar de que, na sociedade moderna, marcadamente individualista, exibicionista e pouco solidária, o envelhecimento é acometido por valores negativos, tornando o velho, a velhice e o envelhecer indesejáveis e geradores de sofrimento. Associado à insegurança relativa, à assistência, apoio familiar e social, o medo de envelhecer pode se tornar patológico (Manhães, Guimarães, & Maciel, 2018).



Nota-se, portanto, que o tema proposto é importante para os profissionais de Psicologia e áreas afins e requer uma reflexão melhor delineada sobre as suas particularidades.

Partiu-se do pressuposto de que, o acompanhamento terapêutico pode se fundamentar na possibilidade de auxiliar o sujeito a identificar as razões que o levam ao medo de envelhecer, visando desmistificar e vencer temores, de forma a permitir que se envelheça sobremodo saudável, empreendendo um plano ativo de escopos e aspirações cotidianamente. Na percepção da psicologia é fundamental que o sujeito aprenda a lidar com as transformações que o corpo sofre e busque encontrar possibilidades prazerosas para viver e envelhecer com saúde física e mental.

Este artigo refere-se a uma pesquisa bibliográfica, a fim de selecionar as considerações teóricas referentes ao tema. Segundo Vergara (1997), a pesquisa bibliográfica “é o estudo sistematizado desenvolvido com base em material publicado em livros, revistas, jornais, redes eletrônicas, isto é, material acessível ao público em geral.” (p. 46).

O presente estudo tem como objetivo descrever conteúdos teóricos adequados a fundamentar um acompanhamento terapêutico que permita que o sujeito possa enfrentar a gerontofobia, de modo a estar consciente de que é possível viver o hoje plenamente e caminhar para um envelhecimento saudável e consciente.

## **2 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

O processo de envelhecimento pode desencadear diferentes efeitos nos múltiplos sistemas do organismo do indivíduo que acabam por enfraquecer a sua capacidade física, por isso, torna-se importante que os indivíduos priorizem a adoção de um estilo de vida mais saudável. Conforme Campos (2004), a Organização Mundial de Saúde divulga o sistema de classificação cronológica assim:

- ✓ Indivíduos entre 45-59 anos são chamados "Meia-Idade".
- ✓ Indivíduos entre 60-74 anos são "Idosos".
- ✓ Indivíduos entre 75-90 anos são "Velhos".
- ✓ Indivíduos acima de 90 anos são chamados "Muito Velhos".

Os idosos fazem parte de um grupo distinto devido as expressivas alterações nas capacidades fisiológicas, mentais e funcionais. O envelhecimento

promove diferentes efeitos nos vários sistemas do organismo capazes de enfraquecer o desempenho físico e a disposição para viver no cotidiano (Campos, 2004).

O envelhecimento é um processo natural da vida, mas nem sempre foi assim. Em meados do século XIX, por exemplo, a velhice era caracterizada exclusivamente pelas perdas físicas e cognitivas e, sobretudo, pelas perdas das funções sociais. Essa etapa pode ser marcada pelas relações entre os processos físicos, psicológicos, sociais, familiares e, até, por condições financeiras, já que essas relações produzem diferentes efeitos na vida da pessoa (Schneider & Irigaray, 2008).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015) em seu Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde divulga que o envelhecimento é bastante complexo e se estabelece biologicamente. Encontra-se associado diversos danos moleculares e celulares. Ao longo dos anos, esses danos geram uma perda gradativa nas reservas fisiológicas e ocorre uma decadência geral na capacidade do indivíduo. A idade avançada tende a promover mudanças nas posições sociais e familiares. Por conseguinte, os adultos mais velhos passam a optar por ter uma vida com menos atividades, mas com maior significado para a fase vivenciada. Alguns idosos vêm buscando otimizar as suas competências, mediante práticas de atividades físicas e ingresso as novas tecnologias, para compensar as perdas de determinadas habilidades e encontrar outras formas de realizar tarefas.

A redução da função e do tecido muscular em idosos tende a aumentar com o passar da idade devido a um processo denominado sarcopenia, ocasionado por múltiplos fatores, como arrefecimento da quantidade de fibras musculares, atrofia das fibras musculares, diminuição do número de integrações motoras e sedentarismo. Além disso, existem os fatores metabólicos, hormonais, da redução da atividade das enzimas glicolíticas e do acréscimo da quantidade de tecido não contraível, como os tecidos conjuntivo e adiposo. Portanto, o prejuízo da função muscular danifica sensivelmente a qualidade de vida do idoso, podendo dificultar ou impossibilitar a realização de atividades diárias. A perda da funcionalidade e a concludente dependência podem acarretar, ainda, problemas psicológicos e emocionais, podendo afetar completamente a qualidade de vida do idoso (Lacour & Marini, 2006).

Um dos motivos da baixa qualidade de vida entre os indivíduos acima dos 60 anos incide na falta de capacidade física e a pouca disposição funcional destas pessoas. A capacidade cardiovascular, massa muscular, força muscular e flexibilidade entram em decadência com o decorrer dos anos e tende a aumentar com a falta de movimentos do corpo. A maior parte dos idosos cultiva um estilo de vida inativo e essa questão é responsável por aproximadamente 30 % das mortes por doenças cardíacas (Sociedade Brasileira de Geriatria [SBG], 2008).

Além de ser uma fase cronológica da vida, o envelhecimento é também uma manifestação biológica e psicológica. Reconhece-se uma pessoa idosa fisicamente, entretanto, não é possível diferenciar o envelhecimento psicológico do físico. Muitas pessoas aparentam ser mais velhas ou mais novas ao olhar, pois a forma de vida do indivíduo interfere em sua verdadeira idade. O comportamento do idoso na sociedade também pode se apresentar de diferentes formas. Envelhecer na sociedade é uma construção de todas as pessoas e deve ser promovido e conservado pelas políticas públicas que zelem pelo seu bem-estar e pelo seu acesso à saúde ao longo da terceira idade (Godoy, 2017).

Ao chegar à idade mais avançada e perceber que ocorreram mudanças no próprio corpo, a pessoa tende a se incluir no grupo de idosos. A pessoa deve tentar se manter mais ativa e funcional possível, buscando um meio propício a novas oportunidades, bem-estar e equilíbrio psíquico. Essa conduta depende essencialmente da sua capacidade de adaptação na sociedade. Caso contrário, podem surgir conflitos que associados à vulnerabilidade psicológica, podem provocar desequilíbrios psicológicos e gerar reações psicopatológicas. Para não desenvolver sentimentos de solidão, sofrimento e dor, o indivíduo tem que aprender a conviver com os desafios de envelhecer e conseguir construir um amadurecimento socioemocional (Ascensão, 2011).

Envelhecer pode desencadear o medo da finitude, fazendo com que questões relativas ao envelhecimento tornem-se problemáticas, o que tem sido cada vez mais comum na sociedade (Dezidério & Machado, 2018).

Ocorre que alguns padrões sociais trouxeram consequências desagradáveis aos idosos devido ao processo de envelhecimento, a crises de identidade, relações sociais, perdas de auto estima e mudanças no âmbito familiar, bem como de perdas dos entes queridos, condições financeiras, a recusa do avanço da idade (Freitas, 2011).

Outras questões que envolvem as “circunstâncias históricas e socioculturais, a presença de patologias, de fatores genéticos e ambientais são aspectos que vão estabelecer a forma como o indivíduo idoso chegou a essa etapa da vida” (Oliveira et al., 2012, p. 2192).

A velhice caracterizada pela terceira idade apresenta dimensões de existência, que pode modificar a forma como o idoso enxerga o tempo, a sua vida e a sua própria história. Ao chegar à fase de envelhecimento, o indivíduo adquiriu um acúmulo de experiências e conhecimentos e também pode ter havido perdas e limitações (Freitas, Queiroz, & Sousa, 2010).

O físico, especificadamente o corpo, é também um aspecto que incomoda os idosos no processo de envelhecimento. Em sociedades que exaltam o corpo e a beleza, envelhecer desencadeia um sentimento de tristeza e de solidão. A mulher, por exemplo, acredita ser objeto erótico do homem e quando envelhece sente-se feia e indesejável e começa a se rejeitar e também, por isso, precocemente pode começar sentir medo do envelhecimento (Goldenberg, 2011).

## **2.1 Gerontofobia**

Diversos são os campos da vida que contribuem para antecipada preocupação com o envelhecer, acarretando um medo irracional que se torna um fardo e representa uma possível causa de atos discriminatórios e estereótipos. A gerontofobia é uma espécie de fobia, de medo persistente e anormal sem justificativa sobre o envelhecer e tudo que se relaciona com a terceira idade, ocasionando infelicidade, independente da saúde e da posição financeira do sujeito fóxico. Embora ainda não possua registro no CID-10, não sendo considerada diagnóstico, é possível notá-la no comportamento das pessoas (Dezidério & Machado, 2018).

Preocupações a respeito da idade são comuns a todos os seres humanos, porém, quando tornam-se medo constante, anormal e injustificado, tem-se uma fobia. A gerontofobia ou gerascofobia atinge pessoas com boa saúde, do ponto de vista físico e se manifesta frequentemente em jovens e adultos que temem a velhice e não em sujeitos de idade avançada. Na sociedade capitalista, o velho perde poder enquanto produtor de bens e consumidor, enquanto a juventude é enaltecida, a velhice perde seu valor social, é excluída e estigmatizada. A preocupação com

imagem, corpo, ser jovem e fisicamente atraente é acentuada pela mídia, mas quando se manifesta de forma exagerada, pode se tornar patológica. Quando esse medo passa a afetar a vida, causando tensões, angústias e preocupações exageradas na busca de uma fonte da juventude, configura-se um transtorno de ansiedade, uma fobia que acarreta intenso sofrimento e constantes pensamentos negativos (Delboni, 2013).

A gerontofobia é medo desproporcional, persistente e repulsivo de envelhecer ou mesmo o ódio por idosos com base em estereótipos negativos que se manifesta como tentativa de afastamento físico e psicológico em relação a tudo o que diga respeito à velhice. Acredita-se que seja desencadeada por circunstâncias relativas à história pessoal, da tentativa de negação do próprio envelhecimento ou até mesmo da ação da comunicação social. O número de pessoas que recusam admitir que estão ou irão envelhecer é crescente, implicando em bloqueios afetivos que provocam desdenho quanto ao envelhecimento e comportamentos negativos como recusa, apatia e indiferença para com idosos, a fim de evitar o contato com representações associadas à velhice como a doença, a inatividade, o aborrecimento, a depressão e a incapacidade (Fernandes, 2012).

## **2.2 Da gerontofobia ao envelhecimento consciente e saudável: considerações referentes ao acompanhamento terapêutico**

A psicologia pode contribuir para que as pessoas entendam que o processo de envelhecimento é algo normal e pensar o envelhecimento de forma positiva. De acordo com Goldenberg (2011), é nessa idade que as pessoas podem se dedicar exclusivamente ao bem estar delas mesmas e não são controlados pelas normas sociais, podendo se reinventar cotidianamente. Especialmente as mulheres têm a oportunidade de se libertarem da necessidade excessiva de beleza que a sociedade impõe, e podem se preocupar mais com o bem-estar, a saúde e uma melhor qualidade de vida. Diante desse processo fóbico o acompanhamento terapêutico é uma das alternativas de tratamento e poderá ser desenvolvido para que as pessoas gerontofóbicas percebam que mesmo velhas elas podem priorizar as suas próprias vontades e aproveitar a vida, porque lidar com a possibilidade de envelhecer pode ser uma mudança de foco, de existir exclusivamente para si mesmo, representando uma libertação e não uma prisão.

O acompanhamento terapêutico terá como objetivo, auxiliar o sujeito a reconhecer como os medos surgem para trabalhá-los e vencê-los, de forma que se possa ver os mais velhos e envelhecer de maneira saudável, podendo ao longo dos anos desfrutar da vida por meio do cultivo de um plano ativo de objetivos e desejos. É imprescindível convidar o sujeito à conscientização do saber, lidar com as mudanças que o corpo sofre e despertar para possibilidades de se viver bem, cultivar bons pensamentos, praticar atividades físicas, passeios, programas e tarefas adequadas a cada fase da vida (Rodrigues, 2012).

Melo & Neto (2003), ressaltam que pensar no envelhecimento requer saber que ser idoso não significa ser limitado intelectualmente, perder a razão, perder toda uma vida e a identificação com os seus semelhantes.

É imperativo que se recorde que muito embora a ausência de incapacidade seja um componente do envelhecimento saudável, o envelhecer bem-sucedido excede a diferença entre saúde e doença. É sabido que a Organização Mundial de Saúde define saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, propondo o envelhecimento ativo com a participação de idosos na sociedade de acordo com suas necessidades e anseios. Um acompanhamento terapêutico adequado considera fundamental ter em mente que pensar numa velhice bem-sucedida inclui auto aceitação, domínio sobre o ambiente, relações positivas com os outros, autonomia, satisfação geral com a vida e senso de significado da existência (Cachioni et al., 2017).

Lidar e afastar o medo de envelhecer por meio de um acompanhamento terapêutico é levar a compreensão de que o bem-estar é um indicador subjetivo importante do nível de adaptação na terceira idade e é composto por componentes psicológicos, afetivos e cognitivos. O componente afetivo diz respeito ao equilíbrio entre os afetos positivo e negativo, ou seja, entre emoções prazerosas e afetos negativos como a tristeza e o temor. O componente cognitivo por sua vez, se relaciona ao processo de julgamento e avaliação geral da própria vida. O bem-estar psicológico é a visão positiva sobre si mesmo e a vida, senso de domínio e de autonomia, senso de propósito e de significado da vida (Guedea et al., 2019).

Outra ressalva importante para entendimento do psicólogo quando na abordagem terapêutica da gerontofobia é que, já há algum tempo, melhor sendo, a partir dos anos de 1960, devido a mudanças ideológicas na gerontologia, o envelhecimento deixou de ser sinônimo de doença e inatividade, pois mesmo em

idades avançadas é possível manter o bem-estar e a qualidade de vida, o que remete a ideia de velhice bem-sucedida. Nesse contexto, a noção de bem-estar subjetivo se refere à satisfação geral com a vida tanto no âmbito da saúde e atividade, quanto no das relações sociais, integração social e senso de significado da existência. Por uma perspectiva multidimensional, o bem-estar psicológico abrange seis aspectos: 1) Propósito de vida; 2) Autonomia; 3) Crescimento pessoal; 4) Domínio sobre o ambiente; 5) Relações positivas, E 6) Auto aceitação (Cachioni et al., 2017).

É fato que o envelhecimento humano em seu contexto vasto é uma experiência singular de cada indivíduo ao longo da vida. Cada ser humano vive de forma diferente, nos aspectos biológicos, sociais, cronológicos e psicológicos. No Brasil, o número de publicações qualificadas referente ao tema ainda é inexpressivo. Aparentemente, observa-se a necessidade de consolidar mais grupos de pesquisa, com competência de publicação em periódicos que abordem o tema especificamente. Sugerem-se pesquisas que distingam intervenções práticas nas diferentes áreas do conhecimento, de forma que se compreendam novas percepções de como enxergar a velhice na juventude e envelhecer com melhor qualidade de vida (Manhães, Guimarães, & Maciel, 2018).

E, por falar em diferentes áreas de conhecimento, o psicólogo não pode olvidar das contribuições oferecidas pela interdisciplinaridade e estar alerta para orientar os seus assistidos sobre a importância e possibilidade de realização da atividade física em todas as fases da vida. Pont Geis (2003), adverte que “[...] se alguém pensa que, na terceira idade, não se pode começar a praticar algum esporte e/ou atividade física, está muito equivocado, já que a idade não deve estabelecer fronteiras no modo de viver”. (p. 50) Pode e deve-se vivenciar a motricidade, da fase da infância até a velhice, tendo em vistas que não há idade pré-estabelecida para a prática de atividade física, havendo sim idade, para a modalidade de prática que se realiza. Deve-se realizar atividades físicas e esportivas apropriadas a cada idade, segundo as necessidades e as possibilidades de cada pessoa.

Ainda conforme Pont Geis (2003), “o corpo humano é como uma máquina; uma máquina que, se não é utilizada nem lubrificada, com o passar do tempo, vai-se danificando, enferrujando, ficando cada vez mais difícil fazer com que ela se mova e funcione, já que acaba se deteriorando.” (p. 49). Do mesmo modo que as máquinas, o corpo humano necessita ser lubrificado devendo estar sempre em movimento.

Para além das questões emocionais e psicológicas deve-se cuidar dos ossos, tendões e os músculos, dos órgãos internos e da mente. Tais partes devem estar em constante movimento. Se o movimento for restrito, as atividades diárias como caminhar, assentar e levantar, subir e descer escadas, dentre outros, também serão restritas, fato que fará com que, cada vez mais, o corpo se torne atrofiado.

Considera-se relevante ainda levar aos gerontofóbicos, que graças aos avanços no campo da saúde e da tecnologia, modernamente a população idosa conta com diversos serviços que visam proporcionar melhor qualidade de vida. Sabe-se que o envelhecimento populacional não deixa de ser um desafio para o sistema de saúde e de previdência social, razão pela qual é necessário pensar alternativas para que todos os cidadãos permaneçam socialmente e economicamente integrados e independentes na velhice. Por isso, ações de prevenção e cuidado devem estar presentes na formulação de políticas públicas direcionados às necessidades específicas desse público (Miranda, Mendes, & Silva, 2016).

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Algumas pessoas que se encontram em processo de envelhecimento podem não se reconhecer física e socialmente. Muitas delas conquistaram seus objetivos ao longo da vida, mas, ao envelhecer, passam a sentir vergonha do próprio corpo, receio de não conseguir se socializar e se entregam a inatividade e a solidão.

A questão é que, algum indivíduo antes mesmo de chegar à velhice pode pensar nas ocorrências intrínsecas ao envelhecimento e passa a ter medo de enfrentar essa situação que está para todas as pessoas.

É evidente, pois, que o envelhecimento humano envolve diferentes questões e cada um traz em si a sua realidade, porque as pessoas vivem de formas diferentes tanto nos aspectos psicológicos, quanto sociais. Todavia, cada ser pode buscar identificar e exaltar os valores do envelhecimento para encontrar a riqueza de uma vida longa vida, e se esforçar para cultivar a integridade mental e física até os seus últimos dias.

O estudo ora apresentado sugere a necessidade de elaborar, implantar e implementar pesquisas referentes à problemática do medo de envelhecer, e especialmente políticas públicas que considerem medidas eficazes para o público



que sofre com a gerontofobia. Enfim, como sugestão de futuros trabalhos, aconselham-se mais pesquisas para ampliar a busca de estudos sobre gerontofobia, cujas publicações esclareçam em maior amplitude medidas de enfrentamento e bases para propostas de acompanhamentos terapêuticos eficazes.

Os estudos apontaram que o acompanhamento terapêutico para a pessoa com gerontofobia é mais importante e que levar a consciência de se viver uma fase da vida de cada vez, torna-se extremamente necessário e preciso; e que se ao ingressar na fase adulta é prudente se preparar física e psicologicamente para não sofrer o processo de envelhecimento com antecedência. Mesmo consciente das paulatinas e marcantes mudanças que estão por vir, o indivíduo deve se dispor a viver plenamente o hoje e a velhice sempre opulentada por sonhos e objetivos possíveis a cada fase da vida.

## REFERÊNCIAS

- Ascensão, M. C. A. (2011). *Solidão, depressão e qualidade de vida no idoso: implementação de um programa de intervenção*. Mestrado Integrado em Psicologia. Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Lisboa, Portugal.
- CAMPOS, M. A. (2004). *Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos*. 3a ed. Rio de Janeiro.
- Cachioni, M. D., Yassuda, L. L., Sanches, M. B., Samila S. T., Melo, R. C., & Domingues, M. A. R. C. (2017). Bem-estar subjetivo e psicológico de idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(3), 340-351.
- Delboni, B. S. (2013). Gerascofobia: o medo de envelhecer na contemporaneidade. *RBCEH*, 10(2), 203-214.
- Dezidério, L. S. M. & Machado, A. K. C. (2018). Gerontofobia Desafio Multiprofissional. *VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano*.
- Fernandes, L. I. C. A. (2012). *Violência contra as pessoas idosas gerontofobia: conceito ou preconceito?* Dissertação (em Psicologia Forense e Exclusão Social) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Freitas, P. C. B. (2011). *Solidão em idosos: percepção em função da rede social. II Ciclo em Gerontologia Social Aplicada*. Universidade Católica Portuguesa, Braga, Portugal.

- Freitas, M. C., Queiroz, T. A., Sousa, J. A. V. (2010). *O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. Revista Esc. Enferm. USP.* 44(2), 407-412.
- Godoy, C. A. B. (2017). *O projeto de vida da velhice na mídia impressa: uma análise das colunas de mirian goldenberg na folha de São Paulo (2012-2016)*. Dissertação de Mestrado em Comunicação, Universidade Paulista, São Paulo.
- Goldenberg, M. (2011). Corpo, envelhecimento e felicidade na cultura brasileira. *Contemporânea, Contemporânea*, 9(2), 77-85
- Guedea, M. T. D., Albuquerque, F. J. B., Tróccoli, B. T., Noriega, J. A. V., Seabra, M.A.B., & Guedea, R. L. D. (2006). Relação do Bem-Estar Subjetivo, Estratégias de Enfrentamento e Apoio Social em Idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(2), 301-308.
- Pont Geis, P. (2003). *Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática*. 5a ed. Porto Alegre: Artmed.
- Lacourt, M. X., Marini, L. L. (2006) Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso: uma revisão de literatura. *RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 3(1), 114-121.
- Manhães, F. C., Guimarães, D. N., & Maciel P. C. S. (2018). “Gerontofobia”, o medo de envelhecer na sociedade contemporânea: uma análise bibliométrica. In: S. C. Rosalee, C. M. Manhães, C. H. M. Souza. *Envelhecimento humano em processo* (pp. 28-41). Campos dos Goytacazes: Brasil Multicultural, 2018.
- Melo, L. & Neto, F. (2003). Aspectos psicossociais dos idosos em meio rural: solidão, satisfação com a vida e locus de controle. *Psicologia Educação e Cultura*. 7(1) 107-121.
- Miranda, G. M. D., Mendes, A. C. G., & Silva, A. L. A. (2016). O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 19 (3), 507-519.
- Oliveira, M. F., Bezerra, V. P., Silva, A. O., Alves, M. S. C. F., Moreira, M. A. S. P., & Caldas, C. P. (2012). Sintomatologia de depressão autorreferida por idosos que vivem em comunidade. *Ciências e Saúde coletiva*, 17(8), 2191-2198.
- Organização Mundial da Saúde. (2015). *Relatório mundial de envelhecimento e Saúde*. Genebra: Autor.
- Rodrigues, A. M. S. M. (2012). *O Medo de Envelhecer* (e o papel do gerontólogo). Lisboa..
- Sociedade Brasileira de Geriatria (2008). *Os benefícios da atividade física na terceira idade*, Rio de Janeiro: Autor.

- Schneider, R. H., & Irigaray, T. Q. (2008). *O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais*. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Instituto de Geriatria e Gerontologia. Porto Alegre, *Estudos de Psicologia*. 25 (4), 585-593
- Silva, D. J. A., Scorsolini, F. C., & Santos, M. A. (2013). Idosos em instituições de longa permanência: desenvolvimento, condições de vida e saúde. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26 (1), 820-830.
- Vergara, S. C. (1997). *Projetos e relatórios de pesquisa*. São Paulo: Atlas.

**ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA****Orientanda**

Daiane Alves da Silva

Avenida Juscelino Kubitschek de Oliveira, 1220.

Telefone: (34) 3.818-2300

E-mail: daiane.evangelista.s@gmail.com

**Autora Orientadora**

Me. Delza Ferreira Mendes

Avenida Juscelino Kubitschek de Oliveira, 1220.

Telefone: (34) 3.818-2300

E-mail: delzafm@yahoo.com.br

## DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizamos a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Patos de Minas, 27 de novembro de 2019.

---

Daiane Alves da Silva

---

Delza Ferreira Mendes



FACULDADE PATOS DE MINAS



## FACULDADE PATOS DE MINAS

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU N°. 1469 de 10 de Outubro de 2011.

### Departamento de Graduação em Psicologia

#### Curso de Bacharelado em Psicologia

(Formação de Psicólogo)

Curso Reconhecido pela Portaria DIREG/MEC N°. 371 de 30/08/2011, renovado Reconhecimento de Curso pela Portaria DIREG/ME N°. 267 de 03/04/2017, publicado DOU em 04/04/2017, nº. 65, sessão 1, pág. 70-81

*“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”*

*(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)*