



# DA GERONTOFOBIA AO ENVELHECIMENTO CONSCIENTE E SAUDÁVEL

Daiane Alves da Silva & Delza Ferreira Mendes

**Introdução:** 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 fóbico. Preocupações a respeito da idade são comuns a todos os seres humanos, porém, quando se tornam 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. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo descrever conteúdos teóricos que possam fundamentar um acompanhamento terapêutico de forma a favorecer o enfrentamento da gerontofobia com consciência de que é possível viver o hoje plenamente e caminhar para um envelhecimento saudável e consciente. **Metodologia:** Foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica a partir de livros e artigos postados e bibliotecas digitais. **Considerações:** A literatura estudada permitiu compreender que as pessoas velhas tendem a perder poder enquanto produtor de bens e consumos. Comumente os jovens são enaltecidos e a velhice perde o seu valor social e passa a ser excluída e estigmatizada. A preocupação com o estereótipo de um corpo jovem e fisicamente atraente vem sendo cultuada, mas, quando se manifesta de forma exagerada, pode se tornar patológica. Quando esse medo afeta 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. Os dados apontam, ainda 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, no que pode representar o envelhecer e ser acometida pela gerontofobia, visto que o processo de envelhecimento é muito complexo. Os estudos evidenciam ainda que 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 do exposto, pode-se verificar que o acompanhamento terapêutico pode contribuir no processo de conscientização da 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 de modo pleno e se preparar cõnscia e tranquilamente para um envelhecimento ativo. Neste contexto, os estudos apontam que o acompanhamento terapêutico para as pessoas com gerontofobia é eficaz e deve ser enfatizado a consciência de se viver as fases da vida, uma de cada vez, e, que ao ingressar na fase adulta é prudente se preparar física e psicologicamente para não sofrer o processo de envelhecimento com antecedência.

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