



## Gerontofobia: A Consciência da Finitude e a Crise Existencial

### Gerontophobia: Awareness of Finitude and the Existential Crisis

José Eduardo Castilho Grande

*Acadêmico(a) do curso de Psicologia da Instituição Centro Universitário Anhanguera Pitágoras Ampli.*

**Resumo:** O estudo discute a gerontofobia, definida como o medo irracional do envelhecimento, um fenômeno psicológico que se manifesta por meio de estereótipos negativos e aversão às pessoas mais velhas. O objetivo principal da pesquisa é examinar as consequências da gerontofobia na qualidade de vida dos indivíduos e na integração social dos idosos. Para isso, foi conduzida uma revisão bibliográfica que englobou estudos publicados entre 2012 e 2022, utilizando bases de dados como Google Scholar, SciELO e CAPES, com foco em termos como “gerontofobia”, “medo da morte” e “crise existencial”. As principais conclusões ressaltam que a gerontofobia não apenas influencia a percepção do envelhecimento, mas também contribui para a exclusão social dos idosos. O estudo destaca a importância de mudar a forma como vemos o envelhecimento, reconhecendo a experiência e sabedoria das pessoas mais velhas, além de enfatizar o papel crucial dos profissionais de psicologia para auxiliar na aceitação das perdas e na promoção de uma velhice digna e com qualidade de vida. Conclui-se que aumentar a conscientização sobre a gerontofobia é essencial para construir uma sociedade mais inclusiva e respeitosa em relação aos idosos.

**Palavras-chave:** envelhecimento; medo da morte; qualidade de vida; inclusão social.

**Abstract:** This study discusses gerontophobia, defined as the irrational fear of aging, a psychological phenomenon manifested through negative stereotypes and aversion toward older adults. The main objective of the research is to examine the consequences of gerontophobia on individuals' quality of life and on the social integration of older people. To this end, a literature review was conducted covering studies published between 2012 and 2022, using databases such as Google Scholar, SciELO, and CAPES, focusing on terms such as “gerontophobia,” “fear of death,” and “existential crisis.” The main conclusions highlight that gerontophobia not only influences perceptions of aging but also contributes to the social exclusion of older adults. The study emphasizes the importance of changing how aging is viewed, recognizing the experience and wisdom of older people, as well as stressing the crucial role of psychology professionals in assisting with the acceptance of losses and in promoting dignified aging with quality of life. It is concluded that increasing awareness of gerontophobia is essential for building a more inclusive and respectful society toward older adults.

**Keywords:** aging; fear of death; quality of life; social inclusion.

## INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é uma parte natural da vida, no entanto, para muitos indivíduos essa transição pode despertar sentimentos como preocupação, inquietação e até mesmo aversão. A gerontofobia, também conhecida como o medo

irracional do envelhecimento, é um fenômeno psicológico que merece ser analisado e compreendido com atenção. Esse tipo de “síndrome” se manifesta através de um medo desproporcional e persistente em relação ao envelhecimento ou até mesmo pelo desprezo às pessoas idosas, frequentemente baseado em estereótipos negativos.

Atualmente, a busca constante pela juventude eterna e a supervalorização da aparência física podem estar contribuindo para o aumento da gerontofobia. A ideia equivocada de que envelhecer está relacionado ao declínio físico, à perda de relevância social e à proximidade da morte pode causar ansiedade significativa em muitas pessoas.

O medo dos idosos não afeta apenas a pessoa que o vivencia; ele também traz consigo impactos sociais, evidenciando que a discriminação contra os mais velhos e o estigma associado à idade avançada podem resultar em isolamento e exclusão desses indivíduos.

É importante ressaltar que o medo pode se manifestar de maneira patológica ou não em qualquer etapa da vida. O processo de envelhecimento é conhecido por ser progressivo, passando por várias fases, e à medida que nos aproximamos da terceira idade, lidamos com a noção de finitude, o que pode suscitar inquietações e apreensões.

Profissionais da área de saúde mental têm um papel fundamental ao lidar com os medos dos idosos. Algumas abordagens envolvem psicoeducação e esclarecimento para orientar os pacientes sobre a experiência de envelhecer, desafiando conceitos errôneos e estereótipos negativos; o suporte social para incentivar a participação em comunidades, atividades e redes de apoio; e foco na qualidade de vida para promover uma existência ativa, que se torna significativa e gratificante independentemente da idade. A consciência do idoso sobre seu próprio envelhecimento reflete numa constância que se assemelha a enfrentar diariamente sua própria existência.

Em suma, compreender a gerontofobia é primordial para incentivar um processo de envelhecimento consciente e saudável. Este estudo analisa esse fenômeno e discute maneiras eficazes de lidar com o medo e a incerteza associados a essa fase da vida.

## DESENVOLVIMENTO

### Metodologia

O tipo de pesquisa realizada foi uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, onde foram pesquisados livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados: “Google Acadêmico”, “SciELO” e “CAPES”. Os critérios de inclusão foram: Temporalidade da pesquisa considerando estudos realizados entre os anos de 2012 e 2022, incluindo os clássicos que abordaram o tema proposto e os descritores: “gerontofobia”, “medo da morte”, “finitude” e “crise existencial”.

## Resultados e Discussão

A gerontofobia é um problema sério, uma fobia que pode afetar as pessoas à medida que envelhecem, levando a uma aversão generalizada e perturbadora à senilidade. É marcada por um medo excessivo do envelhecimento, causando verdadeiro pavor.

Essa fobia também está enraizada em uma sociedade que dá “extrema” prioridade à juventude e à beleza física, o que resulta na marginalização dos idosos e na perpetuação de estereótipos negativos. Coelho (2022) menciona que o envelhecimento muitas vezes é associado à decadência, não apenas física, mas também a doenças e dependência. A percepção preconceituosa sobre a velhice frequentemente decorre da falta de informação adequada sobre o processo, gerando interpretações e imagens negativas que afetam as relações interpessoais. Essas interpretações contribuem para “modelos” que podem levar à exclusão e desvalorização dos idosos na sociedade.

A cultura contemporânea valoriza o que é novo em detrimento do antigo conforme destacado por Bauman (2021). Há uma idolatria pelo presente e pelas tendências atuais que colocam o ser humano em um pedestal com base em suas necessidades consumistas - a ideia de ter é equivalente a ser. Cada vez mais, as pessoas parecem perder sua autonomia, emoções e apreciação pelo mundo e pelo tempo que têm. Embora o envelhecimento seja algo inevitável para os seres humanos, a forma como cada um de nós lida com isso é única. Alguns indivíduos enfrentam essas mudanças com angústia e ansiedade, tentando evitar ao máximo encarar essa nova realidade.

É importante destacar que a população idosa está crescendo, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2018), que mostram um aumento de 18% no número de idosos em apenas 5 anos, ultrapassando os 30 milhões em 2017. É comum ouvirmos histórias sobre pessoas que têm dificuldades em lidar com o envelhecimento. Envelhecer requer adaptações tanto pessoais quanto sociais, muitas vezes refletidas nas condições precárias da educação e saúde ao longo da vida. Por isso, é crucial planejar o futuro considerando todas as fases da vida. Tanto aqueles que estão envelhecendo quanto os que já chegaram à terceira idade desejam poder envelhecer mantendo bem-estar e independência.

Segundo Karpf (2015), quando se trata de não vincular a idade a uma condição patológica, é crucial distinguir entre combater a discriminação com base na idade e combater a própria idade. A primeira abordagem abre caminho para um futuro promissor, permitindo-nos evoluir e adaptar continuamente, ao passo que a segunda abordagem fecha essa possibilidade, nos relegando a uma tentativa fútil de recuperar o irreversível. Portanto, a velhice pode se tornar um fardo quando não há uma compreensão amplamente difundida (inclusive entre os próprios idosos) do real significado da idade avançada, o que pode contribuir para o surgimento de atitudes discriminatórias, bem como para a disseminação prejudicial de conceitos sobre esse assunto.

Um aspecto importante da gerontofobia é sua relação com a consciência da finitude e a crise existencial que muitas vezes acompanha o envelhecimento. De acordo com Silva (2022), muitas pessoas experimentam sentimentos de ansiedade e medo à medida que envelhecem, confrontando-se com a sua própria mortalidade e limitações físicas. Neste contexto, a gerontofobia pode ser vista como uma forma de negar a inevitabilidade da velhice e da morte, buscando assim manter a ilusão da juventude e imortalidade.

Jaramillo e Fonnegra (2015, tradução nossa), acreditam que o envelhecimento por si só coloca o indivíduo frente à sua própria finitude, favorecendo a emergência das questões existenciais e, quando associado a um processo de adoecimento, estas questões ficam ainda mais fortes. Neste contexto, é preciso que as pessoas idosas dediquem um tempo e espaço ao tema da própria morte a fim de tomar decisões e expressar seus desejos diante de uma realidade incômoda. É preciso reconhecer que toda a perda gera uma reação denominada luto que pode ser breve, leve ou profundo e varia de acordo com a percepção da importância daquilo que se perdeu. O luto consiste em experiências emocionais muito importantes da vida e a forma como o vivemos ou ocultamos depende da nossa personalidade e relações que irão influenciar a maneira como lidamos com ele.

Na velhice há, portanto, o luto pela juventude perdida e todas as perdas que a acompanham: pessoas queridas, oportunidades de trabalho e redução da saúde. O luto é vivenciado diferentemente por cada idoso a depender de suas características prévias de personalidade e estilo de vida, a história das perdas e dos recursos internos e externos utilizados para lidar com elas.

Best *et al.* (2015, tradução nossa), consideram que em um processo de adoecimento, mediante as perdas e ao sofrimento vivenciado, a pessoa também pode fazer uma escolha: continuar sofrendo ou transcender por meio do crescimento pessoal, vida autêntica, novas relações e por meio do cultivo de um sentimento de paz. Nesse contexto, a fim de superar as angústias geradas pela consciência da finitude, é necessário que se tenha desenvolvido, ao longo da vida, recursos para a elaboração das perdas; uma resiliência aprendida.

A Psicologia oferece contribuições importantes à compreensão dos processos, à avaliação comportamental e à reabilitação. Atualmente, no campo do tratamento e da reabilitação, as abordagens multiprofissionais são cada vez mais comuns. Essas ações visam oferecer alternativas de suporte aos familiares de idosos acometidos por doenças que causam incapacidades físicas e cognitivas. Nesse contexto, a organização de grupos de apoio emocional, informativo e de suporte mútuo torna-se essencial, promovendo um ambiente de compreensão e solidariedade entre os participantes. Ainda tem muito a se explorar neste campo, por se tratar de um tema relativamente novo e pode descobrir novas formas de ajudar o idoso, a família e as pessoas que o cercam. Como a população de idosos atualmente é grande e é sabido que a tendência é que a expectativa de vida aumente cada vez mais, pode-se ver e imaginar a amplitude da importância do papel do psicólogo já nos dias em que se vive ainda mais então no futuro, atuando como profissional da prevenção, promoção, reabilitação da saúde ou mesmo da intervenção ao nível do idoso ou do cuidador.

Acerca das contribuições das diversas abordagens da psicologia podemos começar explicando a psicologia positiva (PP); partindo-se dos princípios da Psicologia Positiva, Rabello (2015), afirma que o envelhecimento deve ser encarado como uma oportunidade para se atingir objetivos ainda não alcançados ou, então, assumir novos desafios e projetos. Corroborando com essa visão, Magalhães *et al.* (2012), dizem que aceitar a finitude consiste em compreender a morte como diretrizes teleológicas e que dentro das premissas junguianas o envelhecimento não era concebido como o simples encurtar da existência, mas consistia numa espécie de “polimento” e aprimoramento, através do qual se aguça a percepção do essencial, ou seja, ele nos elucida que na proximidade da morte, o temor e o milagre da vida se destacam, e a compreensão da nossa brevidade revela a vastidão do infinito. Trazendo o foco para outra abordagem, a TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental) é considerada por Santos e Medeiros (2017), uma abordagem pertinente para a construção de ações dinâmicas no nosso ciclo de vida, visto que a identificação de pensamentos disfuncionais é importante para qualquer ação saudável frente aos estressores potenciais. A Terapia Cognitivo-Comportamental propõe técnicas terapêuticas que buscam aliviar o sofrimento emocional e corrigir comportamentos inadequados ao modificar processos mentais. Em outras palavras, as abordagens cognitivas podem influenciar a maneira como pensamos, sentimos e agimos. As vantagens desse enfoque incluem ser respaldado por evidências empíricas, ser colaborativo (compartilhando informações e construindo junto com o cliente), seguir uma estrutura objetiva com limite de tempo, focar no presente, e promover a descoberta de si mesmo e a auto-orientação; portando, a TCC se torna uma abordagem altamente eficaz dentro do quadro da gerontofobia.

Dentro do campo da psicanálise, o professor e psicanalista Verdon (2013, tradução nossa), constata que o processo de envelhecimento tem suas raízes na infância, adolescência e vida adulta. Sentimentos como perda, ausência, frustração e renúncia, que são características comuns durante o envelhecimento, remetem a experiências primordiais que nos motivam a buscar novas fontes de satisfação. A pessoa pode lidar bem com as perdas ou utilizar mecanismos de defesa como negação e idealização para se proteger da angústia. Assim, o trabalho psicológico envolvido no processo de envelhecimento não se restringe apenas às questões sociais relacionadas à velhice; ele ecoa experiências emocionais complexas que moldam a mente de maneira fundamental.

Envelhecer é um processo inteiramente pessoal, caracterizado pela inquietação que surge ao afrontar dentro de nós mesmos a realidade externa com a realidade psicológica. Diante das marcas visíveis e simbólicas deixadas pelo passar do tempo, somos desafiados por uma nova realidade que reflete os conflitos emocionais que moldaram nossa jornada até então.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo explorou a gerontofobia, que é o medo exacerbado do envelhecimento ou aversão aos idosos, e sua relação com a qualidade de vida,

bem-estar emocional e relações sociais. Durante a investigação, os objetivos estabelecidos foram alcançados, incluindo a compreensão dos fatores que contribuem para a gerontofobia e a análise do impacto desse fenômeno na vida das pessoas. Descobriu-se que a gerontofobia não afeta apenas os idosos, mas também cria um ciclo de medo e discriminação que prejudica as relações entre diferentes gerações.

A resposta à questão de pesquisa sobre como a gerontofobia influencia o bem-estar e as relações sociais foi claramente apresentada. Foi observado que o receio do envelhecimento está diretamente ligado à consciência da finitude e à crise existencial, resultando em ansiedade e isolamento social. Essa dinâmica destaca a importância de abordar o envelhecimento com mais empatia e respeito, promovendo assim a inclusão dos idosos na sociedade.

No entanto, algumas limitações foram identificadas no estudo. A pesquisa se baseou principalmente em revisões bibliográficas, o que pode ter restringido as diferentes perspectivas e contextos abordados. Além disso, por se tratar de um estudo qualitativo, os resultados podem não ser generalizáveis para todas as situações.

Recomenda-se que estudos futuros investiguem a gerontofobia em diferentes cenários culturais e sociais, utilizando métodos quantitativos para obter dados mais abrangentes sobre a frequência e os impactos desse fenômeno.

A psicologia desempenhou um papel crucial na compreensão e tratamento da gerontofobia. Abordagens terapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), demonstraram eficácia em modificar pensamentos negativos e fomentar uma visão mais positiva do envelhecimento. Profissionais de saúde mental têm uma função importante ao instruir e apoiar tanto idosos quanto jovens gerações, desafiando estereótipos e promovendo a aceitação do envelhecimento como parte natural da existência.

Por fim, este estudo sugere a implementação de iniciativas educacionais e de sensibilização que incentivem o respeito mútuo entre diferentes faixas etárias e o reconhecimento da importância do processo de envelhecimento. Propostas para futuras pesquisas incluem explorar intervenções específicas aplicáveis em comunidades para combater a gerontofobia, além de analisar o impacto de políticas públicas destinadas à inclusão dos idosos. Refletir sobre a gerontofobia e suas implicações é crucial para construir uma sociedade mais inclusiva, onde todas as idades sejam valorizadas, promovendo convivência harmoniosa e empática entre as gerações.

## REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Ed. Zahar, trad. Plínio Dentzien, Rio de Janeiro-RJ, 2021. p. 20.

BEST, M.; et. al. **Conceptual analysis of suffering in cancer**: a systematic Review. *Psycho-Oncology*. v. 24, p. 977–986. 2015.

COELHO, Maria Lívia da Silva. **O Lugar da Pessoa Idosa na Sociedade Brasileira: impactos da Gerontofobia na Saúde Mental da Pessoa Idosa.** 2022.

SILVA, José Vitor da. **Envelhecimento Humano: abordagens interdisciplinares e contemporâneas.** Edição do Kindle. Editora Dialética, 2022.

GIACOMIN, K. C.; SANTOS, W. J.; FIRMO, J. O. A. **O luto antecipado diante da consciência da finitude: a vida entre os medos de não dar conta, de dar trabalho e de morrer.** Ciência & Saúde Coletiva. Belo Horizonte, v. 18, n. 9, p. 2487-2496. 2013.

IBGE. **Número de Idosos Cresce 18% em 5 Anos e Ultrapassa 30 Milhões em 2017.** Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 15 abr. 2024.

JARAMILLO, I. F.; FONNEGRA, L. J. **Los duelos en la vida.** Colômbia: Grijalbo; 2015.

KARPF, A. **Como Envelhecer.** Rio de Janeiro-RJ, Ed. Objetiva Ltda, 2015. p. 19.

MAGALHÃES, Gilzete Passos *et al.* **Redes da vida: uma leitura junguiana sobre o envelhecimento e a morte.** Kairós-Gerontologia, v. 15, p. 133-160, 2012.

OLIVEIRA, E. K. S.; SILVA, J. P. **Sentido de Vida e Envelhecimento: relação entre os Pilares da Logoterapia e Bem-Estar Psicológico.** Revista Logos & Existência: Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial, v. 2, n. 2, 22 dez. 2013.

RABELLO, N. **O desenho do idoso: as marcas e os simbolismos que o tempo traz.** Rio de Janeiro: Wak, 2015.

RODRIGUES, F. S. S.; POLIDORI M. M. **Enfrentamento e Resiliência de Pacientes em Tratamento Quimioterápico e seus Familiares.** Revista brasileira Cancerologia, v.58, n.4, p.619-627. 2012.

SANTOS, C. E. M.; MEDEIROS, F. A. **A relevância da técnica de questionamento socrático na prática Cognitivo-Comportamental.** Arch Health Invest, v. 6, n. 5, p. 204-208, 2017.

VERDON, B. **Le vieillissement psychique.** Paris: PUF, 2013.