

## MITOS E VERDADES SOBRE O ENVELHECIMENTO

PEREIRA, J.A<sup>1</sup>; SILVA, A.M<sup>1</sup>; MARQUES, A.G<sup>1</sup>; SIQUEIRA, P.J<sup>1</sup>; CRUZ, F.S<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Graduandos do 6º período de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas. jullynha.andrade@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Mestre em Geriatria e Gerontologia e docente de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas. fabianacruz@unipam.edu.br

**Introdução e Objetivo:** O fenômeno do envelhecimento mundial tem sido bastante discutido, sobretudo por seu significativo crescimento. Seremos, em 2025, a sexta maior população de idosos no mundo. O progresso da medicina e o avanço tecnológico trouxeram para a sociedade moderna uma maior expectativa de vida. Ao cultivar valores do progresso, da inovação, da juventude e do consumo, produziram-se preconceitos, mitos a respeito do envelhecer. O envelhecimento é visto como sinônimo de doença e incapacidade. Verificar os preconceitos ainda visíveis em relação ao processo de envelhecimento e informar a população para que entenda melhor este processo e a velhice, eliminando tabus.

**Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica nas principais bases de dados e sites da internet a respeito dos mitos e verdades que envolvam o processo de envelhecimento.

**Resultados e Discussão:** Para que qualquer pessoa atravessasse mais essa etapa da vida com dignidade é preciso se apropriar de informações que a instrumente a fazer uso de seus direitos fundamentais e, acima de tudo, a ajude a desconstruir a imagem negativa da velhice em nossa sociedade.

**Conclusão:** Do lado do culto ao progresso, à inovação, à juventude e ao consumo nasceram preconceitos, mitos e indiferenças a respeito do envelhecer que devem ser superados. A velhice deve ser encarada como uma fase da vida plena de possibilidades.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, mitos, preconceitos.