II SEMANA DA MELHOR IDADE DA FATEC TAQUARITINGA: RELATO DE ATIVIDADES

II BEST AGE WEEK OF FATEC TAQUARITINGA: ANALYSIS AND RESULTS

Patrícia Gonçalves Primo Lourençano[1]
Daniela Gibertoni[2]
Ana Teresa Colenci Trevelin[3]

RESUMO

Dados da Organização Mundial da Saúde (2005) apontam que o Brasil terá uma população de aproximadamente trinta milhões de pessoas com sessenta anos ou mais em pouco tempo. Estas pessoas merecerem atenção especial, de forma a gozar de boa saúde, ter alegria de viver, e um máximo de vida ativa. As Instituições Públicas exercem papel fundamental na tarefa de auxiliar o acesso à saúde a essa faixa da população, além de serviços, voltados ao lazer, cultura, atividades físicas, permitindo que a esperança e autoestima permeiem a vida de quem já deu muito de si, ao longo dos anos, à comunidade e à sua família. A Faculdade de Tecnologia de Taquaritinga, através de um grupo de professores apoiados pela direção e pela prefeitura da cidade teve por objetivo cumprir esse papel. O trabalho que ora se apresenta teve como objetivo realizar uma semana dinâmica envolvendo faculdade e sociedade, ou seja, o corpo docente e funcionários da Fatec e também o público inscrito, além de convidados como médicos, dentistas, nutricionistas da cidade visando uma integração entre a FatecTQ e sociedade taquaritinguense. Por meio de cursos e palestras buscou-se orientar com relação à educação financeira e propiciar cursos de artesanato, bonsai e horta em casa que pudessem servir como fonte de renda e recreação; curso de informática no intuito de inserir o idoso no meio tecnológico. O referido trabalho

1. Docente da Faculdade de Tecnologia de Taquaritinga e Coordenadora do Curso Superior de Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas. E-mail: patricia.lourencano@fatectq.edu.br.
2. Docente da Faculdade de Tecnologia de Taquaritinga e Coordenadora do Grupo de Pesquisa em Engenharia de Software – GPES. E-mail: daniela.gibertoni@fatectq.edu.br.
3. Docente da Faculdade de Tecnologia de São Carlos e Coordenadora do Grupo de Pesquisa em Educação Tecnológica – GPET. E-mail: atcol@yahoo.com.br.

ofereceu palestras educativas e instrutivas que incentivaram a autonomia e independência das pessoas na terceira idade, a prevenção do câncer de colo de útero, orientou sobre a alimentação do idoso, e informou sobre os problemas articulares e de saúde dos pés. Os resultados apresentados apontam uma grande satisfação dos participantes que pediram novos eventos.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Saúde. Envelhecimento. Recreação.

ABSTRACT

Data from the World Health Organization (2005) indicate that Brazil will have a population of approximately thirty million people aged sixty or more in a short time. These people deserve special attention in order to enjoy good health, have joy of living, and a maximum of active life. Public institutions play a fundamental role in the task of assisting access to health care to this population group, and services aimed at the leisure, culture, physical activities, allowing hope and self-esteem permeate the lives of those who have given much of themselves, over the years, the community and his family. The Faculty of Technology Taquaritinga, through a group of teachers supported by management and by the city aimed to fulfill this role. The work presented here aims to perform a dynamic week involving college and society, ie, the faculty and staff of Fatec and also entered the public as well as guests such as doctors, dentists, nutritionists city seeking an integration between FatecTQ and taquaritinguense society. Through courses and workshops we sought to orient with respect to providing financial education and craft courses, bonsai garden and home that could serve as a source of income and recreation; computer course in order to insert the elderly in the technological environment. Such work has offered educational and instructive lectures that encouraged autonomy and independence of the people in the third age, the prevention of cervical cancer, guided about feeding the elderly, and reported on the joint and health problems of the feet. The results suggest a great satisfaction of participants who asked new events.

Keywords: Quality of Life. Health. Aging. Recreation.

INTRODUÇÃO

Qualidade de vida é um termo amplamente abordado, tanto nos meios científicos quanto na vida cotidiana. A OMS (2005) define qualidade de vida como:

> A percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente (OMS, 1994).

Portanto, a saúde e a qualidade de vida dos idosos, mais que em outros grupos etários, sofrem a influência de múltiplos fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais. Assim, promover a saúde do idoso significa considerar variáveis de distintos campos do saber, numa atuação interdisciplinar.

Segundo Santos *et al* (2002), qualidade de vida pode estar relacionada a autoestima e ao bem estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível sócio econômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade.

O foco do presente relato é descrever um programa, desenvolvido na Faculdade de Tecnologia de Taquaritinga (FatecTQ), voltada para o idoso. Pretende-se contribuir com isso para uma melhor compreensão da lógica de promoção da saúde do idoso e compartilhar com o público leitor os marcos desse trabalho.

O presente trabalho tratou de desenvolver ao longo de uma semana, cursos e palestras destinados ao público acima de 60 anos da cidade de Taquaritinga-SP, sendo ministrado nas próprias instalações da FatecTQ, entre 13 de janeiro a 17 de janeiro de 2014, intitulada “II Semana da Melhor Idade – Alegria de Viver a Terceira Idade”.

Dados divulgados pelo IBGE mostram que a expectativa de vida do brasileiro nos últimos trinta anos aumentou dez anos. Diante desses dados o presente trabalho propôs afazeres diversos que envolveram as pessoas da terceira idade, criando práticas de recreação, saúde, bem como atividades que lhes possibilitem outras rendas. De forma a mostrar-lhes que é possível envelhecer com qualidade de vida. Mas o que é envelhecer?

1. O processo de envelhecimento e longevidade

O envelhecimento humano é um processo universal, progressivo e gradual. Trata-se deuma experiência diversificada entre os indivíduos, para a qual concorre uma multiplicidade de fatores de ordem genética, biológica, social, ambiental, psicológica e cultural. Não há uma correspondência linear entre idade cronológica e idade biológica. A variabilidade individual e os ritmos diferenciados de envelhecimento tendem a acentuar-se conforme as oportunidades e constrangimentos vigentes sob dadas condições sociais (FERRARI, 1999).

Para que o envelhecimento seja uma experiência positiva, uma vida mais longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança. A Organização Mundial da Saúde (OMS) adotou o termo “envelhecimento ativo” para expressar esse significado, ou seja, a OMS (2005, p.13), definiu envelhecimento ativo como sendo “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”.

Segundo a mesma Organização, a palavra “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. As pessoas mais velhas que se aposentam e aquelas que apresentam alguma doença ou vivem com alguma necessidade especial podem continuar a contribuir ativamente para seus familiares, companheiros, comunidades e países. O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados.

A manutenção da saúde e autonomia na velhice, identificada como boa qualidade de vida física, mental e social, é o horizonte desejável para se preservar o potencial de realização e desenvolvimento nesta fase da vida. É também a perspectiva necessária para reduzir o impacto social que cerca as questões extremamente complexas e delicadas relativas ao cuidado ao idoso dependente.

Os hábitos saudáveis incluem: alimentação balanceada, prática regular de exercícios físicos, convivência social estimulante, atividade ocupacional prazerosa e mecanismos de atenuação do estresse. Tabagismo, alcoolismo, automedicação são os hábitos nocivos a serem desestimulados. É ressaltada a

importância de processos informativos e educativos continuados para estimular comportamentos saudáveis. Imbuídos deste raciocínio é que foi realizada a II Semana da Melhor Idade.

2. A Semana da Melhor Idade

A II Semana da Melhor Idade teve uma duração de vinte horas e contou com a presença de 22 (vinte e dois) idosos nas dependências da FatecTQ, sendo que a média da idade desses idosos é de 70 anos. Os profissionais participantes e atuantes nas atividades foi um total de 15 (quinze), entre docentes da Instituição bem como profissionais liberais convidados para palestrarem aos idosos.

A semana foi dividida em cursos-oficinas e palestras, que tiveram por objetivo apresentar uma perspectiva de maior qualidade de vida para o público-alvo através de informação sobre o autocuidado com a saúde, de atividades lúdicas envolvendo afeto e recreação, de atividades manuais, dança e alimentação. Para tal, foram ministrados cinco cursos, seis palestras além das atividades envolvendo estética e beleza bem como atividade física, por meio da dança. Todas essas atividades estão descritas nos próximos itens.

2.1. Cursos-oficinas

2.1.1. Curso de Educação Financeira

Segundo dados da Defensoria Pública do Estado de São Paulo (2014), os maiores entraves financeiros vividos pelos idosos estão relacionados aos empréstimos consignados (para os pensionistas do INSS) e também quando os mesmos aceitam ser fiador – principalmente para ajudar parentes. Neste sentido, a própria Defensoria criou uma cartilha de orientação aos idosos, na expectativa de esclarecer, orientar e diminuir o número de idosos com problemas financeiros. Imbuídos deste raciocínio, este curso buscou orientar os idosos da comunidade da cidade de Taquaritinga a respeito das “armadilhas” criadas pelos empréstimos pessoais consignados e usar o cartão de crédito com consciência.

Três professores da FatecTQ conduziram as atividades de orientação financeira junto aos participantes. Por meio da apresentação de exemplos, foi possível

estabelecer uma dinâmica onde o relato por parte dos idosos acerca das suas experiências positivas e negativas a respeito de sua vida financeira foi intensa, de tal modo que muitos deles tiraram suas dúvidas. Os professores falaram a respeito das taxas de juros embutidas nas compras a prazo, nos financiamentos, nos empréstimos pessoais, e em tudo que envolva dinheiro e tempo. Um dos objetivos do curso foi procurar alertar ao idoso, que por ter uma renda fixa e certa, se tornam um público alvo das grandes instituições financeiras.

Com isso, constatou-se nos participantes uma “espécie de alerta” ao entenderem que ao verem propagandas de empréstimo, não acreditar tão cegamente nas promessas feitas pelas instituições financeiras e também de como procurar ajuda jurídica para negociar suas dívidas.

2.1.2. Curso de Artesanato

O curso de artesanato foi pensado em desenvolver um trabalho manual para os participantes com vistas a ajuda-los a manter a mente ativa e ainda a possibilidade de garantir ofício às pessoas que desejam aprender novas técnicas.

Durante a manhã em que o curso foi ministrado, houve uma grande euforia por parte dos cursistas, diante da coruja feita de tecido, um peso de porta, que foi trazida pela professora como proposta para o desenvolvimento desse trabalho.

Portanto, para a confecção deste produto foi utilizado linha, agulha, tecido com estampa de corujinhas, cola de tecido, manta acrílica, olhinhos de plástico e saquinho com areia dentro.

Cada aluno recebeu um kit do material preparado com tecido cortado e moldado na forma da corujinha. A professora orientou cada passo da confecção, desde a colocação do saco de areia dentro da corujinha até o acabamento com a colagem dos olhinhos e do biquinho, enquanto vários monitores ajudavam na montagem das mesmas.

O curso atingiu o seu propósito de ocupar o tempo e manter a mente ativade maneira instrutiva e divertida.Também houve a orientação de que a produção da coruja, ou de qualquer trabalho artesanal, poderia servir como uma forma de ganhar dinheiro, de presentear uma pessoa amiga e atémesmo enfeitar a sua própria casa. Ao término do curso, cada aluno levou para casa a sua própria coruja, gerando assim um grande sentimento de realização e alegria pelo presente tão mimoso.

A Figura 1 traz os idosos juntamente com os professores e suas corujas totalmente prontas feitas por eles.



Figura 1. Os idosos com as corujas.
Fonte: Assessoria da Fatec Taquaritinga.

2.1.3. Curso de Bonsai

Por meio deste curso, os idosos aprenderam como fazer, cuidar e podar um bonsai. O professor explicou que a palavra "Bon-sai" é um termo japonês que, traduzido literalmente, significa "plantado em uma bandeja", e consiste em uma representação miniaturizada, porém realista da natureza, na forma de uma árvore. Após a contextualização histórica e fundamentação teórica, o professor passou para a parte prática fazendo com que cada um colocasse a mão na terra e cultivasse o seu próprio bonsai de Érica.

A explicação sobre o bonsai de Érica aos idosos é que é um arbusto ereto e florífero, além de delicado e gracioso. Pelo pequeno porte, esta planta é ideal para ser cultivada em jardineiras, bordaduras, canteiros, floreiras ou entre pedras. O solo deve ser fértil, bem drenado (com a terra sempre úmida) e adubado (o que pode ser feito com a adição de matéria orgânica no solo). Como preferem climas quentes, as Éricas devem ficar a meia sombra ou recebendo luz solar direta (pleno sol).

Estas plantas não exigem nenhum grau de dificuldade com relação ao seu plantio, mas precisam de algumas atenções como: não tolera o clima frio mais

rigoroso, regar regularmente e não podá-las (elas não resistem bem a podas). Desta forma, foi ensinada a técnica de poda e de cultivo, que pode ser visualizada na Figura 2. E ao final cada um levou sua muda para casa, mostrando ser uma boa ocupação física e mental, e permitindo rendimentos financeiros.



Figura 2. A participação dos idosos na plantação do bonsai.
Fonte: Assessoria da Fatec Taquaritinga.

2.1.4. Curso de Horta em casa

Foram utilizadas garrafas pet de dois litros cortadas no sentido longitudinal como vaso, terra vegetal para colocação da mudas de alface, almeirão, rúcula e cheiro verde, criando assim uma disposição de horta vertical. Os professores apresentaram a proposta por meio de slides e entregaram para cada aluno uma cartilha que explicava como desenvolver essa estrutura. Depois passaram para o desenvolvimento dos trabalhos, cortando as garrafas, preparando as armações, colocando a terra e por fim, as mudas (Figura 3). Ao final, todos foram embora se sentindo satisfeitoscom seus trabalhos em mãos.

O referido trabalho surtiu efeitos positivos, pois além de uma boa opção de renda para o idoso, apresenta ainda um custo de produção muito baixo, por ser feito com material reciclado.

Buscou-se ainda mostrar a este público que a realização deste trabalho pode ser uma ótima ocupação além de servir comoconscientização no uso de material reciclado.



Figura 3. Interação dos idosos no cultivo da horta em casa.
Fonte: Assessoria da Fatec Taquaritinga.

2.1.5. Curso de Informática

Os alunos estavam numa expectativa, com muito medo do novo, de não serem capazes de realizar a atividade proposta pelos professores. Portanto, antes de irem para o laboratório de informática, os professores fizeram um trabalho de convencimento tentando persuadir os alunos, de que mesmo sendo uma tecnologia recente eles seriam capazes de desempenhá-la.

Há que se ressaltar que os professores foram muito cuidadosos e pacientes durante a aula, através de uma conversa e slides, mostraram como é dividido um computador, suas partes físicas, como manuseá-lo. Depois, foi apresentada a eles a Internet, o que foi um grande desafio, além da falta de destreza física, a grande maioria nunca teve qualquer contato com um computador.

Ao término do curso os alunos estavam satisfeitos, realizados em conseguir finalizar a atividade proposta, que consistia na busca de uma receita num site de pesquisa.

Por meio desta aula, todos puderam entender como usar a Internet e seus mecanismos de busca, assim como explorar os sites de mídia social.

2.2. Palestras

2.2.1. Autonomia e Independência na Terceira Idade

Esta palestra teve o objetivo de mostrar ao idoso, que mesmo vivenciando a

terceira idade, tem autonomia e independência em suas atividades. Buscou dessa forma valorizar a autoestima de cada cursista, mostrando que eles são pessoas privilegiadas, pois possuem os dois, tendo isso ao seu favor. Eles possuem mobilidade física, podendo realizar atividades sem restrições, também podem fazer escolhas, pois apresentam capacidade intelectual para tal.

2.2.2. Mitos e crendices, na prevenção do câncer de mama e no câncer de colo de útero

Esta palestra foi ministrada por um médico ginecologista da cidade, e foi voltada para o público feminino (exames) e também para o masculino. Teve como objetivo conscientizar a respeito da importância da realização dos exames preventivos para detecção do vírus do papiloma humano, mas conhecido com HPV (*Human papiloma virus*). O médico disse que se diagnosticado precocemente, tem-se como tratar e em alguns casos como curar, visto que, é uma doença sofrível para toda família.

O presente profissional fez um alerta com relação à cidade de Taquaritinga, ao mostrar que 60% da população feminina não procura realizar o exame, que compromete a eficácia do tratamento. Outro ponto importante consiste no fato que tal público alvo funciona como multiplicadores desse alerta, pois eles tem filhos e netos.

2.2.3. Dez passos para Alimentação Saudável do Idoso

Para proferir essa palestra, uma nutricionista da cidade de Taquaritinga foi convidada. Esta nutricionista orientou os idosos, de maneira clara, didática e interativa sobre os fundamentos de uma alimentação saudável nessa fase, visto ser uma época em que os idosos têm debilidades físicas e motoras, necessitando realizar algumas trocas alimentares.

A palestrante citou dez passos, que segundo ela, levariam a uma alimentação saudável. Dentre os quais: fazer pelo menos três refeições ao longo do dia; incluir diariamente nas refeições alimentos do grupo dos cereais; consumir diariamente legumes e verduras como parte das refeições e frutas nas sobremesas e lanches; ingerir leite e derivados todos os dias; dar preferência às carnes magras; optar por óleos vegetais e consumi-los com moderação; evitar refrigerantes

e sucos artificiais, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas; diminuir a quantidade de sal nas refeições; ingerir no mínimo dois litros de água por dia e praticar pelo menos trinta minutos de atividade física todos os dias, evitando as bebidas alcoólicas e o fumo.

2.2.4. Prevenção de Doenças Bucais

Um dentista foi convidado e ministrou uma palestra apontando os principais fatores de risco relacionados ao câncer bucal, tais como o etilismo e o tabagismo. Por meio de slides com fotos, apresentava cada estágio das doenças. Alguns participantes reagiram com espanto e outros com preocupação, tornando-se mais conscientes e cuidadosos com sua própria higiene bucal e de sua família.

2.2.5. Problemas Articulares e Tratamentos Alternativos

Um profissional farmacêutico apresentou os problemas relacionados com as articulações, que afligem em especial as pessoas da terceira idade, como os reumatismos e as artrites. Por meio de slides mostrou fotos de casos simples até o mais graves das doenças citadas.

Em seguida, mostrou as formas de tratamentos fitoterápicos, isto é, através de plantas, na forma de chás, emplastos e cremes. Foi dado a cada participante uma amostra grátis de um creme para passar nos locais onde cada um sentia dor.

2.2.6. O que é podologia?

Uma podóloga descreveu as funções da sua profissão. Ela mostrou a necessidade de observar os pés, como indicativo das anormalidades do funcionamento do organismo.

Exibiu slides com fotos de unhas encravadas e de tipos de calosidades. Além disso, apresentou um tratamento de uma unha encravada, demostrando a importância desse procedimento ser realizado por um profissional qualificado.

Por fim, foi citada a necessidade do acompanhamento de um profissional dos pés, para as pessoas portadoras de diabetes e com problemas de coagulação.

2.3. Atendimento da Beleza

Simultaneamente as palestras e aos cursos, houve na semana a presença de um cabelereiro e de duas esteticistas que ficaram a disposição para realização de agendamentos para corte de cabelo, penteado, massagem facial, maquiagem e manicure. Por meio deste trabalho o público da terceira idade teve a autoestima melhorada, saindo contentes e satisfeitos com os resultados.

Na Figura 4 pode ser visto o atendimento da beleza com o cabelereiro e uma participante da II Semana da Melhor Idade.



Figura 4. O corte de cabelo no atendimento da beleza.
Fonte: Assessoria da Fatec Taquaritinga.

2.4. Oficina de Zumba

Na quarta-feira dia 15, dois educadores físicos ofereceram uma oficina de Zumba, apresentando esse estilo da dança, com exercícios adaptados ao público da terceira idade, sem deixar de lado o seu dinamismo.

Na sexta-feira dia 17, uma banda foi convidada a vir prestigiar o evento bem como tocar e cantar músicas. O Trio Soprano Cordas (nome da banda), ofereceu durante o almoço de encerramento do evento um repertório diversificado, entre os quais se destacaram a bossa nova e MPB (Música Popular Brasileira).

Neste mesmo dia, houve a entrega dos certificados de participação aos idosos na II Semana da Melhor Idade, com a presença dos professores, como pode ser visto na Figura 5.



Figura 5. Momento da entrega dos certificados de participação.
Fonte: Assessoria da Fatec Taquaritinga.

CONCLUSÃO

Conforme aponta a Organização Mundial da Saúde (2005), daqui a alguns anos, o Brasil terá uma população de aproximadamente 30 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Estas pessoas merecerem atenção especial, de forma a gozar de boa saúde, ter alegria de viver, e um máximo de vida ativa.

As Instituições Públicas exercem papel fundamental na tarefa de proporcionar boas condições de acesso à saúde a essa faixa da população, além de serviços, voltados ao lazer, cultura, atividades físicas, permitindo que a esperança e autoestimapermeiem a vida de quem já deu muito de si, ao longo dos anos, à comunidade e à sua família. A Faculdade de Tecnologia de Taquaritinga, através de um grupo de professores apoiados pela direção e pela Prefeitura da cidade teve por objetivo cumprir esse papel, proporcionando, para esta faixa etária uma programação especial com cursos, palestras e atividades no mês de Janeiro de 2014. O carinho com os idosos tem uma razão muito forte. Há um grande contingente de pessoas na terceira idade na cidade, fato este observado nos dados do IBGE.

O trabalho desenvolvido atingiu os objetivos esperados, propondo afazeres diversos envolvendo as pessoas da terceira idade, criando práticas de recreação, saúde, bem como atividades que lhes possibilitassem outras rendas, de forma a mostrar-lhes que é possível envelhecer com qualidade de vida. Além disso, ofereceu uma intensa convivência, através dos bate papos nos corredores, durante os cafés. Os resultados foram bastante positivos. O público-alvo afirmou que gostaria que o evento se repetisse e ficaram muito satisfeitos em participar.

Em decorrência dos resultados obtidos, tem-se como perspectiva futura, continuar o oferecimento desta semana para a população idosa da cidade de Taquaritinga, por meio de ações educativas orientados por princípios da Educação Popular em Saúde, promovendo situações e ampliando espaços de debate que estimulem os idosos a pensar a relação corpo/vida e a atuar na direção de integrar o fazer individual e coletivo que envolve a saúde. Acredita-se, assim, que tal ótica possa operar com uma visão integradora da promoção da saúde, e que articule a abordagem do auto-cuidado às necessidades sociais e ao fomento da participação popular na viabilização dos direitos de cidadania, conforme recomenda Assis (ASSIS, 2002).

REFERÊNCIAS

ASSIS, M. (Org.). **Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o desenvolvimento de saúde com idosos**. Rio de Janeiro: UERJ/UnATI, 2002. Disponível em: <http://bit.ly/1GfpNwH> Acesso em: 10 jun. 2014.

DEFENSORIA PÚBLICA DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Idoso**: conheça seus direitos: Empréstimo e Finanças. Disponível em <http://bit.ly/1QNvjHb> Acesso em: 04 jun. 2014.

FERRARI, M. A. C. O envelhecer no Brasil. **O mundo da saúde**, São Paulo, v.23, n.4, p.197-203, 1999.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS. **Observações sobre a evolução da mortalidade no Brasil**: o passado, o presente e perspectivas,I-BGE, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/tabuadevida/2009/notastecnicas.pdf> Acesso em: 02 jun. 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília, 2005. Disponível em <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf> Acesso em 02 jun 2014.

SANTOS, S. R. *et al*. **Elderly qualaty of life in the community**: aplication of the Flanagan's Scale. Rev. Latino Am Enfermagem, 2002.