

PROMOVENDO O LUGAR DE FALA: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM IDOSAS DA UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE EM OBSERVÂNCIA DOS ASPECTOS BIOPSIKOSSOCIAIS QUE ENVOLVEM O ENVELHECIMENTO HUMANO

Fabício Miguel dos Santos¹
Drielle Barbosa Leal Serafim²
Millena Caroline Gomes Rodrigues³
Tiago Uriatã de Vasconcelos Costa⁴
Antônio Guedes Rangel Júnior⁵

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de um relato de experiência, conteúdos trabalhados a respeito da temática do envelhecer, em especial, a área da Gerontologia a qual tem por base o avanço nas pesquisas da Psicologia do Desenvolvimento, sendo esta contemplada através de uma experiência realizada por estudantes universitários do sétimo período de psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, em uma visita à Universidade Aberta à Maturidade (UAMA), instalada no Campus I da mesma universidade na cidade de Campina Grande, também no estado da Paraíba. Teve-se como material utilizado a entrevista/escuta de oito idosas. Considerando que a Gerontologia é o estudo dos processos de envelhecimento em suas dimensões biopsicossociais e espirituais. Em face disto, este texto traz uma reflexão sobre as questões que permeiam a vida do idoso, como a autoestima, as suas relações familiares, sociais e intergeracionais, bem como a maneira que lidam com sua autoimagem. Assim, a principal meta a ser observada nesta pesquisa é a de perceber a relevância desse lugar de fala com a finalidade de compreender, analisando conteúdos apresentados em fala, e associando teorias de cunho bibliográfico ao significado que esse processo de envelhecimento tem para esses sujeitos.

Palavras-chave: Envelhecimento, Gerontologia, Autoimagem, Autoestima, Relações sociais.

INTRODUÇÃO

As questões inerentes a uma fase muito importante da vida do ser humano - o envelhecer - tem sido o foco de atenção em áreas como medicina, saúde coletiva, psicologia, antropologia, enfermagem, sociologia, entre outras. Em termos cronológicos tomou-se conta do aumento da população de idosos a partir de 1970, década em que se tem uma baixa queda da fecundidade e o aumento, ainda discreto, da população acima dos 60 anos. Hoje, passados

¹ Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba- PB, fabricaoimbe@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - PB, driellebarbosaleal@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - PB, mcaroliner98@gmail.com;

⁴ Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba – PB, tiagov.adv@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Doutor em Educação, Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, professor titular do Departamento de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB rangeljunior@msn.com; (83) 3322.3222

quase 50 anos, temos um índice de 650 mil novos idosos incorporados à população brasileira anualmente. Considerando esses números, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2012) divulgou que em 2050 para cada 100 crianças de 0 a 14 anos, haverá 172,7 idosos.

Nas últimas décadas, a velhice alcançou uma maior visibilidade no cenário social, em especial na década de 1980 em que se contribuiu para a produção de conhecimentos e tecnologias destinados a instruir e a gerar práticas de bem viver na velhice (GROISMAN, 2002 -). Apesar dos avanços, ainda há o que se reivindicar e lutar no que tange uma assimilação dos idosos na construção de sua cidadania plena. No campo da psicologia, por exemplo, existem poucas iniciativas sobre o estudo do envelhecimento, em contrapartida, se tem mais visibilidade em pesquisas e teorizações no contexto da infância e adolescência.

Isso se deve ao pensamento que se estabeleceu a partir de 1789 com a Revolução Francesa, nesta época surgiram outros valores que marcaram a psicologia do desenvolvimento. A ideia de que a “personalidade” já vinha inscrita na herança do sujeito passa a ser questionada, e substituída pelo princípio de que a história individual é construída pela interação do ser humano com o ambiente e os acontecimentos cotidianos. Assim, o cenário moderno passa a valorizar o “novo” e o “processo de desenvolvimento” passa a ser entendido como uma construção de caminhos fundamentais para o futuro da sociedade.

Com esse novo olhar sobre a psicologia do desenvolvimento, em especial enaltecendo a fase do envelhecer, pode-se citar a Gerontologia como campo de conhecimento científico que possui como estudo as dimensões biológica, psicológica e social no processo de envelhecimento. A esse processo, dentro do campo da psicologia, dá-se o nome de Psicogerontologia (ou Psicologia do Envelhecimento), uma área de estudo recente em que os estudiosos afins, vêm pesquisando comportamentos ao longo do curso de vida (NOVO, 2003).

Levando em conta esse novo cenário da população brasileira, tornou-se relevante conhecer e compreender o processo de envelhecimento, a realidade do idoso, suas características e potencialidades, assim como sugerir melhorias para esse grupo específico, gerando conhecimento. Com isso, o presente relato visa apresentar um trabalho realizado na UAMA, realizado como atividade complementar da disciplina de Psicologia do Envelhecimento. A referida atividade foi desenvolvida através de um encontro onde fora proposto uma intervenção, empregada através das etapas de acolhimento, troca de experiências por meio do método de escuta grupal e individual, e aplicada pelos referidos

alunos de psicologia, junto a idosos devidamente matriculados na Universidade Aberta à Maturidade.

Diante da proposta estabelecida, deu-se ao idoso o lugar da fala, e com esta perspectiva foi possível identificar questões que permeiam suas vidas no que tange à autoimagem, autoestima, relações familiares e intergeracionais. É importante salientar que essas questões não cercam exclusivamente o idoso, mas, suas perspectivas e contextos que podem ser diferentes dos que são vivenciados em outras épocas da vida, pois o olhar que se tem do mundo, de si e do outro se tornam singulares a cada sujeito.

METODOLOGIA

O trabalho em questão caracteriza-se por uma vivência promovida pela disciplina de Psicologia do Envelhecimento, e denota características que equivalem às necessidades deste estudo, ao buscar analisar a temática da Gerontologia através da análise de questões (relações sociais/familiares/intergeracionais, autoestima e autoimagem) relativas ao envelhecimento, contempladas a partir das entrevistas feitas na Universidade Aberta à Maturidade - UAMA. A instituição está localizada no Campus I da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) e possui como meta, atender à demanda educativa de idosos a partir dos 60 (sessenta) anos de idade, contribuindo na melhoria das capacidades pessoais, funcionais e socioculturais, por meio da formação no curso, bem como a atenção social.

Buscando alcançar o propósito desta pesquisa, foi realizada uma escuta breve com um grupo de 8 (oito) idosas, em que foram ressaltados alguns pontos que contemplam a perspectiva da velhice. Arelado a esta experiência buscou-se artigos para o embasamento teórico nos seguintes bancos de dados online: SciELO (*Scientific Electronic Library Online*); PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia); BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e *Google Acadêmico*, usando os seguintes descritores: envelhecimento, gerontologia, autoimagem, autoestima, relações familiares e intergeracionais.

DESENVOLVIMENTO

Partindo do pressuposto da construção histórica, até o século XIX a velhice era considerada quase como uma doença, pois a pessoa não conseguia se sustentar financeiramente, remetendo o envelhecimento como sinônimo de incapacidade (ARAÚJO E CARVALHO, 2005). Nas primeiras décadas do século XX, alguns autores como Stanley Hall, um estudioso e psicólogo que começa a traçar o perfil da velhice de modo que considera

suas transformações físicas e as diferentes perdas sofridas nesta fase da vida, sem deixar de relatar que mesmo as perdas podem ser individuais (NERI, 1995).

Entende-se atualmente que o envelhecimento populacional é um fenômeno que vem ocorrendo de forma gradual em grande parte das populações mundiais. Este aumento da população de idosos advém de diversos fatores, resulta de transformações demográficas ocorridas nas últimas décadas, do aumento da expectativa de vida, do desenvolvimento científico entre outros. De acordo com Chaimowick (2013, p. 16) “está associado a modificações do perfil epidemiológico e das características sociais e econômicas das populações”.

Com esse aumento demográfico presenciado nos últimos anos, o campo da Psicogerontologia se destaca enquanto estudo das diferenças que estão dentro do indivíduo, ou seja, em sua subjetividade, e das relações entre as pessoas. Esta relação constitui inúmeros processos psicológicos no envelhecimento, levando em conta os desempenhos de diferentes grupos de idade e sexo e de grupos com experiências culturais e educacionais diversificadas (FALCÃO; CACHIONI, e YASSUDA, 2009).

Dentro dessa perspectiva e considerando que o processo do envelhecimento traz consigo mudanças fisiológicas e autônomas, é salubre refletir sobre algumas ferramentas do viver bem e feliz no envelhecer. Partindo desse pressuposto da autoestima do idoso, pode-se perceber que a relação com entes parentais caminha paralelamente com o bem estar do idoso, sendo evidenciado na Constituição Federal Brasileira, em seu Art. Artigo 3 da Lei nº 8.842 de 04 de Janeiro de 1994, quando declara: “a família, a sociedade e o estado têm o dever de assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida”.

O indivíduo deve acomodar-se em valores internos pessoais como a dignidade, prudência, sabedoria prática e aceitação do modo de viver, esses atributos são influenciados pelo constructo familiar. Caso estes sentimentos não sejam integrados ao Ego, tem-se o desespero, a raiva, amargura, depressão e inadequação (STRAHLER RIVERO ET AL, 2013). Este é um período que se faz regra a ativação do arquétipo do Velho Sábio e da Velha Sábia para abrir espaço na consciência sobre o questionamento a respeito da vida e da morte e proporcionar a sabedoria do envelhecer, o desfrute da vida conforme as limitações a partir da experiência a seu favor e dos outros (ARRUDA, 2012).

São estes arquétipos que possibilitarão o descobrimento da identidade profunda através da ação da libido para o encontro consigo mesmo e a integração com a sombra, ou seja com as

qualidades e defeitos, erros e acertos, sombra e luz (GALIÁS, 2012). Strahler Rivero et al (2013) apontam que o fato de o indivíduo acreditar na própria capacidade e ter um alto grau de perseverança leva a diminuição do estresse e da depressão diante da necessidade de adaptação frente às situações ameaçadoras e novos contextos.

Ademais, os contatos com outras pessoas, fora da esfera familiar, tendem a consolidar o sentimento de autoimagem no idoso, uma vez que esse contato exterior é marcado por sentimentos de alegria, autovalorização e aceitação, assim, melhora no seu estado de saúde (SPIRDUSO, 2005). Outra questão relevante na autoimagem refere-se à reconfiguração do corpo na velhice, após a idade adulta o corpo começa a sofrer modificações se distanciando cada vez mais do corpo idealizado pela sociedade onde se venera a beleza e a juventude. Em semelhança a essa linha de raciocínio Pascual (2012) diz que “é no terreno do corpo [...] que as pessoas de terceira idade mais necessitam crescer em autoestima, defendendo-o dos modelos predominantes que não lhes concedem valor algum” (p. 41).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A entrevista foi realizada na Universidade Aberta à Maturidade – UAMA com oito pessoas, todas do sexo feminino na faixa etária de 63 a 84 anos de idade, o que nos leva a refletir sobre como a autoimagem, autoestima, relações familiares e intergeracionais são questões que sobressaem predominantemente o sexo feminino. A seguir serão apresentadas algumas falas ditas pelas idosas entrevistadas, seguidos pelas impressões dos resultados apoiados por uma análise do que foi manifestado. Por questões éticas e de respeito a subjetividade de fala, preconizadas sobretudo sob o crivo do Código de Ética Profissional do Psicólogo (2005), os nomes das idosas não estão sendo mencionados. Tal medida não fragiliza os objetivos colocados, tampouco subverte o intuito principal do trabalho.

Partindo dos relacionamentos familiares e intergeracionais, algumas frases proferidas pelas idosas retratam como o meio pode interferir no percurso de suas vidas e nas tomadas de decisões que influenciam diretamente em como as mulheres são vistas e cobradas na sociedade. A Senhora S. de 70 anos, disse: “*Consegui fazer minhas coisas quando fiquei viúva*”, pode-se notar a submissão feminina, um fenômeno historicamente construído, marcado pelo poder que homem exercia sobre as funções e o corpo das mulheres.

A Senhora S. relatou também que mora com uma pessoa que não é da sua família, mas que a acolheu como filha e hoje é sua companhia diária. No entanto, muitos idosos se deparam, algumas vezes, com o abandono afetivo de seus parentes nessa fase da vida; não

sendo generalizante, considera-se também que existem muitos idosos que preferem se reservar, excluindo qualquer tipo de companhia e se sentindo felizes dessa maneira, porém o abandono afetivo é real e doloroso, uma realidade de muitos idosos que se sentem excluídos pela própria família. Essa rejeição pode acarretar sentimento de tristeza e solidão, que se reflete em deficiências funcionais e no agravamento de uma situação de isolamento social. Para Bertolin e Viecil (2014), “a falta de intimidade compartilhada e a pobreza de afetos e de comunicação tendem a mudar estímulos de interação social do idoso e de seu interesse com a própria vida” (p.13).

Outro ponto no tocante aos relacionamentos familiares e intergeracionais, é o relato da Senhora G. de 71 anos, ela diz que se sente muito bem e feliz por estar na UAMA (Universidade Aberta à Maturidade) compartilhando e recebendo experiências dos amigos com quem convive. De acordo com Hinde (1997) pode-se dizer que os amigos, ao lado dos familiares, são, possivelmente, as figuras mais importantes da rede social do idoso. Em seguida, M.E de 63, se dispõe a abrir-se em palavras e diz: “A UAMA pra mim, é conviver, fazer amigos e conversar”.

Os novos vínculos criados podem obter um resultado nos relacionamentos já existentes, seja com amigos ou familiares, isso é capaz de exercer um efeito positivo no que tange a autoestima do idoso. “Se, por um lado, os laços familiares são sentidos como significativos mantenedores de segurança emocional, por outro, relações fraternas, sem grau de parentesco, fortalecem a interação social” (ARGIMON; VITOLA, 2009, p. 29).

Com isso, é possível fazer uma ponte com a autoestima do idoso, dentre as entrevistas realizadas a Senhora S. de 70 anos demonstrou bastante orgulho ao falar que fundou um grupo de oração na igreja que funciona há 30 anos, além de se dedicar a outras atividades dentro da sua religião, e afirmou: “Gosto de ser ativa e de participar”. Sobre a UAMA, ela disse: “Gosto de dançar, adoro quando tem forró aqui”; “A UAMA mudou minha visão de que idoso é inválido e não pode ter sonhos”, nesta última frase dita por ela, me remeteu a visão que a sociedade ainda tem sobre o idoso.

Reiterando ainda sobre a concepção da sociedade sobre o idoso, o envelhecimento ativo é a visão que está em crescimento na atualidade,

Envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais, permitindo que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia

proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários. Entre os conceitos envolvidos estão à autonomia, independência, qualidade de vida e expectativa de vida saudável. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005, p.14).

A Senhora M. A. de 68, relatou: *“Vivi em prol dos meus irmãos, não tive nem como casar, sabe? Fui a pedra fundamental da minha família, vivi em prol dos outros. Com muito sacrifício consegui me formar em pedagogia, mas não tive condições de participar da festa de formatura”*. Referindo-se a experiência na UAMA, M. A. diz que agora irá realizar o sonho de fazer a sua formatura. Finalizando e complementando sua fala, encerra suas palavras com a seguinte frase: *“Quero viver cada instante da minha vida, a partir de agora”*.

Outro relato obtido foi da Senhora M. S. de 70, a mesma conta que criou um grupo chamado de “Divas”, composto por mulheres do seu bairro, de diferentes faixas etárias, com intuito de partilhar e viver experiências que possam trazê-las um sentido de liberdade e autonomia na vida. Ela disse: *“Vivi histórias bonitas e tristes, não sei se serão contadas a outras pessoas”*. A senhora E. de 75 anos também relatou como o seu envolvimento em outras atividades mudou sua autoestima, ela disse: *“Devido às aulas da UAMA consigo assumir papéis importantes, que quando me aposentei, pensei que não conseguiria. Até minha fé, o meu crer, mudou”*. Frankl (2017) aponta que a religião tem influências favoráveis nos aspectos que tangem saúde e equilíbrio psíquicos. Assim, a afirmativa de E. sobre fé religiosa, contempla sua justificativa de um possível bem estar quanto ao modo de lidar com questão do credo religioso.

A “velhice” é imperativa no encontro de sentido pelo sujeito, a busca por outras experiências e a realização de desejos não sucumbidos está presente nos relatos obtidos, como um recurso, forma ou chance de se manterem independentes e possuidoras de suas razões e forças motrizes do seu querer. Nessa construção e também resgate de autonomia, é importante para o indivíduo desenvolver meios e técnicas que possam ajudar a formatar habilidades que venham a facilitar sua forma de viver, e ver o mundo.

Sobre a perspectiva da autoimagem continuamos com o relato da Senhora E. de 75 anos, a mesma afirma que não gosta de ser chamada de senhora, ela disse: *“É um termo tão pobrinho, porque senhora vem de algo que é velho, sem estilo, sem valor, eu não sou isso, posso ser uma pessoa com muita idade, mas velha não”*. A idosa lança sua perspectiva que converge com a de Ferreira et al. (2010) quando se lança falando da diferença entre o velho e o idoso. A mesma complementa: *“idoso é o indivíduo que possui mais de 60 anos de idade, o*

velho envolve outras questões subjetivas, inclusive, o modo que encara sua velhice e este processo”.

Nessa mesma conjuntura temos o relato de G. de 71 anos, que demonstrou satisfação com a vida, elemento indispensável ao bem-estar emocional, na fase do envelhecimento: *“Não me sinto velha é só meu corpo que envelheceu, minha cabeça é do mesmo jeito com vontade de fazer minhas coisas”*. De acordo com Blessmann (2004, p. 11) *“para cada pessoa existe um corpo que envelhece e uma cabeça que se mantém jovem. A cabeça é o lugar de resistência e negação da velhice”*.

Partindo do gancho da autoimagem, é possível atrelar as mudanças físicas a aceitação desse corpo que passa por grandes modificações. Pode-se notar através do relato da Senhora G. de 71 anos, que indagou: *“É preciso cuidar do corpo, para tanto faz caminhadas, preocupa-se com a alimentação e usa maquiagem”*. A senhora I. de 84 anos também demonstrou um potencial de superação e enfrentamento frente às mudanças no corpo e limitações físicas naturais dessa fase. Ressaltou que mesmo morando sozinha não sente solidão, pois tem muitas amigas. Relembrando Chaimowicz (2013, p. 106) *“a solidão e a incapacidade física, a qual leva a perda da independência, os dois principais fatores de riscos para depressão e ansiedade”*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do encontro que deu subsídio a essa pesquisa foi possível fomentar uma reflexão sobre o envelhecimento, compreendido como um período do desenvolvimento humano, com características próprias, mas que não necessariamente enfocam o declínio das habilidades, adoecimento e morte, conforme é suposto pelo senso comum da sociedade atual. Foi perceptível, portanto, o resgate do sujeito na sua singularidade, suas condições de sofrimento e ressignificação, além do que, da implantação de estratégias quanto ao posicionamento subjetivo de cada indivíduo perante suas vivências e contendas referentes ao processo de envelhecimento.

Sendo assim, consegue-se concluir que os estudos referentes à Psicologia do Envelhecimento são de grande relevância no que diz respeito a conhecer experiências, para que se compreenda cada vez mais o processo do envelhecer, seus desafios, suas particularidades, as necessidades, bem como as perspectivas que se têm sobre o mesmo, tomando por base que esse percurso faz parte do processo de desenvolvimento humano, sendo, então, tão importante quanto as demais fases da vida.

É importante ter consciência que o envelhecimento é um dos principais avanços da Humanidade no que tange às condições sanitárias, controle de doenças, questões previdenciárias dentre outras; ademais, é um processo que faz parte da vida de todos os seres humanos, logo, não pode ser visto como peso para o governo e para as famílias, mas como uma conquista, um produto do avanço nas políticas públicas. Assim, pode-se visualizar a velhice como um troféu, pautando-se na premissa que envelhecer é mérito dos vencedores que conquistaram a batalha da vida.

Ainda no conjunto de impressões é importante colocar que, diante da experiência vivida pelos alunos pesquisadores, depreende-se que o projeto da Universidade Aberta à Maturidade, a UAMA, traz para os indivíduos referenciados um lugar de subjetivação e ressignificação diante do processo de envelhecer. O estudo aponta que o lugar da fala garante ao sujeito empoderamento na participação ativa nos processos em que ele necessite se implicar. Com o estudo realizado constatamos que é necessário que se desenvolvam políticas públicas mais amplas e mais acolhedoras aos idosos; integralizando-os ao meio social mostrando-os que, de fato, são importantes na conjuntura econômica, subjetiva e afetiva da sociedade.

Por fim, diante dos métodos bibliográficos utilizado, da justificativa de propósito apresentada e dos objetivos elencados, concluímos que por meio da fala garantida aos sujeitos, é possível ter-se um diálogo favorável e respeitoso nos âmbitos intergeracionais, mas sobretudo, que seja oferecido esse lugar indiscriminadamente. Desta feita, concluímos que foram atingidas as metas pretendidas neste trabalho garantia de fala, análise de discurso e confronto da aliança teórica bibliográfica a relatos que tangenciam o processo biopsicossocial do envelhecimento humano.

REFERÊNCIAS

ARGIMON, Irani I. de Lima; VITOLA, Janice Castilhos. E a família, como vai? In: BULLA, Leonia Capaverde; ARGIMON, Irani Iracema de Lima (Orgs.). Convivendo com o familiar idoso. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2009, p. 25-31.

BERTOLIN, Giuliana; VIECILI, Mariza. ABANDONO AFETIVO DO IDOSO: reparação civil ao ato de (não) amar?. Revista Eletrônica de Iniciação Científica, Itajaí, v. 5, n. 1, p. 13, mar. 2014.

BLESSMANN, E. J. Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice. Estudos interdisciplinares em envelhecimento, v. 6, p. 21-39, 2004.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, Código de Ética Profissional do Psicólogo. Atualizado em 12 de maio de 2005. Disponível em : <<https://site.cfp.org.br/legislacao/codigo-de-etica/>>. Acesso em 25 de maio de 2019.

Envelhecimento ativo: uma política de saúde / WORLD HEALTH ORGANIZATION; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005, pg.14.

FALCÃO, Deusivania Vieira Da Silva; CACHIONI, Meire; YASSUDA, Mônica Sanches. Contribuições da Psicologia à Gerontologia: reflexões sobre ensino, pesquisa e extensão. Kairós, São Paulo, n. 4, p. 43-58, ago. 2009.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo. Psico-USF, v. 15, n. 3, p. 357-364, set./dez. 2010 . Disponível em : <<http://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n3/v15n3a09.pdf>>. Acesso em 25 de maio de 2019.

FRANKL, Viktor E. A presença ignorada de Deus / Viktor E. Frankl. Traduzido por Walter O. Schlupp e Helga H. Reinhold. 18. ed . rev. - São Leopoldo : Sinodal; Petrópolis : Vozes, 2017.

GROISMAN, D. A velhice, entre o normal e o patológico. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 61-78, 2002.

JUSBRASIL. A política nacional do idoso. Disponível em: <<https://www.jusbrasil.com.br/busca?q=art.+3+pol%c3%adica+nacional+do+idoso+-+lei+8842%2f94>>. Acesso em: 15 mai. 2019.

NOVO, R. F. (2003). Para além da eudaimonia: o bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada. Coimbra, Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e Tecnologia

PASCUAL, C. P. A sexualidade do idoso vista com novo olhar. Traduzido por Alda da Anunciação Machado. São Paulo: Loyola, 2002, pg, 41.

PAVARINI, Sofia C. I.; MENDIONDO, Marisa S. Z. de; BARHAM, Elizabeth J.; VAROTO, Vania A. G.; FILIZOLA, Carmen L. A. A arte de cuidar do idoso: gerontologia como profissão? Nova Estância, São Paulo, v. 14, n. 3, 2005, p. 398-402.

SPIRDUSO, W. W. (2005). Dimensões Físicas do envelhecimento. São Paulo: Manole. Tribess, S; Virtuoso JR, J. S. (2005). Prescrição de Exercícios Físicos para Idosos. Rev. Saúde.Com; 1(2), 163-172.

Transição Demográfica. In: Saúde do Idoso/Flávio CHAIMOWICZ, colaboração de: BARCELOS, E.M.,MADUREIRA, M.D.S., RIBEIRO, M.T.F. 2a ed. – Belo Horizonte: NESCON UFMG: 2013, p. 16 – 26.

Transição Demográfica. In: Saúde do Idoso/Flávio CHAIMOWICZ, colaboração de: BARCELOS, E.M.,MADUREIRA, M.D.S., RIBEIRO,M.T.F. 2a ed. – Belo Horizonte: NESCON UFMG: 2013, p. 27 – 31.