

OS DESAFIOS DA MATERNIDADE NA VELHICE: IMPLICAÇÕES DO CUIDADO AO FILHO COM DEFICIÊNCIA

Anny Clarisse Medeiros Freitas ¹
Jaysa Soares dos Santos ²
Micarlla Dantas de Medeiros ³

RESUMO

A deficiência física e/ou mental é um fenômeno complexo dinâmico e multidimensional que repercute no contexto familiar, social e político. Após o nascimento do filho com deficiência, o aspecto psicológico da família, em especial da mãe que é a principal cuidadora, é negligenciado ficando para a mesma apenas a função de cuidadora e de executora das ordens dos profissionais. Diante disso, este estudo tem como objetivo investigar, através de uma revisão de literatura, as implicações da maternidade na velhice de mães de filhos com deficiência, apresentando quais os principais sentimentos vivenciados por essas mulheres, quais as limitações enfrentadas durante a velhice pelas mães no cuidado do filho com deficiência e como está sendo a assistência dos profissionais da saúde a essas mães em relação ao cuidado com os seus filhos. Trata-se de uma revisão de literatura realizada nos meses de maio de abril de 2019, utilizando as bases de dados LILACS, MEDLINE, INDEX PSICOLOGIA. A amostra constituiu de três artigos principais, além de manuais e artigos encontrados na íntegra. Os principais sentimentos vivenciados pelas mães estão ligados à sensação de sobrecarga. As perdas provenientes da idade irão dificultar o atendimento ao filho com deficiência devido limitações físicas e biológicas da fase idosa. Dentre os sentimentos desenvolvidos pelas idosas estão: sobrecarga – a qual irá desencadear diversos sentimentos -, medo do futuro do filho e preocupações. O profissional da saúde tem um grande papel nessa fase da vida da mulher, porém a assistência não está sendo realizada de maneira eficaz.

Palavras-chave: Maternidade, Envelhecimento, Deficiência.

INTRODUÇÃO

O nascimento de um filho tem impacto na vida emocional, financeira e no dia a dia de seus pais e, também, na organização psíquica destes. A parentalidade possui especificidades e demandas de cuidados por toda a vida, como as responsabilidades essenciais com a educação, a socialização e a proteção dos filhos (DIAS, 2011).

Dessa forma, quando os progenitores esperam uma criança desejam que ela seja eficiente e tenha saúde. Portanto, quando estes filhos não vêm como desejados, o nascimento

¹ Graduada do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, anny.mdrsf@gmail.com;

² Graduada do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, jaysasoares@hotmail.com

³ Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, micarlladantas@hotmail.com;

de uma criança com deficiência implica transformações profundas na dinâmica de qualquer família, podendo provocar sentimentos como sofrimento, confusão, frustrações e medo (DUARTE, 2010).

A deficiência (física e/ou mental) é um fenômeno complexo, dinâmico e multidimensional que repercute no contexto familiar, social e político. Sabe-se que as pessoas com deficiência representam 15% da população mundial, cerca de um bilhão de habitantes, conforme divulgado pela OMS, no Relatório Mundial sobre a Deficiência (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2011).

No Brasil, durante o ano de 2010 existiam aproximadamente 45,6 milhões de pessoas com pelo menos alguma dificuldade para se locomover, ver e/ou ouvir, como também aquelas com limitações severas. Na análise por sexo, observou-se que a população feminina, representada por 26,5% (25,8 milhões), era mais afetada por pelo menos uma deficiência do que a população masculina, cujo percentual chegava a 21,2% (19,8 milhões). Além disso, dados mostram que o número de deficiência era maior na população de 40 aos 59 anos, que correspondia a aproximadamente 17,4 milhões de pessoas (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2011).

Após o nascimento do filho com deficiência, o aspecto psicológico da família, em especial da mãe, é negligenciado, ficando para a mesma apenas a função de cuidadora e de executora das ordens dos profissionais. Visto que, o principal cuidador da pessoa portadora de deficiência é a mãe (GONDIM; PINHEIRO; CARVALHO, 2009).

O papel da mãe no contexto familiar é o de detentora do cuidado integral. Diante desse contexto, ela passa a sofrer uma imposição social para exercer esse papel de forma imperiosa, muitas vezes, tendo que abdicar de sua própria vida pessoal, social e profissional, a fim de contribuir da melhor maneira para o desenvolvimento saudável dos filhos (GONDIM; PINHEIRO; CARVALHO, 2009).

Vale salientar que exercer esse papel, quando se encontra em fase de envelhecimento, pode tornar-se uma tarefa árdua e mais vulnerável pelas limitações em que a mulher se encontra, em função de sua própria idade (BASTOS; DESLANDES, 2008).

Dessa forma, ela pode apresentar limitações no cuidado do filho com deficiência. E tendo em vista que o envelhecimento é um acontecimento natural e irreversível, durante essa fase da vida a mulher pode começar a se questionar e a desencadear dúvidas a respeito do futuro do seu filho, já que com as limitações provenientes da deficiência estes precisam do

cuidado materno até os últimos momentos de sua vida. Portanto, é perceptível que a mesma poderá desencadear vários problemas de origem psicológica.

Diante deste contexto, é importante que durante essa fase da vida a mulher idosa seja assistida pelos profissionais da saúde. Dentre esses profissionais, está o enfermeiro. Sabe-se que a enfermagem ocupa um importante papel no cuidado à mulher em todas as fases da vida. O profissional deve estar atento aos sentimentos manifestados por elas e seu comportamento, ajudando em suas necessidades e dúvidas através de orientações, deixando-as cientes da real situação (POLIT; BECK; HUNGLER, 2004).

Apesar do reconhecimento sobre a problemática, pouco é investigado sobre os sentimentos e dificuldades enfrentadas pelas mães idosas que apresentam filhos com necessidades especiais. Neste sentido, acredita-se na relevância deste estudo, que tem como objetivo investigar, através de uma revisão de literatura, as implicações da maternidade na velhice de mães de filhos com deficiência, apresentando quais os principais sentimentos vivenciados por essas mulheres, quais as limitações enfrentadas durante a velhice pelas mães no cuidado do filho com deficiência e como está sendo a assistência dos profissionais da saúde a essas mães em relação ao cuidado com os seus filhos.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura realizada nos meses de abril a maio do ano de 2019.

Entende-se por revisão de literatura, um processo de busca, análise e descrição de um corpo do conhecimento com o intuito de responder a uma ou mais perguntas específicas. As perguntas norteadoras desse estudo foram: “Quais os sintomas vivenciados pelas mães que estão na fase da velhice e que apresentam filhos com deficiência?”; “Quais as limitações provenientes vivenciadas por mães na velhice em relação ao cuidado do filho com deficiência?”, “Como está sendo prestada a assistência dos profissionais da saúde a essa mãe?” e “Essa assistência está ajudando a melhorar o cuidado ofertado ao seu filho?”.

A pesquisa tem caráter exploratório e descritivo. Exploratório por ter o objetivo de proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipótese; e descritiva por pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade (GIL, 2007; TRIVIÑOS, 1987).

Os artigos utilizados para a construção do estudo foram oriundos da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Para realização da pesquisa utilizou-se os seguintes descritores: maternidade, envelhecimento e deficiência cruzados pelo operador *booleano and*. Foram utilizados os critérios de inclusão: artigos ou teses completas disponíveis, gratuitos, online, disponíveis nas bases de dados LILACS, MEDLINE, INDEX PSICOLOGIA, com ano de publicação de 2010 a 2017, tendo em vista que não foram apresentados artigos dos últimos dois anos.

Os critérios de exclusão empregados para a seleção da amostra foram: artigos repetidos e que não atendessem a proposta do estudo. Foram encontrados 7 artigos entretanto, apenas três foram utilizados pois atenderam os critérios de inclusão.

Para fundamentar a pesquisa, foram utilizados outros artigos disponíveis na íntegra, e que atenderam a temática abordada, bem como manuais do ministério da saúde e livros. A seleção do objeto de estudo para a construção desta pesquisa ocorreu através da construção do texto, estruturação da pesquisa em tópicos, visando alcançar os objetivos propostos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento populacional vem crescendo com o tempo, e hoje faz parte da realidade da maioria das sociedades. De fato, o mundo está envelhecendo. Estima-se que para o ano de 2050 existam cerca de dois bilhões de pessoas com sessenta anos ou mais no mundo, a maioria delas vivendo em países em desenvolvimento. Em nível nacional, estima-se que existam cerca de 17,6 milhões de idosos. Sabe-se que o aumento do número de idosos no Brasil e no mundo é uma resposta à mudança de alguns indicadores de saúde, especialmente a queda da fecundidade e da mortalidade e o aumento da expectativa de vida (BRASIL, 2006).

Com o avançar da idade o indivíduo irá passar por diversas transformações. Dessa forma, pode-se dizer que o processo de envelhecimento é marcado pelo surgimento de alterações a nível biológico, psicológico e social que podem implicar em mudanças no comportamento do idoso (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Com isso, o declínio biológico normal no processo de envelhecimento e o aparecimento progressivo de doenças e dificuldades funcionais são bastante presente com o avançar da idade. Durante essa fase da vida o organismo vai se debilitando e diversos

sistemas são afetados, a exemplo: sistema cardiovascular, sistema respiratório, sistema renal e urinário, sistema gastrointestinal e o sistema nervoso e sensorial (RODRIGUES, 2012).

Dessa forma, pode-se dizer que as alterações na saúde contribuem de modo significativo para a diminuição da inserção dos idosos na sociedade. Dentre as mudanças mais observadas com o decorrer da idade estão: perdas sensoriais, a exemplo de déficits visuais e auditivos, os problemas ósteo-articulares e os déficits cognitivos (PEREIRA *et al.*, 2004).

Em relação aos déficits cognitivos, observa-se clinicamente a lentificação no processamento cognitivo, a redução da atenção, uma maior dificuldade no resgate das informações aprendidas, redução da memória prospectiva (“lembrar-se de lembrar”) e da memória contextual (dificuldades com detalhes) (MORAES; LIMA; MORAES, 2010).

Desse modo, as alterações provenientes da velhice poderão interferir na autonomia e independência dos que envelhecem, prejudicando assim a sua sociabilidade e bem estar (PEREIRA *et al.*, 2004).

Um estudo realizado no Ceará, com o objetivo de investigar o conhecimento dos idosos sobre as alterações fisiológicas do processo de envelhecimento mostrou que mais de 60% dos idosos que tem a percepção e o conhecimento das alterações do organismo relacionado ao envelhecimento são mulheres (ANDRADE *et al.*, 2015).

Porém, apesar do processo de envelhecimento e o ato de adoecer não serem sinônimos, esses eventos se tornam inevitáveis. Visto que é perceptível que a presença de limitações e enfermidades surge com maior frequência na população idosa.

Sabe-se ainda que as mulheres sofrem mais com as alterações durante o processo de envelhecimento. Portanto, é necessário que exista uma atenção maior voltada as mulheres na terceira idade. Para isso, é importante que exista uma melhor abordagem a essa mulher, e que sejam realizadas intervenções preparativas para tais marcos, já que os mesmos podem influenciar em um grande impacto para a qualidade de vida dessas pessoas (SILVA *et al.*, 2011).

A tarefa do cuidado a pessoa com deficiência exige muito da capacidade física, e demandando destreza e habilidades, que são afetadas pelas perdas provenientes da terceira idade. Com o avanço da idade a mãe poderá se deparar com a perda de energias, bem como o surgimento de algumas doenças, o que irá diminuir a capacidade de cuidar do filho (NÚÑEZ, 2007).

Dessa forma, as perdas provenientes da idade irão dificultar o atendimento ao filho com deficiência. Dentre os fatores que podem prejudicar a tarefa do cuidado estão: dificuldade na comunicação, especialmente em filhos que são portadores de deficiência intelectual tendo em vista que muitos se comunicam através de gestos e que muitas vezes não é mais compreendido por parte das mães; perdas de memória já que o cuidado do filho com deficiência exige que se tenha uma boa memória para atendê-lo. Vale salientar, que quanto maior for à deficiência maior será a sobrecarga associada à dependência deste para com sua mãe (PEGARO; SMEHA, 2013).

Um estudo realizado com mães com idades entre 69 e 85 anos que apresentavam pelo menos um filho com deficiência mostrou que as principais limitações no cuidado ao filho com deficiência foram relacionadas à perda de habilidades em decorrência da própria idade. Além disso, as perdas de habilidades físicas e sensoriais dificultam o ato do cuidado. Um sintoma que foi relatado por elas foi à sensação de sobrecarga na execução das atividades do filho com deficiência (PEGARO; SMEHA, 2013).

Essa sobrecarga além de provocar desgaste físico também poderá desencadear problemas psicológicos, tendo em vista que além do cuidado ao filho com deficiência essas mães muitas vezes apresentam responsabilidades domésticas. Sendo assim, é perceptível que a sobrecarga da cuidadora poderá culminar em distúrbios físicos agudos e crônicos, resultando em isolamento e muitas vezes desencadeando depressão (SOUZA *et al.*, 2015).

Além disso, a ocorrência de sintomas de estresse, tensão, depressão, dificuldades relativas ao sono, restrição de atividades sociais, medo de estigma, dificuldades financeiras e sentimentos de ansiedade, culpa e raiva podem ser consequências negativas relacionadas a sobrecarga (NETO; TELES; ROSA, 2011).

Por consequência, as sequelas da sobrecarga e da depressão nessas mães podem ser prejudiciais ao filho. Pois, a qualidade do cuidado prestado depende da integridade física e psicológica de quem está o ofertando. Além de sintomas depressivos provenientes da sobrecarga de trabalho que essas mães sofrem e que se tornam mais intensos na velhice decorrente das mudanças corporais que enfrentam durante essa fase da vida, a maioria ainda se depara com um conjunto de sentimentos e sensações que muitas vezes podem ser angustiantes, já que muitas começam a pensar como vai ser a vida dos seus filhos quando elas não estiverem por perto.

Existe uma grande preocupação das mães idosas em relação ao cuidado do filho após sua morte. Além disso, o receio de não saber se esse cuidado vai ser realizado de forma eficiente atendendo todas as necessidades do seu filho é bastante presente nos sentimentos das mães. Essa preocupação muitas vezes se torna tão intensa que acabam interferindo no bem-estar das mães, por se sentirem impotentes frente à situação (PEGORARO; SMEHA, 2013).

Estudo realizado em Coimbra mostra que quando se trata do futuro dos seus filhos no período em que ele não tiver mais a mãe, a maioria se preocupa em saber onde e com quem vão morar. A angústia muitas vezes é transmitida através das falas das entrevistadas desse estudo, tendo em vista que essas sabem as dificuldades que eles possam enfrentar (DUARTE, 2010).

É inevitável que a cuidadora venha a se preocupar diante do envelhecimento, pois além de cuidar de si terá de cuidar do seu filho com deficiência (FERREIRA, 2009). Muitas vezes durante essa fase a mãe tem consciência de que o melhor a se fazer é cuidar da sua saúde e da saúde do seu filho, já que com saúde a atividade do cuidar se torna mais eficiente. Entretanto, muitas mães se dedicam intensamente ao filho e o tempo de se dedicar a si acaba sendo comprometido. Em consequência disso, acabam se isolando da sociedade, reduzindo relações interpessoais com amigos, vizinhos e parentes (PEGORARO; SMEHA, 2013).

Dessa forma, é observável que apesar de se ter consciência de que precisa de saúde para a realização de um cuidado efetivo do filho, muitas vezes essa mãe negligencia o cuidado da sua própria saúde por ignorarem as mudanças que ocorreram ao longo da sua vida, e que poderão ocasionar problemas maiores na terceira idade, já que durante essa fase o indivíduo estará mais propício a desencadear problemas de ordem psicológica.

Portanto, no intuito de melhorar a saúde da mulher e o cuidado ao filho deficiente, os profissionais deverão atuar de maneira significativa. Além de ofertarem medidas para restaurar a saúde da mulher idosa, lançando mão de estratégias que potencialize o cuidado ofertado por essas mulheres, visto que muitas vezes esse ato pode estar comprometido devido às limitações na terceira idade.

Entretanto, estudo mostra que embora a mãe busque acessar fontes de apoio, representadas pelos profissionais de saúde, relacionadas ao desenvolvimento do cuidado ao filho com maior segurança, não existem suportes necessários por parte dos profissionais (BARBOSA; CHAUD; GOMES, 2008).

No que se refere ao cuidado a essa mulher que está passando por diversas transformações provenientes da terceira idade e está vulnerável a desencadear problemas de ordem biológica e até psíquica, não foram encontradas na literatura como está sendo a assistência dos profissionais de saúde a mães idosas de deficientes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A tarefa do cuidado a pessoa com deficiência exige muito da capacidade física e demandando destreza e habilidades. De acordo com o estudo, percebe-se que as principais limitações do cuidado o filho com deficiência estão relacionadas com que são perdas provenientes da terceira idade. Com o avanço da idade é comum que as mães se deparem com perda de energia, além disso, o surgimento de doenças é algo bastante frequente. Dessa forma, o cuidado com o filho deficiente poderá sofrer grandes impactos.

Dentre as limitações do cuidado ao filho com deficiência que irá aparecer com a velhice dessas mães estariam: dificuldade na comunicação, especialmente em filhos que são portadores de deficiência intelectual, as dificuldades em se ter uma melhor memória, tendo em vista que com a velhice comum o esquecimento. Vale salientar que a exigência na memória irá prejudicar o filho no sentido de ministrar e oferecer medicação, visto que muitos necessitam de medicação em seu dia-a-dia.

Em relação aos sintomas presente na vida dessa mulher está a sensação de sobrecarga. Essa sobrecarga muitas vezes está relacionada ao desencadeamento de outros sintomas, a exemplo de: depressão, estresse, tensão, dificuldades relativas ao sono, restrição de atividades sociais, medo de estigma, dificuldades financeiras e sentimentos de ansiedade, culpa e raiva.

Outra sensação bastante presente seria o medo do futuro do filho após sua morte, abordado em diversos estudos. Arelado ao medo estaria à preocupação de como vai ser o cuidado prestado ao seu filho quando ela não estiver presente.

Dessa forma, é perceptível a importância da assistência por parte dos profissionais de saúde durante essa fase da vida. A mulher, além de sofrer com transformações provenientes da velhice poderá sofrer por não conseguir prestar uma assistência adequada aos seus filhos, em virtude das limitações no seu corpo e mente. É necessário que sejam ofertadas medidas para restaurar a saúde da mulher idosa e que os profissionais lancem mão de estratégias para que o cuidado ao filho deficiente não seja tão comprometido.

Entretanto, apesar de ser claro a importância da atuação dos profissionais da saúde estratégias como essas citadas anteriormente não foram encontradas na literatura. Sabe-se que muitas vezes as mães procuram os profissionais da saúde em busca de apoio, para que os mesmos a ajude a cuidar melhor do seu filho, porém não existem suportes necessários por parte dos profissionais.

Em relação a estudos voltados aos desafios na maternidade na velhice de mães com filhos portadores de deficiência, pouco se tem disponível. Ademais, reafirma-se a necessidade de uma maior reflexão científica tendo em vista a crescente relevância da temática no país, e para que novos estudos sejam implementados, a fim de favorecer o desenvolvimento e divulgação da temática abordada.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, R. F. *et al.* Conhecimento dos idosos sobre as alterações fisiológicas no processo de envelhecimento. *In: CONGRESSO INTERNACIONAL DO ENVELHECIMENTO HUMANO, IV, 2015, Campina Grande. Anais eletrônicos CIEH 2015.* v. 2, n.1, Setembro, 2015. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD2_SA8_ID3190_27082015211018.pdf. Acesso em 25 abr. 2019.

BARBOSA, M. A. M.; CHAUD, M. N.; GOMES, M. M. F. Vivências de mães com um filho deficiente: um estudo fenomenológico. *Acta Paul Enferm.* Campo Grande, v.21, n1, p.46-52 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/ape/v21n1/pt_06.pdf. Acesso em: 02 mai. 2019.

BASTOS, O. M.; DESLANDES, S. F. A experiência de ter um filho com deficiência mental: narrativas de mães. Rio de Janeiro, *Cad. Saúde Pública [online]*, v.24, n.9, p.2141-2150. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2008000900020&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 30 abr. 2019.

BRASIL. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **Cadernos de Atenção Básica n.º 19.** Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/evelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf. Acesso em 10 mai. 2019.

DIAS, M. O. Um olhar sobre a família na perspectiva sistêmica: o processo de comunicação no sistema familiar. *Gestão e Desenvolvimento*, v.19, p.139-156, 2011. Disponível em: http://z3950.crb.ucp.pt/biblioteca/gestaodesenv/gd19/gestaodesenvolvimento19_139.pdf Acesso em: 01 mai. 2019.

DUARTE, M. R. **Percepções, Sentimentos e Receios de Famílias de Crianças com Deficiência.** 2010. 200f. Dissertação (Mestrado em ciências da educação)- Universidade de Coimbra. Coimbra, 2010. Disponível em:

<https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/15579/3/Percep%C3%A7%C3%B5es%2C%20sentimentos%20e%20receios%20de%20fam%C3%ADlias.pdf> Acesso em: 01 mai. 2019.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GONDIM, K. M; PINHEIRO, P. N. C; CARVALHO, Z. M. F. Participação das mães no tratamento dos filhos com paralisia cerebral. **Rev Rene**, Fortaleza, v.10.4, p.136-44, 2009. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/index.php/rene/article/viewFile/4869/3585>. Acesso em: 30 abr. 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo demográfico: Contagem Populacional 2010**. Brasília (DF): IBGE, 2011.

MORAES, E. N. ; LIMA, S. P. P.; MORAES, F. L. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Rev Med**, Minas Gerais, v. 20.1, p.67-73, 2010. Disponível em: <http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/artigos/197.pdf>. Acesso em: 01 mai. 2019.

NETO, E. B. S.; TELES, J. B. M.; ROSA, L. C. S. Sobrecarga em familiares de indivíduos com transtorno obsessivo-compulsivo. **Rev. Psiquiatria clínica**. São Paulo, v.38, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832011000200001. Acesso em: 02 mai. 2019.

NÚÑEZ, B. **Familia y discapacidad de la vida cotidiana a la teoria**. 12 ed. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial sobre a deficiência. Tradução Lexicus Serviços Lingüísticos**. São Paulo (SP): SEDPcD; 2011.

PEREIRA, A. *et al.* Envelhecimento, estresse e sociedade: uma visão psiconeuroendocrinológica. **Ciênc. cogn.** Rio de Janeiro, V.1, p.34-53, 2004. Disponível em: http://www.cienciasecognicao.org/pdf/v01/cec_vol_1_m1147.pdf. Acesso em: 01 mai. 2019.

POLIT, D; BECK, C. T; HUNGLER, B. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem**. 5ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas; 2004.

RODRIGUES, A. M. S. M. **O medo de envelhecer (e o papel gerontólogo)**. 2012. 62 f. Monografia (especialização). Escola superior de educação João de Deus. Lisboa. 2012. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/3567/1/MONOGRAFIAFINAL.pdf> Acesso em: 01 mai. 2019.

SILVA, T. B. L. *et al.* Fluência Verbal e Variáveis Sociodemográficas no Processo de Envelhecimento: Um Estudo Epidemiológico. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v.24, n.4, p.739-746, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722011000400014. Acesso em: 01 mai. 2019.

SOUZA, L. R. *et al.* Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica. **Cad. Saúde Colet**, Rio de Janeiro, v. 23.2, p. 140-149, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v23n2/1414-462X-cadsc-23-2-140.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2019.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.