

OS CENTROS DE CONVIVÊNCIA COMO ESPAÇO DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Maria Helena de Carvalho Costa¹; Thaís Carneiro de Brito²; Renata Chaves Cardoso³; Rosélia Maria de Sousa Santos⁴; José Ozildo dos Santos⁵

¹Universidade Federal de Campina Grande/CDSA. E-mail: hellenacarvalho1@gmail.com

²Universidade Federal de Campina Grande/CDSA. E-mail: thaais1brito@gmail.com

³Universidade Federal de Campina Grande/CDSA. E-mail: renaatachaves97@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Campina Grande/CDSA. E-mail: roseliasousasantos@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Campina Grande/CDSA. E-mail: joseozildo2014@outlook.com

Resumo: Este artigo insere-se nos de estudos de políticas públicas e proteção ao idoso. Tem como objetivo apresentar as principais particularidades que esses mecanismos possuem, bem como a importância dos centros de convivência para a garantia de um envelhecimento saudável e digno para a população brasileira. As pesquisas realizadas através de uma revisão de literatura apontam a necessidade de uma contínua ação do estado para com a elaboração e promoção de políticas públicas voltadas para terceira idade. Como resultado tem-se que a dimensão social voltada para os idosos no Brasil evidencia primordialmente um empenho absoluto por atores políticos e sociais, cujo propósito é o engajamento de idosos em âmbito social. Conclui-se, portanto, que os centros de convivência para idosos possui um relevante papel na garantia dos direitos dos idosos, bem como no bem estar e na qualidade de vida que estes precisam.

Palavras-chave: Terceira Idade. Políticas Públicas. Centros de Convivência.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil ocupa atualmente a 58ª posição em ranking global de qualidade de vida para idosos, o que aponta para a necessidade de uma maior atenção por parte do estado quanto a qualidade de vida oferecida no país a cidadãos acima de sessenta anos.

Apesar de iniciativas do Governo Federal nos anos 70 em prol das pessoas idosas, apenas em 1994 foi instituída uma Política Nacional voltada para esse grupo. Antes desse período, as ações governamentais tinham cunho caritativo e de proteção, foi destaque nos anos 70 a criação de benefícios não contributivos, como as aposentadorias para os trabalhadores rurais e a renda mensal vitalícia para os necessitados urbanos e rurais com mais de 70 anos que não recebiam benefício da Previdência Social (Fernandes e Soares, 2012).

A população idosa brasileira representa 10% da população total, e necessita de políticas que venham a garantir uma melhor qualidade de vida, de modo a oferecer serviços de saúde, atenção, lazer, convivência entre outros. Propiciar

qualidade de vida para essa parte da população envolve ações do estado, políticas públicas, e conscientização social. Esses mecanismos quando unidos em prol de uma causa, atuam de forma mais eficiente e atingem metas já estabelecidas.

Para os idosos uma boa qualidade de vida é definida pela capacidade de cumprirem suas funções diárias básicas adequadamente e viver de maneira independente. Para tanto, três aspectos são considerados fundamentais para um bom envelhecimento ou na manutenção de uma qualidade de vida ideal, como: liberdade de doenças, engajamento e competência física e mental (DIOGO; NERI; CACHIONI *apud* SILVA, 2011).

Nesse contexto, “qualidade de vida” está locado a saúde física e mental que possibilitariam uma maior dependência para esses cidadãos, dentro e fora de casa. As políticas e os órgãos de proteção ao idoso devem atuar na sociedade de maneira responsável, visando sempre a atenção e o cuidado com cada cidadão que trabalhar. Os centros de convivência se apresentam como política de proteção ao idoso e atuam na garantia da inclusão da pessoa idosa na sociedade, de forma a possibilitar seu envolvimento em atividades diárias como lazer, esportes entre outros. Quanto à finalidade desses Centros tem-se que:

Os Centros de Convivência dos Idosos revelam à sociedade que o idoso não é o indivíduo marginalizado, dependente, não saudável, mas sim aquele capaz de ser ativo na sociedade em que vive, mantendo as relações sociais e continuando a ter uma boa qualidade de vida com autonomia (WICHMANN et al *apud* CASTRO et al (2002) .

Nesse contexto, o papel dos Centros de Convivência dos Idosos não se restringe apenas a cuidar do cidadão, mas também conscientizar a sociedade da relevância social do trabalho que é realizado, bem como a importância que há no ato de cuidar de pessoas que já atingiram a melhor idade.

Trata-se este artigo que tem por objetivo promover uma abordagem sobre os Centro de Convivência e mostrar a contribuição proporcionada por esses espaços na promoção da qualidade de qualidade vida dos idosos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A TERCEIRA IDADE E AS POLÍTICAS PÚBLICAS

O Brasil atualmente possui cerca de 21 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, o que representa, aproximadamente,

11% do total da população brasileira, desse modo, faz-se necessário ressaltar a relevância que há em uma maior atenção por parte do governo com a população idosa de nosso país, que deve contar com programas de bem estar social promovido pelo governo, através de políticas públicas eficientes e bem elaboradas.

O papel que uma política pública possui na sociedade é de grande relevância, pois esta possibilita a avaliação da sociedade de acordo com suas objeções e necessidades. Quanto a definição de políticas públicas, tem-se que:

[...] é uma ação planejada do governo que visa, por meio de diversos processos, atingir alguma finalidade. Esta definição, agregando diferentes ações governamentais introduz a ideia de planejamento, de ações coordenadas (VIANNA JÚNIOR *apud* PECCATIELLO, 2011 p. 72).

Nesse contexto, o papel das Políticas Públicas é servir a sociedade como objeto de auxílio para a solução de questões sociais.

Na visão de Camacho e Coelho (2010) envelhecimento é, hoje, uma realidade que não pode ser ignorada na maioria das sociedades desenvolvidas e em desenvolvimento, tornando-se temática relevante do ponto de vista científico e de políticas públicas, mobilizando pesquisadores e promotores de políticas sociais, na discussão do desafio que a longevidade humana está colocando para as sociedades.

Quanto as ações e prerrogativas de atenção e proteção ao Idoso em nosso país, ressalta-se a atuação da Política Nacional do Idoso, e Estatuto do Idoso como mecanismo de defesa e proteção a terceira idade.

O Art. 9º do Estatuto do Idoso estabelece que:

É obrigação do Estado garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade (BRASIL, 1988).

Desse modo, o estado deve atuar firmemente na elaboração de políticas eficazes de atenção e proteção ao idoso, a fim de realizar o que está institucionalmente garantido e proporcionar a população brasileira um envelhecimento saudável e tranquilo.

Segundo Camacho e Coelho (2010) a principal finalidade de tais instrumentos deve ser a preservação da autonomia, a participação, o cuidado, a auto-satisfação e a possibilidade de o idoso atuar em variados contextos sociais, desse modo, o cidadão não se sentirá limitado

na sociedade, e conseqüentemente excluído do cotidiano que uma pessoa consideravelmente mais jovem possui.

A atuação da sociedade no cumprimento dessas políticas é consideravelmente relevante, pois a partir da ação efetiva do estado juntamente com a colaboração e conscientização da sociedade para com a política aplicada, as finalidades destas poderão ser melhores alcançadas. Quanto a atuação da sociedade no cumprimento dessas políticas tem-se que:

Para que o Estatuto do Idoso seja, realmente, uma ferramenta de mudança social, é necessário que todos nós possamos adotá-lo em nossa vida cotidiana, tratando melhor e como cidadãos os idosos com os quais travamos contato diário e não apenas esperarmos que o governo ou alguma instituição cuide deles. O estatuto regulamenta os direitos dos idosos e define as medidas de proteção para esta população. (BRAGA *apud* MARTINS *et al.*, 2007, p.337).

Desse modo, as políticas públicas de proteção ao idoso devem conter caracteres institucionalmente estabelecidos, bem como princípios de responsabilidade e consciência social para com esse público. Implementar esses mecanismos na sociedade requer uma atenção maior de todos pois implica na vida e no bem estar da população envelhecida do país, que deve contar com apoio social e governamental.

2.2 QUALIDADE DE VIDA NA MELHOR IDADE

Nos últimos anos, as discussões sobre a qualidade de vida vem se tornando cada vez mais frequentes, ao ponto de estimularem uma completa mudança na forma de vida das pessoas. Até mesmo o poder público vem colocando em prática um conjunto de ações que objetivam a promoção da qualidade de vida, principalmente, entre os idosos, mediante a instituição de políticas públicas, programas e ações específicas.

Entretanto, para melhor compreender como essas ações se desenvolvem, necessário se faz definir o que é qualidade de vida.

Na concepção de Vecchia et al. (2005, p. 247):

O conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, 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 estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive.

Desta forma, a qualidade de vida se encontra diretamente relacionada não somente à autoestima e ao bem estar pessoal, como também abrange uma série de aspectos, que, direta ou indiretamente, determinam a forma de vida da pessoa humana. Assim, para que um indivíduo possa ter qualidade de vida é necessário que ocorra mudanças em algumas áreas de seu cotidiano.

Segundo ainda Vecchia et al. (2005), tais mudanças devem ocorrer nas seguintes áreas: alimentação, afetividade, atividade física, lazer, sexualidade, sono e trabalho, áreas estas que constituem os pilares da qualidade de vida.

Acrescenta Lipp (2005) que a 'qualidade de vida' pode ser entendida como a oportunidade de viver bem, usufruindo de benefícios em diferentes áreas nas dimensões sociais, afetivas, profissionais e na que se refere à saúde.

No que diz respeito à qualidade de vida na velhice, esta, segundo Rebelatto e Morelli (2004) pode ser definida como a avaliação multidimensional referenciada a critério sócio-normativos e intrapessoais, a respeito das relações atuais, passadas e prospectivas entre indivíduo maduro ou idoso e o seu ambiente.

Apesar do envelhecimento ser apresentado como sendo um fenômeno fisiológico, relacionado ao aparecimento de doenças, nem sempre tal processo, implica na redução da vitalidade do indivíduo. Mesmo envelhecendo, o indivíduo pode ter uma boa qualidade de vida (MORAES; AZEVEDO, 2005).

Acrescentam Almeida et al. (2006, p. 52) que:

A qualidade de vida na velhice [...] depende de muitos elementos em interação constante ao longo da vida do indivíduo. Depende das condições físicas do ambiente; das condições oferecidas pela sociedade, relativas à renda, saúde, educação formal e informal; da existência de redes de relações de amizade e de parentesco, do grau de urbanização e das condições de trabalho; das condições biológicas propiciadas pela genética, pela maturação, pelo estilo de vida e pelo ambiente físico. Quando estes elementos em interação não estão equilibrados, ou seja, quando falta ao idoso algum elemento que diretamente está ligado ao seu bem-estar e saúde, diz-se que o idoso adquire ou desenvolve alguma patologia.

Assim, o caminho para se chegar bem a velhice depende da leitura que cada um faz de sua vida, de suas experiências, convicções, conquistas e frustrações, principalmente, a vontade de abandonar as atitudes negativas sobre o envelhecimento. Partindo da concepção de que uma vida com mais qualidade incorpora um estilo de vida mais ativo, busca-se mudar os

fatores que prejudicam a saúde através de um estilo de vida mais saudável.

Esclarece Pena e Santos (2006), que o envelhecimento saudável pode ser resultante de fatores físicos, psíquicos, sociais, espirituais e de trabalho, que exigem estar atento a diferentes possibilidades de tomada de decisão que possam ajudar a promover o auto cuidado, a autoestima e a relação com os outros.

Deve-se destacar que a qualidade de vida também envolve a democratização dos acessos às condições de preservação do ser humano, da natureza e do meio-ambiente. No contexto atual, a própria Organização Mundial da Saúde vem estimulando o envelhecimento ativo, caracterizado pela melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas, e fortalecendo o conceito de envelhecimento saudável.

Por sua vez, o Envelhecimento Ativo faz referência à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e cívicas, não apenas à capacidade para estar fisicamente ativo ou participando da força de trabalho. Ele trata da ampliação da esperança de vida saudável e da qualidade de vida para todas as pessoas à medida que envelhecem (SCHERER; DAL BOSCO; VIEIRA, 2010).

Por outro lado, explica Lipp (2005) que o envelhecimento saudável é resultado da relação entre saúde física e mental, integração social, suporte familiar e independência econômica.

Assim, se o indivíduo conseguir envelhecer preservando, pelo maior tempo possível, a sua autonomia e independência, as dificuldades serão menores para eles, para as suas famílias e para a sociedade. Logo, para que o envelhecimento seja uma experiência positiva, deve vir acompanhado de oportunidades contínuas de saúde, participação e seguridade. Sem um amparo à velhice e sem políticas públicas direcionadas ao idoso, dificilmente essa parcela da população terá uma boa qualidade de vida.

2.3 OS CENTROS DE CONVIVÊNCIA COMO ESPAÇOS DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Embora seja uma experiência antiga em alguns países, no Brasil, os Centros de Convivência para Idosos (CCI) somente se multiplicaram a partir da década de 1970, tendo em vista o crescimento da população idosa (TIRADO, 2004).

É importante ressaltar que os referidos Centros constituem espaços de inserção de idosos, nos quais são desenvolvidas atividades

socioculturais, e, que tais atividades possuem um aspecto relevante para a manutenção da capacidade funcional dessas pessoas.

Esclarece ainda Tirado (2004), que o idoso deve ser incentivado a participar de atividades sociais e de lazer, nessa fase da vida.

Assim, para viver bem, o idoso precisa está envolvido em várias atividades e essa é, portanto, a missão dos Centros de Convivência: envolver socialmente o idoso, fazendo com ele se sinta parte da sociedade.

Os Centros de Convivência são conhecidos por muitas denominações, dentre as quais, segundo Ferrari (2007), destacam-se as seguintes:

- i. centros de vivência;
- ii. grupos da terceira idade
- iii. grupos de idosos;

Esses centros existem com diferentes objetivos, de acordo com as necessidades dos seus participantes, constituindo-se em espaços que os levam a se modificar, criar novos valores, novas maneiras de pensar, de sentir e de agir, facilitando as transformações e modificações das relações sociais que vão diariamente se enriquecendo.

De acordo com Wichmann et al. (2013, p. 823):

Os grupos de convivência são uma forma de interação, inclusão social e uma maneira de resgatar a autonomia, de viver com dignidade e dentro do âmbito de ser e estar saudável. Eles estimulam o indivíduo a adquirir maior autonomia, melhorar sua autoestima, qualidade de vida, senso de humor e promover sua inclusão social. Este fator influencia bastante a continuidade dos idosos nos programas e nas mudanças positivas que ocorrem em suas vidas.

Assim, os grupos ou centros de convivência são espaços privilegiados que promovem atividades que integram os idosos socialmente, fazendo que estes se sintam mais à vontade, readquirindo a autoestima, às vezes perdida por não encontrar um espaço adequado na sociedade e por serem deixados de lado ou esquecidos pela própria família.

Destaca Nóbrega e Nóbrega (2013, p. 9), os Centros de Convivência são espaços destinados “à visitação de idosos e de seus familiares”, onde “são desenvolvidas, planejadas e sistematizadas ações de atenção ao idoso”. E, que a Política Nacional do Idoso (PNI) possui uma série de dispositivos que privilegiam a promoção desse tipo de espaço, bem como a importância das ações ali realizadas.

Segundo Wichmann et al. (2013, p. 823):

De maneira geral, inicialmente os idosos buscam, nesses grupos, melhoria física e mental, por meio de exercícios físicos. Posteriormente, as necessidades aumentam, e as atividades de lazer, como viagens, também ganham espaço, além do desenvolvimento de outras atividades, sempre promovendo atividades ocupacionais e lúdicas.

A vida cotidiana dos idosos que participam de grupos de convivência, e de outros grupos é significativamente diferente daqueles que não participam de nada, permanecendo a maior parte de seu tempo em casa.

Rauber (2003, p. 38) abordando a importância da participação dos idosos em grupos de convivência, menciona que entre as mudanças proporcionadas na vida dos participantes, destacam-se: “novas amizades; novas motivações; melhoram seu aspecto social e familiar; e o idoso passa a se sentir útil, aumentando ou muitas vezes recuperando sua autoestima”.

Os idosos socialmente mais ativos organizam suas atividades cotidianas, sempre tendo em vista suas atividades sociais. Aquele que fica em casa organiza seu cotidiano em torno das atividades domésticas. No entanto, os centros de convivência estão modificando os hábitos dos idosos. Pois, aqueles que participam dos centros sentem a solidão e o abandono menor, passando a ter mais autoestima e uma maior independência dentro de sua comunidade.

Na opinião de Leite; Cappellari e Sonogo (2002, p. 22):

Ter um grupo de referência, no qual se possa compartilhar alegrias, tristezas, conhecimentos, entre outros, propicia ao idoso um suporte emocional e motivação para que este indivíduo tenha objetivos em sua vida. Isto é, semanalmente o idoso programa-se para o próximo encontro.

Para manter a permanência dos idosos nos grupos e fazer com que eles continuem participando do projeto, é necessário que existam relações afetivas com monitores e colegas, que sejam desenvolvidas atividades recreativas, esportivas, cênicas, excursões, etc.

Tais atividades, segundo Domingos e Martins (2008, p. 60), fazem com que o idoso viva melhor e sinta-se integrado socialmente, sendo por isso que “as pessoas idosas procurem cada vez mais se inserir em novos contextos sociais participando de diversos grupos de convivência, como associações, clubes, entre outros”.

Acrescentam Wichmann et al. (2013, p. 825) que ao participarem dos centros de convivência os idosos:

[...] compartilham suas angústias, tristezas, amores, alegrias, afetos, saberes, reduzem sentimentos como medo, insegurança, depressão, sobretudo após a perda de entes queridos e membros da

família, doam e recebem afeto, conversam com os amigos e trocam experiências de vida.

Desta forma, para muitos idosos, tais centros funcionam como uma espécie de espaço de reencontro com a vida. É onde eles conversam, relembram fatos do passado, que na maioria das vezes, foram compartilhados com quem também ali se encontra presente. Logo, tais centros são verdadeiros redutores da depressão e do estresse, eliminando a tristeza, trazendo a alegria.

Observam Leite; Cappellari e Sonogo (2002, p. 23) que:

Ao ingressar em um grupo de convivência, tanto a pessoa idosa como seus familiares, buscam a valorização do idoso como indivíduo socialmente útil, com possibilidade de resgatar sua cidadania. O apoio, o incentivo e o reconhecimento dos familiares são percebidos pelo idoso como um reforço para que ele continue a participar de um grupo.

É oportuno lembrar que o convívio social, através da integração do idoso em grupos onde se sinta amado, respeitado, útil e, principalmente, envolvido em atividades físicas, ocupacionais e de recreação, vem sendo considerado como sendo um dos aspectos fundamentais para se perceber a felicidade e, como um dos indicadores que de forma subjetiva contribui para a qualidade de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A velhice não deve ser uma quadra da vida apenas caracterizada por doenças, preocupações e necessidade de uma atenção especial. Na velhice, também existe espaço para o lazer, para a convivência amigável com outros da mesma idade. Assim, por terem uma série de carências, os idosos procuram os Grupos de Convivência por lá serem realizadas atividades ligadas ao lazer e a interação.

O Grupo de Convivência realmente possibilita uma interação que substitui a solidão. Diante dessa realidade, percebe a importância que o Grupo de Convivência possui na vida de seus participantes. Ele ajuda a superar o problema da solidão tão comum na velhice, oportunizando ao idoso novas amizades e momentos de lazer e interação pessoal. Nestes espaços de convivência, o idoso se sente valorizado.

Ao frequentar um Grupo de Convivência, os idosos adquirem conhecimentos, encontram uma grande variedade de práticas sociais e exercitam uma gama de sentimentos e sensações que ainda

desejam viver. Participando desses Grupos/Centros, alguns idosos conseguem se expressarem melhor, melhorando a autoestima e reconquistando um lugar em sua comunidade, melhorando também a sua qualidade de vida.

Desta forma, percebe-se que um convívio social positivo, próximo e estável é o principal determinante de um alto nível de qualidade de vida. Nos Grupos de Convivência, o idoso preenche certos vazios de sua vida ao ponto de deixar estar sempre na instituição. O Grupo de Convivência assume uma grande importância na vida do idoso no sentido da aceitação das transformações inevitáveis decorrentes desta fase da vida, na mudança dos hábitos antigos, adaptação a limitações antes inexistentes e aquisição de novas maneiras de agir.

Em resumo, os grupos de convivência proporcionam aos idosos maior participação social. Pois, na medida em que eles participam dos grupos eles estão se tornando pessoas ativas e relacionais. E essa participação contribui para o estabelecimento de novas amizades, de novos relacionamentos, aproximações que permitem a troca de experiências e de ideias, formando interações que auxiliam na superação de alguns problemas, vivenciados por muitos idosos.

4 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. G. D. [et al]. Promover a vida: uma modalidade da fisioterapia no cuidado à saúde de idosos na família e na comunidade. **Rev. Saúde.Com**, v. 2, n. 1, p. 50-58, 2006.

DOMINGOS, A. M.; MARTINS, M. T. S. L. Além dos espaços escolares convencionais, mulheres idosas em um grupo de alfabetização e apoio escolar. **Teias**: Rio de Janeiro, v. 9, n. 18, p. 60-67, jul.-dez/2008.

FERRARI, M. A. C. Lazer ocupação do tempo livre e os programas da terceira idade. In: PAPALÉO NETO, M. **Tratamento de gerontologia**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

LEITE, M. T.; CAPPELLARI, V. T.; SONEGO, J. Mudou, mudou tudo na minha vida: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS. **Revista Eletrônica de Enfermagem**. v. 4, n.1, 2002. Disponível in: www.fen.ufg.br/v9/n12001. Acesso em 10 jun 2017.

LIPP, M. N. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida**: um guia de tratamento para o hipertenso. 4 ed. Campinas-SP.: Papirus, 2005.

MORAES, J.; AZEVEDO, V. Fatores associados ao envelhecimento bem-sucedido de idosos socialmente ativos da região metropolitana de Porto Alegre. **Rev Bras Psiquiatr**, v. 27, n. 4, p. 302-308, 2005.

NÓBREGA, S. M. F.; NÓBREGA, M. M. Os grupos de convivência como espaços promotores da qualidade de vida entre idosos: uma revisão de literatura. **REBES**, v. 3, n. 1, p. 8-14, jan.-mar., 2013.

PECCATIELLO, A. F. O. Políticas públicas ambientais no Brasil: da administração dos recursos naturais (1930) à criação do Sistema Nacional de Unidades de Conservação (2000). **Desenvolvimento e Meio Ambiente**, nº 24, p. 71-82, 2011.

PENNA, F. B.; SANTOS, F. H. E. O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo com um grupo da terceira idade. **Revista eletrônica de Enfermagem**, v. 8, n. 1, 17-24, 2006.

RAUBER, M. **Grupo social na 3ª idade**: perfil e motivos que levam idosos a participar do Grupo Reviver de Barros Cassal - RS. Santa Cruz do Sul: Unisc, 2003.

REBELATTO, J. R.; MORELLI, J. G. S. **Fisioterapia geriátrica**: a prática da assistência ao idoso. São Paulo: Barueri, 2004.

SCHERER, F.; DAL BOSCO, S. M.; VIEIRA, J. L. C. Estado nutricional e sua associação com a síndrome metabólica e fatores de risco cardiovascular em idosos. In: SCHWANKE, C.; SILVA FILHO, I. G.; CLOSS, V. E. (orgs.). **Atualizações em geriatria e gerontologia**: Nutrição e envelhecimento. Porto Alegre; EDIPUCRS, 2010.

TIRADO, M. G. A. Reabilitação e manutenção da capacidade funcional. In: SALDANHA, A. L.; CALDAS, C. P. **Saúde do idoso**: a arte do cuidar. 2. ed. Rio de Janeiro: Intercorrência, 2004.

VECCHIA, R. D. [et al.] Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Rev Bras Epidemiol**, v. 8, n. 3, p. 246-52, 2005.

WICHMANN, F. M. A.; COUTO, A. N.; AREOSA, S. V. C.; MONTAÑÉS, M. C. M. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 16. n. 4, p. 821-832, 2013.