

“Educação, saúde e qualidade de vida na velhice” - um projeto de extensão bem-sucedido

”Education, health and quality of life in old age” - a successful extension project

Fátima Niemeyer da Rocha^{†*}, Maria Elisa Carvalho Bartholo[‡], Melissa Manna Marques[§]

Como citar esse artigo. da Rocha FN; Bartholo, MEC; Marques, MM. “Educação, saúde e qualidade de vida na velhice” - um projeto de extensão bem-sucedido. Revista Fluminense de Extensão Universitária 2018 Jan/Jul.; 08 (1): 09-14.

Resumo

O projeto de Extensão objeto deste artigo foi desenvolvido de agosto de 2011 a novembro de 2016, com a realização de Ações de Extensão, tanto de Ação Comunitária como de Educação Permanente, com a participação de idosos que frequentavam um Centro de Convivência de Idosos. Objetivou estabelecer um vínculo mais estreito com os idosos, visando aprofundar o diálogo com essa parcela da população, propor um fórum permanente de discussão sobre o envelhecimento e suas peculiaridades na contemporaneidade e aprimorar as ações de inclusão dirigidas ao idoso, sempre no intuito de melhorar sua qualidade de vida. Também buscou conhecer suas necessidades, desejos e reivindicações, principalmente no que tange à saúde e à educação, para atuar no desenvolvimento de uma consciência crítica com relação ao atendimento dessas necessidades pela sociedade. Nas ações foram privilegiados temas levantados junto ao próprio grupo de idosos, como leitura e escrita, o mundo digital, estresse e felicidade, memória e envelhecimento, diagnóstico e tratamento de câncer, educação do portador de diabetes, sentido de vida e superação dos desafios da velhice, alimentos funcionais, locomoção, violência contra o idoso, autoimagem e beleza na velhice, políticas públicas de saúde do idoso, alimentação na prevenção e controle da hipertensão, diabetes e dislipidemia, plantas medicinais e ansiedade e envelhecimento, entre outros. O resultado foi a frequente participação dos idosos nas ações realizadas no escopo do projeto e o envolvimento da comunidade acadêmica nas propostas e no desenvolvimento das ações.

Palavras-chave: Ação de Extensão; Velhice; Qualidade de vida; Educação; Saúde.

Abstract

The extension project that was the object of this article was developed from August 2011 to November 2016, with the implementation of Extension Actions, both Community Action and Permanent Education, with the participation of elderly people who attended a Center for the Coexistence of Elderly People. It aimed to establish a closer bond with the elderly, aiming to deepen the dialogue with this part of the population, to propose a permanent forum for discussion about aging and its peculiarities in the contemporaneity and to improve inclusion actions directed at the elderly, always with the aim of improving their quality of life. It also sought to know their needs, desires and demands, especially in what concerns health and education, to act in the development of a critical conscience regarding the attendance of these needs by society. In the actions, topics raised with the elderly group, such as reading and writing, the digital world, stress and happiness, memory and aging, diagnosis and treatment of cancer, education of the person with diabetes, a sense of life and overcome the challenges of old-age, functional foods, locomotion, violence against the elderly, self-image and beauty in old age, elderly public health policies, hypertension prevention and control, diabetes and dyslipidemia, medicinal plants and anxiety and aging, among others. The result was the frequent participation of the elderly in the actions carried out in the scope of the project and the involvement of the academic community in the proposals and in the development of the actions.

Keywords: Extension action; Old age; Quality of life; Education; Health.

Introdução

A expectativa de vida da população mundial vem aumentando gradativamente e, ao mesmo tempo, há uma crescente preocupação com a qualidade de vida da população de idosos, que tem reclamado por ações socialmente responsáveis para minimizar os efeitos da sua exclusão social. Envelhecer não significa adoecer, assim como senescência não significa senilidade¹. E

quando o idoso encontra um ambiente favorável e a assistência necessária tem a possibilidade de alcançar um contínuo desenvolvimento de todas as suas capacidades.

O envelhecimento é um processo complexo e envolve um grupo extenso de variáveis - como as de origem genética, o estilo de vida e as doenças crônicas, por exemplo -, que estão em constante interação, definindo a maneira específica como cada um envelhece. E envolve diversas transformações que

Afiliação dos autores: † Curso de Psicologia, Universidade de Vassouras, Vassouras-RJ, Brasil.

‡ Socióloga, Vassouras-RJ, Brasil.

§ Curso de Farmácia, Centro Universitário Augusto Motta, Rio de Janeiro-RJ, Brasil.

* fatimaniemeyer@hotmail.com

podem comprometer a funcionalidade, a mobilidade, a autonomia, a saúde e a qualidade de vida do idoso.²

A qualidade de vida na velhice também pode ser vista como estando associada a fatores relacionados com a dependência, tanto relativa a alterações biológicas, como a mudanças nas exigências sociais. E embora a probabilidade da ocorrência de doenças, de declínio da funcionalidade e de afastamento social aumente com o envelhecimento, o bem-estar físico e psicológico e a manutenção das capacidades próprias da vida adulta podem se manter na velhice.³

E na perspectiva da Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é definida como “a percepção pessoal de um indivíduo de sua situação na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, valores e interesses”⁴, e abrange os domínios: saúde física, estado psicológico, níveis de independência, relacionamento social, características ambientais e padrão espiritual⁵.

Dessa forma, a qualidade de vida do idoso não está relacionada apenas à ausência de problemas ou de doenças, mas principalmente ao modo como percebe e age no meio em que vive e aos conflitos que enfrenta no dia a dia, e diz respeito a um amplo conjunto de aspectos, desde a alimentação adequada ao lazer⁶, incluindo a saúde e a educação.

À guisa de relatório final do Projeto de Extensão “Educação, saúde e qualidade de vida na velhice”, o presente artigo objetiva descrever as ações desenvolvidas em um Centro de Convivência do Idoso, de agosto de 2011 a novembro de 2016, que ambicionaram construir e manter um vínculo com os idosos, com a intenção de favorecer uma ampla discussão sobre o envelhecimento e suas peculiaridades na contemporaneidade, promovendo ações de inclusão no intuito de melhorar sua qualidade de vida.

Ademais, através dos cursos e oficinas ofertados, procurou-se conhecer as necessidades dos idosos, seus desejos e reivindicações em diferentes domínios, de forma a promover o desenvolvimento de uma consciência crítica com relação ao atendimento dessas necessidades pela sociedade. Nessa perspectiva, os temas de cada uma das ações multidisciplinares, relatadas na sequência, foram indagados junto aos próprios idosos, resultando em sua interessada participação, sempre contando com a presença de docentes e discentes dos cursos de Psicologia, Farmácia, Enfermagem e Medicina, tanto na organização quanto no desenvolvimento das ações, assim como docentes de outros cursos convidados para realização de atividades específicas.

Atividades desenvolvidas: cursos e oficinas

Na Oficina de abertura do projeto, “Ação no

Centro de Convivência do Idoso”, estabeleceu-se um primeiro vínculo com os idosos e, após uma breve apresentação dos membros da equipe e da motivação do projeto, indagou-se sua opinião e interesse em participar das atividades. Seguiu-se uma conversa guiada, mas informal, sobre temas que foram emergindo, como: o que significa ter qualidade de vida; o interesse em participar de cursos e/ou atividades de educação continuada, a partir da percepção e uma relação entre qualidade de vida e educação; a possibilidade de reivindicação em relação aos seus direitos sociais e políticos; o enfrentamento da falta de respeito para com o idoso, atualmente; os obstáculos que vão surgindo com o envelhecimento, que decorrem, muitas vezes, de mudanças naturais nessa fase da vida; o quanto é importante a pessoa se preparar para encará-los, o que pode ser facilitado quando se organiza uma rotina prazerosa no dia a dia e se procura por novos interesses e ocupações; e a relevância de se estabelecer e manter relacionamentos significativos, que dão sentido à vida. Ao final, os membros da equipe coletaram sugestões quanto a assuntos diversos do interesse dos idosos, que foram privilegiados nas atividades seguintes.

O curso “Leitura e Escrita para Idosos” foi realizado com a participação de um docente convidado do curso de Letras, que aderiu ao projeto. Abrangeu atividades diversas de leitura e de análise de textos, principalmente os que se referiam às temáticas de interesse do grupo; leitura de textos cujos temas tinham a finalidade de estimular o relato de experiências pessoais; e debate guiado sobre conteúdos inerentes a texto e produção textual. Com o uso de recursos como poesias, textos, fotos, músicas e documentários, o programa do curso englobou tópicos referentes a passagem do tempo, a memórias da infância, da juventude, da vida adulta e dos amores, as relações com a cidade, as visões de mundo e a visão de si mesmo no mundo.

O curso “O idoso e o mundo digital” foi realizado em um laboratório de informática, com a participação de um Técnico em Informática convidado, que também se disponibilizou, com a aplicação de exercícios que objetivaram proporcionar aos idosos a oportunidade de conhecer o computador, de se familiarizar com ele e de desenvolver algumas habilidades necessárias para aprender a utilizar essa ferramenta. O programa do curso compreendeu alguns dos temas básicos relativos ao uso do computador, como uma breve introdução à Informática, noções de Sistema Operacional, utilização de Editor Gráfico e de Editor de Texto, sobre como navegar na Internet, além de conceito, características e construção de apresentação eletrônica. E contou também com a exibição e o compartilhamento de trabalhos elaborados pelos próprios idosos.

A oficina “FarmaSaúde - atividades para promoção do uso racional de medicamentos e plantas medicinais”, realizada sob a supervisão de uma docente

e discentes do curso de Farmácia, integrantes do projeto, abordou temas relacionados com a atenção farmacêutica enquanto instrumento de educação em saúde e ambiental, tirando dúvidas dos idosos e divulgando orientações a respeito do uso racional e correto dos medicamentos e das plantas medicinais. O intuito foi o de minorar problemas frequentes relacionados ao uso abusivo e incorreto de medicamentos, a utilização indevida, por falta de conhecimento, de plantas que podem ser tóxicas (por exemplo, no preparo de chás), informando sobre medidas de prevenção de doenças e promoção da saúde. Ao final da oficina os idosos foram convidados a responder a um questionário para uma proposta de Acompanhamento Farmacoterapêutico.

A oficina “Aprimorando o conhecimento da população idosa acerca do câncer - orientação quanto ao diagnóstico e o tratamento de câncer”, contou com a participação de uma aluna do curso de Medicina e versou sobre os cânceres de pele, de próstata, de cólon, de mama e de reto, que são os mais prevalentes na população idosa, seus sinais e sintomas, os principais fatores de risco e sobre o tratamento dessas neoplasias. Discorrer a respeito de uma das mais temidas doenças crônicas não transmissíveis, que é o câncer, cuja incidência aumenta demasiadamente com o avançar da idade, serviu para os idosos como um alerta sobre a relevância da sua prevenção e do seu diagnóstico precoce, tendo em vista que apresenta possibilidade e de cura, quando diagnosticado precocemente, possibilitando uma sobrevida com qualidade de vida.

A oficina “Envelhecimento e Memória” contou com a participação de duas docentes convidadas do curso de Psicologia, que se disponibilizaram para a atividade, compartilhando com os idosos informações relativas ao desenvolvimento de habilidades que auxiliam a memória em suas fases – apreensão, retenção, evocação e reconhecimento –, de informações nas diferentes modalidades sensoriais – audição, visão, tato e gustação –, para auxílio na execução de atividades de vida diária com eficácia. A partir de exercícios envolvendo a memória recente, ficou demonstrada a possibilidade do idoso desenvolver seu potencial para solucionar problemas e tomar decisões, visando sua autonomia. Após, os idosos foram convidados a responder a uma escala para avaliar o desempenho da memória, a escala de rastreamento, o Mini Exame do estado Mental (MEEM).

A oficina "Estresse X Felicidade" proporcionou aos idosos uma oportunidade de refletir sobre o quanto o estresse vivenciado no dia a dia pode afetar a sua percepção de felicidade e de qualidade de vida. Os idosos foram incentivados a participar do debate com relatos de experiências vividas por eles em situações estressantes, consideradas ameaçadoras à sua vida e a seu equilíbrio interno, tanto do ponto de vista psicológico quanto físico. A discussão abarcou aspectos componentes do estresse,

tais como o estresse negativo, o estresse positivo, o estresse ideal, os fatores que geram estresse – ou seja, que são fontes de estresse ou fatores estressantes, como elementos internos ou externos a pessoa, as coisas boas que também estressam, o estresse é cumulativo, e como tudo isso pode influenciar a experiência de felicidade.

A oficina “Enfermagem como sensibilizadora da promoção e educação para o idoso portador de diabetes”, a partir de uma perspectiva de promoção, prevenção e controle da doença, foi implementada com a interação entre os docentes, os discentes e os idosos. Foram utilizadas algumas técnicas de dinâmica de grupo como estratégias de educação em saúde, que facilitaram a abordagem de temas como a aceitação da doença, a importância da dieta para o seu controle, o incentivo à adoção de práticas de autocuidado, assim como da prática de atividade física para o desenvolvimento da autonomia e a importância da mudança de hábitos de vida para evitar as complicações da doença.

Na oficina “Sentido de vida e superação dos desafios da velhice”, os idosos foram incentivados a expressar suas ideias sobre como lidar com as pressões da vida cotidiana, que podem gerar situações de estresse; sobre as possibilidades de se desenvolver a resiliência, enquanto capacidade humana de enfrentar adversidades, permitindo a auto reconstrução para o enfrentamento de desafios no decorrer da existência; e a respeito do desenvolvimento do seu potencial criativo, do poder curativo das emoções positivas, do engajamento em relações interpessoais saudáveis e da identificação do sentido de vida.

Na oficina “Cine-debate do filme ‘Elsa e Fred’”, após a apresentação do filme seguiu-se um debate sobre o enredo e os personagens, com a expressão da opinião dos idosos enfocando questões pertinentes ao universo próprio dos idosos, tais como as relações amorosas na velhice; as diferenças de personalidade entre as pessoas; as vivências em família e as diferentes condições familiares; a tutela muitas vezes exercida pela família sobre os idosos, impedindo a sua vida autônoma; e sobre algumas questões que envolvem a doença e a morte.

A Oficina “Os alimentos funcionais: quais são e como usá-los” foi coordenada por uma discente do curso de Farmácia e por uma professora de Química convidada de um colégio particular do município. A atividade teve início com uma breve palestra sobre a importância de se manter uma boa alimentação em todas as etapas da vida e, principalmente, na velhice, onde se focalizou alguns dos Alimentos Funcionais. Foi demonstrado que as cores dos alimentos, além de melhorar a apresentação/aparência dos pratos, podem facilitar o reconhecimento de uma nutrição que tem o potencial de trazer melhorias para a qualidade de vida das pessoas, minimizando as dificuldades que podem se apresentar com o avanço da idade. Após, alunos do colégio apresentaram seus trabalhos relacionados à reciclagem e à sustentabilidade e

distribuíram lembranças para os idosos, como exemplos do reaproveitamento de alimentos que, normalmente, são descartados pelas pessoas – como cascas e folhas –, para demonstrar uma forma alternativa de cuidar da saúde.

A oficina “A melhoria da locomoção do idoso: a adequação do vestuário e do ambiente” foi organizada e desenvolvida por uma docente convidada do curso de Enfermagem, que fizeram uma dramatização, com danças e brincadeiras, que facilitaram o entrosamento entre idosos, docentes e discentes, a respeito da necessidade de se adequar tanto o vestuário (com foco nas roupas e sapatos) quanto o ambiente (como relação a móveis, tapetes etc.), no sentido de melhorar a locomoção do idoso nos ambientes que frequenta, com vistas a evitar quedas e ferimentos diversos. Ao término da oficina os idosos foram convidados a responder a “Escala de equilíbrio de Berg” (usada para determinar a capacidade do idoso para manter seu equilíbrio), a “Escala de Tinetti” (usada para identificar componentes do equilíbrio e da mobilidade do idoso que podem estar afetando suas atividades da vida diária) e a uma entrevista sobre avaliação ambiental, com perguntas a respeito das suas atividades cotidianas.

A oficina “A alimentação na prevenção e controle da hipertensão, diabetes e dislipidemia”, trouxe novamente à baila o tema do Diabetes mellitus tipo II, a pedido dos próprios idosos. Utilizou-se como estratégia uma dinâmica de grupo, ao longo da qual foram salientados aspectos diversos do diabetes, da hipertensão e da dislipidemia. Os idosos foram informados das principais características do diabetes e de suas consequências quando não se procura o tratamento adequado, assim como sobre algumas medidas simples e ao alcance de todos que podem ser adotadas para prevenir o seu agravamento, como o balanceamento da dieta, e também receberam esclarecimentos a respeito da diferença entre os alimentos *diet* e *light*. Sobre a hipertensão arterial sistêmica, explicou-se a respeito do que ela é dos múltiplos fatores que podem estar associados à sua causa e dos alimentos que podem determinar sua elevação. E quanto a dislipidemia – isto é, a presença de níveis elevados de lipídios (gorduras) no sangue –, esclareceu-se sobre os fatores que a caracterizam, o que fazer para evitar a doença, as diferenças entre o Colesterol HDL – ou bom colesterol –, e LDL – ou mau colesterol.

Na oficina “Desvendando os segredos das Plantas Medicinais – o que devemos saber sobre elas”, também desenvolvida sob a supervisão de uma docente e discentes do curso de Farmácia, o tema foi retomado por solicitação dos próprios idosos. A atividade teve início com uma explanação sobre o que são plantas medicinais e como podemos usá-las corretamente para alcançar um melhor aproveitamento das suas propriedades. Foram aludidas as características fitoquímicas de diferentes

espécies de plantas, além da possibilidade de incluir em seu cardápio diário algumas das plantas medicinais mais usadas na nossa região, como açafraão, alfavaca, boldo do Chile, cana do brejo, cânfora, cavalinha, erva-cidreira, funcho, hortelã e semente de vinagreira. Os idosos foram informados sobre como e onde se deve preparar chás corretamente, através dos métodos de infusão e de decocção. O lanche servido após a oficina contou com algumas guloseimas preparadas com plantas consideradas medicinais, como patê de *ora-pro-nobis*, patê de manjerição, suco de maracujá e mamão com raspas de gengibre e pudim com folhas de hortelã.

A oficina “Ansiedade: o que é? E o que podemos fazer para conviver com ela e controlá-la”, com a participação de uma docente convidada do curso de Psicologia, debateu o tema a partir da observação de que as pessoas que desenvolvem um visão negativa do envelhecimento, que abandonam seus objetivos de vida e se afastam dos relacionamentos sociais estão mais propensas a também experimentarem emoções negativas, entre elas a ansiedade. Os idosos foram informados sobre as características mais comuns da ansiedade, seus sintomas, tanto psicológicos quanto físicos, e sobre o forte impacto que pode causar na vida da pessoa, por provocar uma visão catastrófica dos acontecimentos, ao lado de uma percepção negativa da realidade. Como estratégias que podem ajudar o idoso a controlar a ansiedade e a conviver com ela, foram apontadas, como exemplo: procurar identificar o que o deixa mais ansioso; aprender a usar alguma técnica de relaxamento e a controlar a respiração; modificar a maneira de encarar suas próprias limitações, aceitando-as e não tendo receio de pedir a ajuda de outras pessoas quando for necessário; substituir os pensamentos negativos, que podem gerar ansiedade, por outros mais agradáveis; e fazer exercícios físicos regularmente, porque aumenta a sensação de prazer.

Na oficina “A violência contra o idoso na atualidade”, organizada e desenvolvida por uma docente e discentes do curso de Psicologia, o foco da discussão recaiu sobre os maus-tratos e a violência que atingem idosos de todos os segmentos sociais, com um grande potencial para gerar distúrbios emocionais, isolamento, sentimentos de culpa e de negação, além de traumas físicos que, quando muito severos, podem levar ao óbito. O debate sobre o tema estimulou os idosos a uma intensa troca de experiências, tendo envolvido questões relativas às possíveis consequências da violência e do abuso físico, psicológico, sexual, abandono, negligência, abuso financeiro e auto negligência.

A oficina “A autoimagem na velhice - a questão da beleza” procurou levar os idosos a refletirem sobre a imagem que têm de si mesmos nessa fase da vida, e a expressarem sua percepção e sentimentos com relação às mudanças físicas e psicológicas próprias do envelhecimento. Foram levantados aspectos da

sociedade contemporânea, em que se presencia uma supervalorização do belo e de culto ao jovem, propiciando uma percepção da chegada da velhice como estando associada a aspectos negativos e sendo afetada por um hedonismo exacerbado e pela banalização dos valores e das referências éticas e morais, ao lado de uma falta de compromisso com ações solidárias e cooperativas, que tem levado muitos idosos a uma sensação de vazio existencial e de perda do sentido de vida.

A oficina “As políticas públicas de saúde do idoso”, com a presença de um docente convidado do curso de Enfermagem, colocou em pauta a necessidade de a pessoa implementar ações diárias de cuidados específicos à saúde na velhice. Com o envelhecimento, o nosso corpo já não desfruta da mesma resistência da época da juventude e vai, gradativamente, se tornando cada vez mais vulnerável ao adoecimento. Os idosos foram informados a respeito de aspectos relevantes da Política Nacional do Idoso, a partir da qual tem sido implantados programas sociais e assistenciais de atendimento às necessidades emergentes desse seguimento da população, cuja meta é a criação de condições de promoção da sua autonomia e da sua integração e participação efetiva na sociedade, para reafirmar seu direito à saúde nos diferentes níveis de atendimento do SUS.

E a oficina “Dinamizando a saúde na terceira idade: ações para um bom viver”, com a participação de uma docente convidada e discentes do curso de Enfermagem, destacou que o trabalho da equipe da Saúde deve buscar sempre o máximo de autonomia da pessoa idosa frente às suas necessidades, propiciando condições para melhoria da sua qualidade de vida. Foi utilizada uma dinâmica de grupo, mediada por uma atividade lúdica com músicas, articulando aspectos cognitivos, sociais e auto motivacionais, para exercitar a comunicação entre os idosos, partindo do pressuposto de que, mais do que uma troca de palavras, trata-se de um processo dinâmico que permite que se tornem acessíveis uns aos outros por meio do compartilhamento de sentimentos, opiniões, experiências e informações e desenvolvimento dos sentidos. A atividade explorou a constatação de que a comunicação é essencial na saúde, melhorando o autoconhecimento e a autoestima, estimulando a memória e os sentidos e promovendo a integração interpessoal, a coordenação motora e a qualidade de vida, considerando tudo aquilo que o idoso sente, pensa e expressa por meio de sua movimentação corporal, gestos e postura.

Em cada um dos encontros, depois da realização da atividade do dia, ocorreu uma breve discussão na qual os idosos eram incentivados a expressar sua opinião sobre a temática apresentada e, ao término, todos os presentes participavam de um lanche de confraternização.

Serviços farmacêuticos

Após cada curso ou oficina, com a assistência de uma docente e discentes do curso de Farmácia, foram realizados Serviços Farmacêuticos, que envolveram aferição de pressão arterial, aferição de glicemia, com práticas de Atenção Farmacêutica e orientação sobre o uso correto de medicamentos. Tais atividades foram realizadas no sentido da educação em saúde, tendo como foco principal proporcionar aos idosos a melhoria da sua qualidade de vida.

Considerações finais

Diante do acelerado envelhecimento da população, em processo nas últimas décadas, e num contexto de desigualdades sociais, os resultados alcançados com as atividades realizadas junto aos idosos, de um ponto de vista multidisciplinar, apontam para o sucesso do Projeto de Extensão “Educação, saúde e qualidade de vida na velhice”, tendo superado as expectativas da equipe proponente quanto ao alcance dos seus objetivos iniciais.

Foi possível observar a receptividade e a participação ativa dos idosos nos diálogos estabelecidos com o grupo, o que ensejou a discussão de assuntos de seu interesse, tendo lhes proporcionado a oportunidade de compreender a relevância da educação continuada, mesmo na velhice, de entrar em contato com novas informações sobre cuidados para a sua saúde pessoal, de expressar suas ideias e opiniões e de compartilhar experiências significativas de vida, apontando para o desenvolvimento de uma atitude mais positiva frente ao seu envelhecimento e da velhice de modo geral. A valorização dos seus conhecimentos, experiências, valores e cultura, através de uma escuta solícita e acolhedora de suas experiências cotidianas, revelou-se fundamental para elevar sua autoestima e a aceitação de si mesmos, melhorando sua qualidade de vida.

Ao mesmo tempo, a participação ativa nas atividades viabilizou para os discentes uma oportunidade ímpar de vivências significativas junto aos idosos, propiciando a ampliação dos seus conhecimentos a respeito das características dessa parcela da população e levando-os a compreender a riqueza de possibilidades de trabalho com essas pessoas em sua futura vida profissional.

Referências

¹ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Relatório Mundial de Envelhecimento e saúde. Resumo. 2015. Disponível em: <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2016.

² FARIA, L.; MARINHO, C. Actividade física, saúde e qualidade de vida na terceira idade. Revista Portuguesa de Psicossomática, Porto, 2004; v. 6, n. 1, p. 93-104, jan./jun.

³ DIOGO, M. J. D.; NÉRI, A. L.; CACHIONI, M. (Orgs.) Saúde e qualidade de vida na velhice. Campinas: Alínea. Coleção Velhice e Sociedade, 2004.

⁴ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *The WHOQOL Group*. WHOQOL – Instrumentos de avaliação de qualidade de vida. Versão em português: 1998. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol>>. Acesso em: 14 set. 2002.

⁵ DANTAS, R. A. S.; SAWADA, N. O.; MALERBO, M. B. Pesquisa sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas de São Paulo. *Revista Latino-americana de Enfermagem* 2003; 11(4):532-8, jul.-ago.

⁶ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). *The world health report*. Genebra; 2001.