

A importância do Projeto PUC Mais Idade na qualidade de vida de idosos participantes¹

Carlos Moreira Hübner Caçado Santana²

Dayane Jhenifer Ribeiro Silva³

Maria Clara Botelho Vieira Amorim⁴

Agatha Christine Ferreira da Cruz⁵

Mariana Pereira de Souza Carmo⁶

Nayara Gonçalves Martins⁷

Sabrina Oliveira Viana Balbi⁸

RESUMO

Tendo em vista os benefícios e impactos dos projetos voltados para os idosos, este estudo objetiva relatar a importância do Projeto PUC Mais Idade – UNAI Betim, na retomada e manutenção da autonomia dos participantes e explorar sua contribuição na ressignificação da vida dos mesmos, sob a perspectiva dos extensionistas, na condução das oficinas realizadas de agosto a novembro de 2019. Esse projeto é produto da experiência compartilhada entre extensionistas dos cursos de Fisioterapia, Medicina, Psicologia e Biomedicina da PUC Minas em Betim. As oficinas são realizadas por meio de metodologias ativas e constituem espaços para a construção do conhecimento de forma coletiva, sendo fundamental na promoção do raciocínio crítico e analítico. Além de trabalhar educação em saúde através de um modelo dialógico, o projeto PUC Mais Idade constitui um espaço de troca de experiências, construção de novas formas de ser e ressignificação de experiências anteriores, pois entendemos que a saúde ultrapassa os aspectos físicos. Dentre seus resultados estão a promoção de saúde e bem estar para 50 participantes ativos e outros que já passaram pelo projeto, através de oficinas com temáticas variadas e atividades culturais que promovem a interação social e desenvolvimento de uma aprendizagem significativa, que considera as pessoas e sua história no processo de construção. Considerando as atividades e estímulos promovidos nesse projeto, pode se concluir, que ele proporciona um ambiente agradável e propício para criação e manutenção da autonomia dos idosos, impactando positivamente em sua qualidade de vida.

Palavras-Chave: Autonomia. Envelhecimento. População Idosa. Independência.

¹ Projeto financiado pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) da PUC Minas.

² Psicólogo graduado pela PUC Minas, *Campus* Betim. E-mail: carloshubner.psi@gmail.com

³ Discente do Curso de Fisioterapia, PUC Minas, *Campus* Betim. E-mail: dayaneribeiros@outlook.com

⁴ Discente do Curso de Fisioterapia, PUC Minas, *Campus* Betim. E-mail: mclarabotelho7@gmail.com

⁵ Discente do Curso de Fisioterapia, PUC Minas, *Campus* Betim. E-mail: agathachris30@gmail.com

⁶ Discente do Curso de Biomedicina, PUC Minas, *Campus* Betim. E-mail: mpsc.biomedicina@gmail.com

⁷ Discente do Curso de Medicina, PUC Minas, *Campus* Betim. E-mail: nayaragmartins@hotmail.com

⁸ Me. Docente do Curso de Fisioterapia, PUC Minas, *Campus* Betim. E-mail: sabrinaviana@yahoo.com

The importance of the PUC Mais Idade Project in the quality of life of elderly participants

ABSTRACT

Intending to evaluate the benefits and impacts of projects aimed at the elderly, this study seeks to report the importance of the PUC Mais Idade Project - UNAI Betim, in the resumption and maintenance of the participants' autonomy and to explore its contribution in re-signifying their lives, under the extensionists' perspective. The workshops were held from August 2019 to November 2019. This project has, as its components, extensionists of the Physiotherapy, Medicine, Psychology and Biomedicine courses from PUC Minas / Betim. The workshops were conducted through active methodologies and constitute spaces for the collective construction of knowledge, being fundamental in promoting critical and analytical reasoning. In addition to working on health education, PUC Mais Idade aims to offer a space for free speech, sharing experiences, building new ways of being and reframing previous experiences, as it is understood that health goes beyond physical aspects. Among its results, are the promotion of health and well-being for 50 active participants, and others who have already gone through the project, through workshops with varied themes and cultural activities that promote social interaction and the development of meaningful learning, which considers people and their history in the construction process. Considering the space and stimuli promoted in this project, it can be concluded that it provides a pleasant and conducive environment to create and maintain the elderly's autonomy, positively impacting their quality of life.

Keywords: Autonomy. Aging. Elderly population. Independence.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento ativo defendido pela Organização Mundial da Saúde (World Health Organization), preconiza a valorização das oportunidades de saúde, segurança e participação a fim de otimizar a qualidade de vida durante o avançar da idade (WHO, 2005). Autonomia e independência são dois conceitos relacionados ao envelhecimento ativo, bem sucedido e saudável. A primeira consiste na liberdade de escolher e tomar decisões no dia a dia, enquanto a segunda está relacionada ao fazer, ou seja, à capacidade de executar tarefas (FERREIRA *et al.*, 2012).

A fim de atingir uma melhor qualidade de vida por meio do envelhecimento ativo, vários investimentos vêm sendo realizados no âmbito de programas sociais e de saúde que garantam a preservação da autonomia e independência dos idosos (FERREIRA *et al.*, 2012). Dentre as alternativas existentes, os grupos de convivência se destacam por promoverem a inclusão e o convívio social, além de retomar a autonomia e a dignidade no contexto de ser e estar bem (WICHMANN *et al.*, 2013; SCHOFFEN; SANTOS, 2018). Dessa forma, a participação em grupos de convivência pode afastar o idoso do isolamento social, promovendo a interação, melhorando a autoestima e as relações com os familiares (SCHOFFEN; SANTOS, 2018).

O aumento da procura por esses grupos pode estar relacionado ao início da aposentadoria, fazendo com que os idosos busquem novas ocupações sociais e campos para explorarem e

compartilharem experiências e desejos (WICHMANN *et al.*, 2013). A experiência vivenciada nos grupos de convivência vai além das atividades recreativas e de práticas corporais, pois promove autoconhecimento, estimula a construção de novos projetos de vida e envolve aspectos emocionais e comportamentais dos participantes (CARVALHO, 2010; MAIA *et al.*, 2016). Dessa forma, os grupos representam um fortalecimento do indivíduo como condutor de sua história (BEZERRA; JUSTO, 2015).

O projeto de extensão PUC Mais Idade - Universidade Aberta ao Idoso (UnAI), existe há cerca de 11 anos e é realizado em vários *campi* da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas), estando há 7 anos em Betim. O projeto recebe idosos da comunidade, do município de Betim, e objetiva construir um espaço de acolhimento, socialização, desenvolvimento pessoal e promoção de saúde. Participam do projeto, extensionistas de vários cursos de graduação da PUC Minas e suas atividades são desenvolvidas através de oficinas com temáticas diversas, atividades culturais e recreativas.

Tendo em vista os amplos benefícios e impactos dos projetos voltados para os idosos, este estudo objetivou relatar a importância do Projeto PUC Mais Idade – UnAI Betim, na retomada e manutenção da autonomia dos participantes. Visamos também explorar a contribuição deste projeto na qualidade de vida dos participantes e na ressignificação da vida dos mesmos, sob a perspectiva dos extensionistas.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Métodos

Este estudo consiste no relato de experiência reflexivo dos extensionistas do Projeto PUC Mais Idade – UnAI Betim, durante a condução das oficinas realizadas no período de agosto a novembro de 2019. Os extensionistas representavam os cursos de Biomedicina, Fisioterapia, Medicina e Psicologia, do campus Betim. O referido projeto de extensão beneficia idosos da região há sete anos e atualmente possui mais de 50 participantes ativos, sendo 6% do sexo masculino e 94% do sexo feminino. Ele acontece todas as terças-feiras e quintas-feiras, das 14h às 16h30, sendo composto por uma equipe multidisciplinar formada por sete extensionistas.

Para a realização do projeto, reuniões de planejamento entre extensionistas e coordenadora são realizadas semanalmente para discussão do cronograma de atividades, divisão de tarefas, levantamento de demandas, resolução de problemas, otimização de recursos e estratégias de intervenção. Essas reuniões são essenciais para a organização e monitoramento do projeto. Os

idosos, através de seus representantes, participam mensalmente das reuniões ordinárias. Essa horizontalidade também é refletida na relação entre extensionistas, coordenadora e idosos, na qual tem sido desenvolvido um clima amistoso de cooperação e respeito mútuo.

As oficinas realizadas no projeto contemplam diversas temáticas de interesse dos idosos, sendo eles os principais colaboradores na seleção dos temas a serem abordados. Essa colaboração ocorre por meio da gestão horizontal, que consiste em oferecer um espaço de contribuição mútua no planejamento e desenvolvimento das atividades. As oficinas desenvolvem-se por meio de metodologias ativas e constituem espaços para a construção do conhecimento de forma coletiva. Os temas abordados, no segundo semestre de 2019, foram: práticas corporais, saúde e bem estar, artesanato, práticas mentais, uso da tecnologia, sexualidade, inglês, Alzheimer, projeto de vida, cinco sentidos, confecção de jornal interno, gestão de conflitos, esclerose lateral amiotrófica, teatro e desenvolvimento sustentável. Os resultados foram analisados com base nos relatos verbais dos participantes do projeto juntamente com a vivência e percepção dos extensionistas. Posteriormente, os dados foram contrastados com achados da literatura.

2.2 Resultados e discussão

Entre os meses de agosto e novembro de 2019, foram realizadas aproximadamente 55 oficinas em que os idosos foram incentivados a serem autônomos no processo de construção destas, priorizando assim, o engajamento do grupo por meio da participação ativa. Metodologias ativas proporcionam ao sujeito a construção de seu próprio aprendizado, sendo fundamental na promoção do raciocínio crítico e analítico (CIPOLLA, 2016). Na prática, esta participação acontece por meio das reuniões de planejamento, uma vez por mês, em que representantes dos idosos levam aos extensionistas e à coordenação do projeto suas impressões e desejos a respeito das oficinas. Esta participação é acolhida e interfere diretamente no planejamento e decisão das oficinas que são construídas.

Roman *et al.* (2017) apresentam características necessárias para que um método de aprendizado seja considerado eficaz: ser construtivista, colaborativo, interdisciplinar, contextualizado, reflexivo, crítico, humanista e motivador. O projeto PUC Mais Idade em Betim, vai ao encontro desses princípios, propiciando a construção de um conhecimento significativo; colaborativo por meio do vínculo estabelecido no grupo; interdisciplinar ao integrar diferentes áreas do conhecimento e ao ser realizado por extensionistas de várias áreas do saber.

Ao trabalharmos conteúdos aplicáveis à realidade dos idosos, trazemos a humanização e contextualização, permitindo a reflexão e o pensamento crítico, que fortalece princípios éticos e

morais da sociedade. A solidez deste projeto é possível, pois valorizamos e trabalhamos as emoções do grupo, respeitamos as histórias e os saberes que cada idoso traz consigo e isso nos possibilita ter a característica motivadora prezada por Roman *et al.* (2017). Metodologias pensadas para esse público devem entender o processo de envelhecimento e todos os fatores que o cercam, assim como os princípios e o estilo de vida do sujeito (MALLMANN *et al.*, 2015). Tudo isso só é possível devido à forma de condução e gestão do projeto, que possibilita um ambiente propício para a maturação dos discentes no planejamento, elaboração e relato de atividades.

Os resultados das oficinas refletem na postura dos participantes frente ao projeto, já que são estimulados a participar ativamente, por exemplo, no processo de criação, participação e avaliação. Devido à importância de se obter uma avaliação das atividades desenvolvidas pelos beneficiários diretos, um idoso participante do projeto desenvolveu um instrumento para avaliação das oficinas que passou a ser utilizado posteriormente. Compreendemos que, ao estimularmos a autonomia, precisamos de um ambiente propício para esta, que abrace a contribuição de cada idoso; isso foi extremamente perceptível, quando esse participante, de forma espontânea, propôs a ferramenta de avaliação.

Muitos participantes do projeto possuem curiosidades sobre doenças degenerativas como, por exemplo, o Alzheimer. Essa doença foi tema de uma oficina, a fim de esclarecer e promover melhor compreensão sobre o assunto. Seus resultados foram positivos, indo ao encontro das dúvidas existentes, bem como promovendo a quebra de “tabus” e a aquisição de novos conhecimentos. Sendo assim, é importante ressaltar como o saber promove autoconfiança, maior participação e atenção a medidas preventivas.

De acordo com relatos dos idosos, os efeitos desses estímulos ultrapassam as paredes da PUC Minas Betim, e são refletidos na vida diária, por exemplo, nas relações familiares e de amizade, na busca por uma vida saudável, no empoderamento que se reflete na comunicação e no convívio em sociedade. As atividades de recreação também são influenciadas pelo objetivo de fortalecer os laços criados no projeto, possibilitando também redes de apoio para os idosos pertencentes a esse grupo. Há relatos de ajuda mútua, como companhia nas consultas médicas e ao buscarem remédios na Unidade Básica de Saúde.

As oficinas, como meios de educação em saúde, possuem o potencial de gerar mudança de comportamentos e hábitos de vida para indivíduos e coletivos (MALLIMANN *et al.*, 2015; JANINI; BESSLER; VARGAS, 2015). Dentre essas mudanças, há o desenvolvimento de um sentimento de autonomia sobre a saúde (RUMOR *et al.*, 2010), este por sua vez, possui benefícios como promoção de saúde e melhora na qualidade de vida (LOPES; SARAIVA; XIMENES, 2010).

Dentre as atividades manuais, o artesanato se configura como um forte aliado ao envelhecimento ativo conforme destaca Saraiva *et al.*(2017). Um aspecto alvo de desenvolvimento durante as oficinas de artesanato é a capacidade de executar o que foi proposto da sua forma, independente de beleza ou padrões. Muitos idosos acreditam não serem capazes de produzir, e esse sentimento é muitas vezes devido à marginalização da pessoa idosa em nossa sociedade. Como diz Leite *et al.*. (2005), os idosos passam a viver à margem da sociedade e, talvez por isso, perdem, ao mesmo tempo, seu espaço de produção e o direito de participação ativa, ao menos, simbolicamente. Durante as oficinas de artesanato, esses conceitos são trabalhados indiretamente, pois, ao construírem um artesanato da sua forma e no seu tempo, por exemplo, eles enxergam que são capazes de fazer e construir, acabam por continuar trabalhando.

Saraiva *et al.* (2017) investigaram o impacto do artesanato na qualidade de vida de idosos e, a partir dos relatos dos participantes, constataram que as oficinas de artesanato promovem autonomia, criatividade, envolvimento social e impacto positivo na vida pessoal e familiar. Esses relatos também são observados durante as oficinas de artesanato no projeto PUC Mais Idade – UnAI Betim, mas o sentimento mais notório nos participantes é a satisfação ao realizar, que é imensurável, é possível enxergar o brilho no olhar e a alegria dos idosos ao confeccionarem os produtos propostos. Esse sentimento pode ser explicado pela realização de atividades que possuem objetivos significativos para o indivíduo, por exemplo, a responsabilidade social da tarefa ou convívio social proporcionado, conforme demonstram Ferreira e Barham (2011). Significação é um ponto que trabalhamos nas oficinas de artesanato, como por exemplo, a confecção de brinquedos para crianças de comunidades carentes.

Outra atividade desenvolvida, que visa a esta significação, é a gincana solidária, que beneficia instituições como creches, instituições de longa permanência, dentre outras. Nesta atividade, os idosos são divididos em grupos e estimulados a doar alimentos não perecíveis e produtos de limpeza e higiene pessoal de acordo com as demandas da instituição. Os donativos não valem pontos, e cada um doa o que pode. Concomitantemente às doações, são desenvolvidas atividades que promovem uma competição sadia e remetem às oficinas construídas ao longo do semestre, além de outras que estimulam os participantes física e cognitivamente. Ao final da gincana, os donativos são entregues à instituição beneficiada com a participação dos idosos.

Dentre as questões atinentes ao envelhecimento, compreendemos a importância da atividade física para melhor qualidade de vida no processo do envelhecer. Como apontam Mallmann *et al.*. (2015), ao incentivar a prática de atividades como ação de educação em saúde, oportuniza-se ao idoso a interação com outras pessoas e o desenvolvimento de atividades mentais através da participação ativa. A regularidade na prática de exercícios soma benefícios para além do aspecto

físico, mas para a saúde mental, autonomia, autoestima e na melhora do desempenho para realizar as atividades de vida diárias (CAMBOIM *et al.*, 2017). Ao estimularmos a participação nas oficinas de atividades físicas, buscamos atingir esses propósitos, valorizando a participação de cada um dentro de sua capacidade física e buscando compreender a importância do participar e não da perfeição ao realizar.

Há ainda outras atividades que também oferecem um espaço de fala, compartilhamento de experiências vividas, construção de novas formas de ser, ressignificação de outras experiências anteriores. A educação em saúde, além de todos os benefícios descritos anteriormente também proporciona melhoria no domínio psicológico (MALLMANN *et al.*, 2015). No projeto, estas atividades acontecem em grupo e possuem um foco maior na promoção da saúde mental dos idosos e no bem-estar, a partir da compreensão de temas ligados ao adoecimento mental e experiência psicológica. Dentre os temas destas oficinas, há, por exemplo, a importância da construção do projeto de vida como forma de dar sentido a ela. É importante a existência de um projeto, um objetivo, mesmo que este seja simples, pois esse se associa a uma sensação de bem-estar psicológico (ROBBINS; CHARTRAND *apud* LIMA; TEIXEIRA; SEQUEIRA, 1996). Já a ausência de um projeto de vida, como descrito no estudo de Catão e Grisi (2014), leva os idosos ao sentimento de estar no fim da vida e não se veem como indivíduos capazes de continuar a construção de sua história.

A partir dos relatos trazidos anteriormente, pode-se afirmar que o Projeto PUC Mais Idade – UnAI Betim possui especial importância para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável de seus participantes, gerando assim, maior qualidade de vida. Desse modo, atividades e relações desenvolvidas a partir dele, permitem o resgate da autoestima e bem-estar, desenvolvimento da autonomia e independência, ressignificação / reconstrução de um projeto de vida pessoal e coletivo permitindo recuperar o sentido para a existência, desenvolvimento de laços sociais significativos, além de promoção e cuidado com a saúde. E para finalizar, exemplificamos a representatividade do projeto na fala de um dos idosos: “Esse projeto deveria chamar PUC mais amor, PUC mais alegria, PUC mais tudo”.

3 CONCLUSÃO

A extensão possibilita a união entre a comunidade e a universidade e ao trabalharmos conforme o contexto dos idosos participantes do Projeto PUC Mais Idade UnAI - Betim, fortalecemos esse vínculo e contribuimos para que os conteúdos trabalhados sejam significativos na

vida de cada participante. Os métodos ativos de trabalho articulam o serviço prestado e a comunidade, proporcionando uma mediação sólida sobre a realidade (ROMAN, 2017).

A forma de condução do projeto PUC Mais Idade UnAI – Betim, proporciona um ambiente agradável e propício para a criação e manutenção da autonomia. Adicionalmente, os participantes são vistos como seres responsáveis pela condução de suas histórias, sendo capazes de traçar novos recomeços. Olhar para um idoso, enxergando todo o potencial que traz consigo, estimula-o e fortalece sua imagem pessoal, além de atribuir maior significado à sua existência a partir da construção de um projeto.

As atividades do projeto PUC Mais Idade UnAI – Betim, pela sua natureza e metodologia, consideram a saúde e o envelhecimento na dimensão biopsicossocial. A equipe do Projeto, idosos, alunos e docente, compreendem que a qualidade de vida necessita abraçar a espiritualidade, a funcionalidade, o bem-estar social e psicológico, além de todos os fatores que permeiam a vida em sociedade e a singularidade do sujeito, e, ao encontro de tudo isso, esta experiência extensionista embasa sua prática.

Os benefícios deste Projeto de Extensão na vida dos idosos são perceptíveis aos extensionistas: é comum, no dia-a-dia, um participante compartilhar uma notícia ruim como a perda de um ente querido ou a descoberta de algum diagnóstico delicado. Nesses momentos, estes participantes se apresentam mais abatidos, mas o acolhimento, o vínculo que os idosos e extensionistas constroem, permite que cada participante se reconstrua, ressignifique as perdas e perceba que ainda há muitas coisas boas para se viver. Outro aspecto destacado pelos extensionistas é a satisfação que sentem, quando percebem que os conhecimentos adquiridos durante as atividades e interações no projeto, são relevantes e aplicáveis na vida dos idosos frente aos desafios que enfrentam.

A contribuição do projeto não se restringe aos idosos, mas também se estende aos discentes e docente que dele participam, por meio de experiências que somente a extensão pode proporcionar. O impacto desses benefícios na vida dos extensionistas se reflete na formação acadêmica, profissional e, conseqüentemente, na construção de seres humanos melhores. Por meio do PUC Mais Idade Betim, os extensionistas trabalham competências como, escuta qualificada, trabalho em equipe, organização e a importância do planejamento para bons resultados. Logo, podemos inferir que todos os participantes desse projeto de extensão têm acrescido, em sua vida, uma formação de excelência e a construção de valores sociais sólidos.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, P. V.; BALDIN, T.; JUSTO, J. S.. Oficinas de Psicologia com idosos e as possibilidades de ressignificações do presente e futuro. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo: v.18, n.3, p. 433-455, jul /set 2015.
- CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias *et al.*. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Rev enferm UFPE**, Recife, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, jun 2017.
- CARVALHO, Rosane Marques. **O processo de envelhecimento na visão dos idosos participantes dos grupos de convivência de Volta Redonda**: Subsídios para confecção de cartilha informativa. 2010. Dissertação (Mestrado - UniFOA) - Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, [S. l.], 2010.
- CATÃO, Maria de Fátima Fernandes Martins; GRISI, Alice Fernanda Martins. Projeto de vida e trabalho como questão de exclusão / inclusão do idoso. **Estud. psicol.**, Campinas, v. 31, n. 2, p. 215-223, jun 2014.
- CIPOLLA, Luiz Eduardo. Aprendizagem baseada em projetos: A educação diferenciada para o século XXI. **Administração: Ensino e Pesquisa**. Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 567-585, set-dez 2016.
- FERREIRA, Heloísa Gonçalves; BARHAM, Elizabeth Joan. O envolvimento de idosos em atividades prazerosas: revisão da literatura sobre instrumentos de aferição. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 14, n. 3, p. 579-590, 2011.
- FERREIRA, Olívia Galvão Lucena *et al.*. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v.21, n.3, p.513-518, Jul/Set, 2012.
- JANINI, Janaina Pinto; BESSLER, Danielle; VARGAS, Alessandra Barreto de. Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 105, p.480-490, Abr/jun 2015.
- LEITE, R. *et al.*. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta Paul Enferm.**, São Paulo, v. 18, ed. 4, 23 fev. 2005.
- LIMA, Monica; TEIXEIRA, José A. Carvalho; SEQUEIRA, Arménio B. O projecto de vida no idoso: Idosos em Centro de Dia e na Universidade Internacional para a Terceira Idade. **Análise Psicológica**, XIV (2/3), p. 387-394, 1996
- LOPES, M. S. V.; SARAIVA, K. R. O.; XIMENES, L. B. Análise do conceito de promoção da saúde. **Texto Contexto Enferm.**, Florianópolis, v. 19, n. 3, p. 461-478 jul./set. 2010.
- MAIA, Paula Chistiane Gomes Gouveia Santo *et al.*. Qualidade de vida de idosos participantes de um grupo de convivência no município de São Mede – PB. **Revista Brasileira de educação e saúde**, v.6, n.2, p.01-07, abr/jun, 2016.
- MALLMANN, Danielli Gavião *et al.*. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n.6, p.1763-1772, 2015.
- ROMAN, Cassiela *et al.*. Metodologias ativas de ensino-aprendizagem no processo de ensino em saúde no Brasil: uma revisão narrativa. **Clin Biomed Res.** Rio Grande do Sul, v. 37, n. 4, p. 349-357, 2017.
- RUMOR, P.C.F. *et al.*. A promoção da saúde nas práticas educativas da saúde da família. **Cogitare enferm**, v.15, n.4, p. 674-680, 2010.
- SARAIVA, Charlista Schinaider *et al.*. A importância do "fazer artesanato" para o envelhecimento ativo. **Congresso Internacional Envelhecimento Humano**, [2017].

SCHOFFEN, Lilia Lopes; SANTOS, Walquíria Lene dos. A importância dos grupos de convivência para os idosos como instrumento para manutenção da saúde. **Rev. Cient Sena Aires**, v.7, n.3, p.160-170, 2018.

WICHMANN, Francisca Maria Assmann *et al.*. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.16, n.4, p.821-832, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005