





# Universidade Federal de Santa Maria – UFSM

## Programa de Pós-Graduação - Mestrado em Gerontologia

# QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE NA PERSPECTIVA DA PESSOA IDOSA

Elaborado por: **Aline Faé Schirmer – Fisioterapeuta e Mestre em Gerontologia UFSM**

Orientadoras: **Dra. Hedioneia Maria Foletto Pivetta e Dra. Melissa Medeiros Braz**  
**Professoras UFSM**

# QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE NA PERSPECTIVA DA PESSOA IDOSA

**Aline Faé Schirmer – Mestre em Gerontologia UFSM**

Realizou sua pesquisa nos anos de 2022 e 2023 no Centro Especializado em Reabilitação – CER II em São Borja-RS

Protagonistas da pesquisa – pessoas idosas em reabilitação fisioterapêutica e/ou participantes do Projeto CER Saudável – Grupo Terapêutico e de Convivência.

A pesquisa atendeu as exigências do Comitê de Ética em pesquisa com seres humanos.

Para maiores informações e acesso ao conteúdo completo da pesquisa, entre em contato

E-mail: [alilinew@yahoo.com.br](mailto:alilinew@yahoo.com.br)

Celular: (55) 99970-3025

## Projeto CER Saudável

O CER Saudável é um projeto do Centro Especializado em Reabilitação  
CER II da cidade de São Borja/RS.

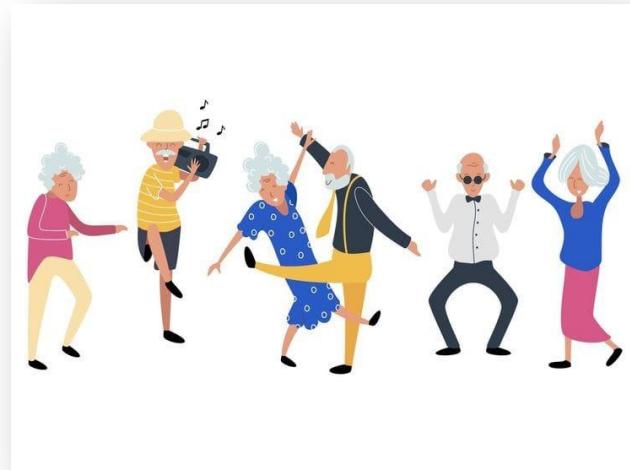
O CER Saudável é um grupo terapêutico e de convivência que teve início em fevereiro de 2019. Atua de forma integrativa e multidisciplinar para promoção e a prevenção da saúde, melhora da qualidade de vida da comunidade por meio de convivência, apoio e fortalecimento de vínculo entre os participantes que em sua maioria são pessoas idosas.

A participação pode contribuir na melhora da saúde de forma geral e prevenir possíveis agravos. Tem uma abordagem, de caráter preventivo e de convivência. São realizadas dinâmicas de grupo, momentos de partilha, exercícios físicos, respiratórios e de meditação, respeitando a individualidade de cada participante.

# APRESENTAÇÃO

Esta Cartilha tem como objetivo apresentar pilares para a manutenção da Saúde e Qualidade de vida sob o olhar da própria pessoa idosa.

Ao revelar os pilares para um bem envelhecer, podemos contribuir para a autonomia e independência da pessoa idosa e ressaltar seu potencial de vida, além de evitar agravos à saúde.





Com o conhecimento sobre a autopercepção das pessoas idosas sobre qualidade de vida e ser saudável, pode-se **melhorar e ampliar as intervenções de promoção, prevenção da saúde e reabilitação**, vislumbrando um envelhecer mais ativo, saudável e com menos morbidades.

# QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE EM UNÍSSONO

O conceito de qualidade de vida incorpora dimensões relativas à inserção de vida, cultura, sistema de valores, junto aos objetivos, expectativas e preocupações.

Já a compreensão sobre saúde como conceito da própria Organização Mundial da Saúde (OMS - 1946), apresentado pelo Ministério da Saúde (2021), é entendida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade”.

Segundo a pesquisa feita pelas autoras, a percepção das pessoas idosas sobre qualidade de vida e saúde se fundem num conceito só.

(BARBOSA; SOUSA, 2021; BRASIL et al., 2021; JÚNIOR; EULÁLIO, 2022; CONDELLO et al., 2019; TECSON et al., 2019; TREICHLER et al., 2020). (OMS, 1995)

# ENVELHECIMENTO: SEUS DESAFIOS E ENFRENTAMENTOS

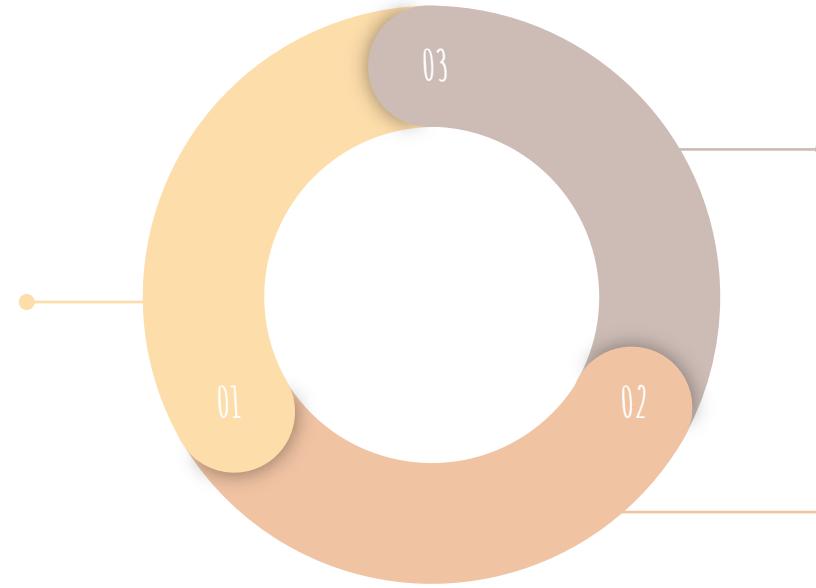
## Dor

A dor pode revelar a **fragilidade** da vida e sua finitude.

Por outro lado, compreender o quanto ela pode ser parte da vida que continua a pulsar.

(SANTOS; GIACOMIN; FIRMO, 2020)

- Cuidar da pessoa idosa com dor
- Escuta humanizada
- Amenizar sofrimento
- Preservar a qualidade de vida



## Autopercepção Negativa da Saúde

- Problemas de saúde
- Doenças crônicas
- Quedas
- Sintomas Depressão
- Compromete Físico e Emocional
- ↑ a busca pelos serviços de saúde

(CARNEIRO et al., 2020)

## Fragilidade

- Aumento da **vulnerabilidade**
- Gigante da geriatria que desponta como problema de saúde pública pela sua complexidade.
- Uma variável de saúde desajusta e compromete todo corpo.

(MAIA et al., 2020)



## QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE EM UNÍSSONO

“O que é ter saúde para você?”

As pessoas idosas entendem como algo que transcende a presença de doenças, uma vez que muito embora as morbidades se manifestem, ainda assim são capazes de se perceber com saúde.



# QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE EM UNÍSSONO

Ligadas à manutenção da funcionalidade através :

## 1. Acesso à boa alimentação

## 2. Atividade física

- Fisioterapia
- Caminhadas
- Pilates



## 3. Liberdade

- Acesso ao Envelhecimento Ativo e Saudável
- Relações Afáveis
- Passeio/Viagens
- Independência
- Autonomia
- Dormir Bem





## 1. Boa alimentação

Uma alimentação balanceada, juntamente com manutenção do peso corporal e outras medidas são consistentes para a diminuição de comorbidades e melhora da autoavaliação positiva da saúde.

Brasil et al. (2021)



## 2. Atividade física

A atividade física pode diminuir o risco de desenvolver várias doenças crônicas e aliada a dieta balanceada, desempenham papel fundamental para manutenção da qualidade de vida e saúde.

Os relatos dos participantes demonstram a forte interação entre a atividade física, caminhadas, exercícios físicos para manutenção de um bem viver.

“Para ter boa qualidade de vida é preciso fazer exercício.”

(CONDELLA et al. 2019; MANISCALCO et al., 2020; GOMES et al., 2019; IHÁSZ et al., 2020; SANTOS; GIACOMIN; FIRMO, 2020; ROSSETTI et al., 2023; WHITFIELD et al., 2019).



## ATIVIDADE FÍSICA

Seja com **caminhadas, academia, pilates...** O movimento físico, gera força, aumenta o equilíbrio e inunda o corpo com hormônios que aumentam o prazer de bem-viver.

Movimento é Vida

Vida é Movimento

(GOMES et al., 2019; IHÁSZ et al., 2020; MANISCALCO et al., 2020; SANTOS; GIACOMIN; FIRMO, 2020; WHITFIELD et al., 2019 CONDELLO et al., 2019; ROSSETTI et al., 2023).



# FISIOTERAPIA

**“Deus no céu e a fisioterapeuta na terra.”** Diz participante que teve um Acidente Vascular Encefálico (AVE) e que hoje desfruta de boa saúde física e emocional.

A Fisioterapia, para as pessoas idosas se faz presente como pilar de um bem viver e é determinante para a vida voltar a fazer sentido.

Autores dizem que várias intervenções nesse aspecto são seguras para as pessoas idosas o que pode aumentar a adesão às atividades físicas e fortalecimento.

(ROSSETTI et al., 2023).



### 3. Liberdade

Acesso ao Envelhecimento Ativo e Saudável

Relações Afáveis

Passeio/Viagens

Independência

Autonomia

Dormir Bem





Percebe-se que, muito embora a pessoa idosa refira alguma doença, dor ou limitação funcional, ainda assim se considera com saúde e desfruta de boa qualidade de vida, saúde e liberdade.

## Envelhecimento ativo e saudável

Autopercepção + Envelhecimento Ativo

↑ Manutenção da saúde

Capacidade funcional

Percepção de saúde e qualidade de vida



(BARBOSA; SOUSA, 2021; BRASIL et al., 2021; CONDELLA et al., 2019;  
GOMES et al. (2019))

## Relações afáveis e passeios

### Manutenção das emoções

Em condição menos favorável de saúde, a pessoa idosa esmorece e tende ao isolamento, a tristeza e a potencializar problemas de saúde física e mental, por essa razão, a necessidade das relações afáveis e a manutenção das emoções.



Pinterest

As pessoas idosas relatam que quando possível, gostam de passear, viajar e que sentem-se bem dispostas para tal, deixando claro que este elemento consolida a compreensão de saúde e qualidade de vida.

# QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE EM UNÍSSONO



A liberdade e a independência estão intimamente ligadas à qualidade de vida e a percepção positiva de saúde.

Em contrapartida, a perda da liberdade, seja pela própria condição de saúde, ou por demanda de familiares ainda mais idosos, é entendido como perda de vitalidade, liberdade e independência.

(BRASIL et al., 2021)

O conceito de cidade amiga da pessoa idosa é construído a partir dos fundamentos do envelhecimento ativo da Organização Mundial da Saúde.



## ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA BASE PARA AS CIDADES AMIGAS DO IDOSO

“O envelhecimento ativo é o processo de otimização de oportunidades para saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem.”

Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas OMS (2007)

A cidade amiga do idoso apresenta serviços, ambientes e estruturas que dão apoio e capacitam as pessoas a envelhecer ativamente:

- Reconhece a capacidades das pessoas idosas;
- Prevê as necessidades e preferências relacionadas ao envelhecimento;
- Respeita as decisões das pessoas idosas e o estilo de vida que escolheram;
- Protege aqueles que são mais vulneráveis;
- Promove a sua inclusão e contribuição em todas as áreas da vida comunitária.

“



Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas OMS (2007)

# Liberdade

## Autonomia



Por questões de saúde, um participante menciona que “perdeu sua liberdade” por não mais poder caminhar sozinho na rua após a doença que deixou sequelas físicas.

Já outro relata que a perda da liberdade se dá pela falta de mobilidade urbana e insegurança pública, tanto por medo de assalto, como por medo de ser atacada por cachorros transeuntes.

Falas que vão ao encontro do que diz o Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas OMS (2007) que ressalta a importância da adoção de medidas que facilitem o envelhecimento saudável, ativo e com maior acessibilidade (BRASIL, 2019).

## Dormir bem

A liberdade se traduz de forma heterogênea e contempla percepções distintas, uma dessas percepções é a busca pela qualidade do sono.



Para assegurar a qualidade de vida e saúde, manter a capacidade funcional, boa alimentação, envelhecimento saudável e ativo com atividade física regular, relações afáveis com a família e amigos, passear, trabalhar, dormir bem, ter liberdade é necessário que os valores inegociáveis das pessoas idosas sejam respeitados e a acessibilidade garantida.

Assim, é possível que as pessoas idosas sigam construindo suas histórias e dão sentido às suas existências, mesmo nessa etapa de vida em que muitos já perderam o interesse em crescer e se desenvolver.





# PILARES PARA UM BEM ENVELHECER

- *Grupos terapêuticos e de convivência*
- *Amizades e relações interpessoais*
- *Acesso aos serviços de saúde*
- *Independência financeira e Trabalho*
- *Laços familiares*
- *Fé e espiritualidade*



## PILARES PARA UM BEM ENVELHECER

Ancoram a sua existência

Surgem a partir das compreensões sobre qualidade de vida e saúde das pessoas idosas e permitem identificar o essencial para fazer a vida valer a pena apesar das dificuldades e das perdas que essa fase da vida pode apresentar.

- ✓ Consolidam compreensões acerca das suas transformações para melhor acolhê-las.
- ✓ Melhoram o manejo com os estigmas do envelhecimento.
- ✓ Acolhem experiências e histórias repletas de vivências.
- ✓ Mantém a funcionalidade e capacidades.
- ✓ Proporcionam autocuidado e integração social.
- ✓ Desenvolvem independência, autonomia
- ✓ Diminuem riscos psicossociais.

## GRUPOS TERAPÊUTICOS E DE CONVIVÊNCIA



As pessoas idosas identificam o grupo como terapêutico, pois mobiliza conteúdos emocionais e ajuda a ressignificar percepções negativas da própria vida e saúde.

O relato de uma participante deixa claro a importância do autoconhecimento que o grupo instiga. Ela teve sérios problemas de saúde no passado, já passou por cirurgias e segue mais saudável e com menos sintomas físicos desde o início de sua participação no grupo.

Ficaram no passado a utilização diária de oxigênio e recorrentes internações hospitalares.

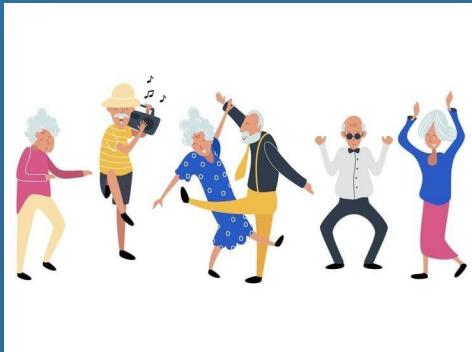
**É indiscutível a relevância da prevenção e promoção da saúde como caminho para a construção de uma saúde integral.**

**Os grupos terapêuticos e de convivência são uma ponte para um bem envelhecer.**

(CARNEIRO et al., 2020; NASCIMENTO; FIGUEIREDO, 2019)

O grupo foi decisivo para alguns participantes que relatam melhora após frequentar os encontros, pois de forma acolhedora, foi possível ressignificar perdas e apoio para a viuvez, sentem-se livres para acolher a saudade de seus entes queridos e ao liberar as emoções, sentem-se melhor.

Sem esta receptividade, o resultado poderia ser diferente e culminar numa autopercepção negativa da saúde e do viver, como nos mostra o estudo que aborda questões relacionadas a finitude da vida, sofrimento, tristeza, culpa e pensamentos sobre a morte, sentimentos esses relacionados como alguns desafios nessa etapa da vida.



(FREITAS et al., 2020)

## GRUPOS TERAPÉUTICOS E DE CONVIVÊNCIA



“Graças a Deus eu tô aqui e aí depois a fisioterapia e o grupo, porque aqui nós somos uma família, são os meus amigos.”

Relato de um participante

## Amizade e Relações sociais

Grupos fortalecem vínculos sociais e contribuem para saúde, contribui para afastar o isolamento e a solidão e consolidam-se como um dos pilares para a saúde e qualidade de vida.

A convivência nos grupos trazem à tona a importância da amizade e relações sociais no dia a dia para melhor manejo da tristeza e da solidão, diminuindo o isolamento e maus hábitos.



“Qualidade de vida pra mim é ter **amizade**”

“**Amizade** é fundamental para tudo.”

# ACESSO AOS SERVIÇOS DE SAÚDE



“Essas são ações para melhorar a saúde, pois sempre digo, **os exames tem que fazer na minha idade**. Fazer todos os **tratamentos**, **idoso sempre vai ter que olhar para a sua saúde**. E também caminhar, fazer exercício e fazer tudo o que o Doutor mandar.”

Relato de um participante

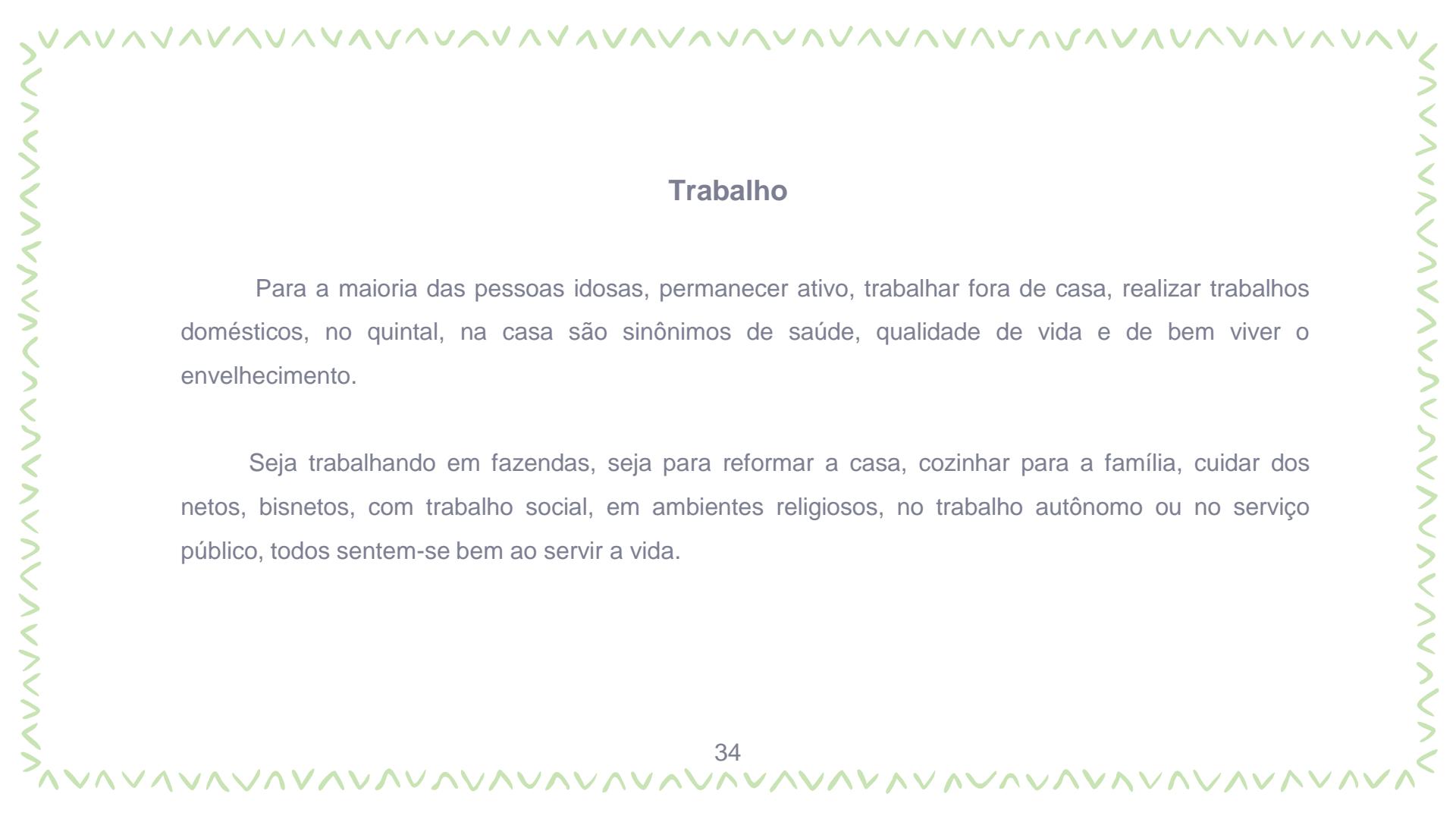
## Independência financeira

Para as pessoas idosas, a independência financeira é ponto primordial nessa jornada, cuidar ao longo da vida para que no envelhecimento o aporte financeiro esteja garantido e supra suas necessidades.

Esse cuidado precisa ser observado ao longo da vida, pois é uma construção diária e de educação financeira que se inicia desde a primeira infância.



“Eu acho que qualidade de vida é ter acesso na saúde, alimentação e bem-estar. E esse bem-estar envolve eu não ter dificuldade pra **comprar alimento**, remédio e tudo o que eu preciso.” diz participante



## Trabalho

Para a maioria das pessoas idosas, permanecer ativo, trabalhar fora de casa, realizar trabalhos domésticos, no quintal, na casa são sinônimos de saúde, qualidade de vida e de bem viver o envelhecimento.

Seja trabalhando em fazendas, seja para reformar a casa, cozinhar para a família, cuidar dos netos, bisnetos, com trabalho social, em ambientes religiosos, no trabalho autônomo ou no serviço público, todos sentem-se bem ao servir a vida.

## Laços familiares



A qualidade de vida, saúde e um bem envelhecer estão intimamente ligados às relações que são construídas ao longo da vida e que são mantidas para melhor sentir-se pertencente.

Para as pessoas idosas, as relações com sua família, filhos, netos, irmãos e pais são de extrema importância. Para alguns não há o convívio diário pelo distanciamento geográfico, mas ao saber que estão bem, pelas visitas ou em contatos virtuais, o acolhimento e o amor transbordam e todos podem sentir o estreitamento desses laços, o que faz a vida valer a pena.

Aos participantes que tem parceiros de vida, esses laços transmitem segurança e momentos de desfrute, lazer e consolidação de uma vida ainda mais plena.

“

## LAÇOS FAMILIARES - FÉ E ESPIRITUALIDADE

A fé e a espiritualidade são elementos importantes na constituição do conceito de saúde e qualidade de vida

A OMS atesta que a fé influencia na saúde física, mental e biológica.

A crença pode diminuir os riscos de diabetes, doenças cardiovasculares, respiratórias, infartos, insuficiência renal e acidente vascular cerebral (OMS – 2020).

Para as pessoas idosas, proferir sua fé em companhia dos seus pares, traz uma força ainda maior para seu viver.



# PILARES PARA UM BEM ENVELHECER

## Laços familiares

“Minha **família** é a coisa mais importante pra mim, minha neta e minhas filhas.”

“Ás vezes durante a semana vou lá no filho ver os **gurizinhos**. Isso me faz sentir que sou importante e com saúde.”

“Qualidade de vida pra mim é estar de bem com a **família**, meus filhos, meu neto mais velho que criei, as netas, amo meus netos.”

Relatos dos participantes



# PILARES PARA UM BEM ENVELHECER

## *Hábitos culturais*

- Ajuda a desfrutar de pequenos momentos da vida
- Simplicidade
- Aproxima as pessoas
- Reforça laços familiares
- Melhora convívio social
- Contribui para o pertencimento



# LAÇOS FAMILIARES

## Desafios

Parceiro ou algum familiar com dificuldade ou morbidade

Alguns participantes relatam que após o companheiro adoecer, a vida ficou mais pesada, pois as demandas físicas e emocionais aumentaram. O que ajuda os próprios participantes é buscar recursos em si, com profissionais e com ajuda do grupo para se fortalecer e passar pelos túneis impostos pela vida.

(BRASIL et al. 2021)



Aprender a lidar com as situações desafiadoras, buscar ajuda, desabafar, encontrar forças, observar com resiliência, isso vai ao encontro da qualidade de vida.

Alguns relatam situações difíceis, como por exemplo um familiar ainda mais idoso que necessita de grandes cuidados. Situação como essa podem afetar a vida e seus relacionamentos, mas com autoconhecimento, é possível equilibrar os desafios e potencializar habilidades e bem viver, mesmo em meio aos “furacões da vida.

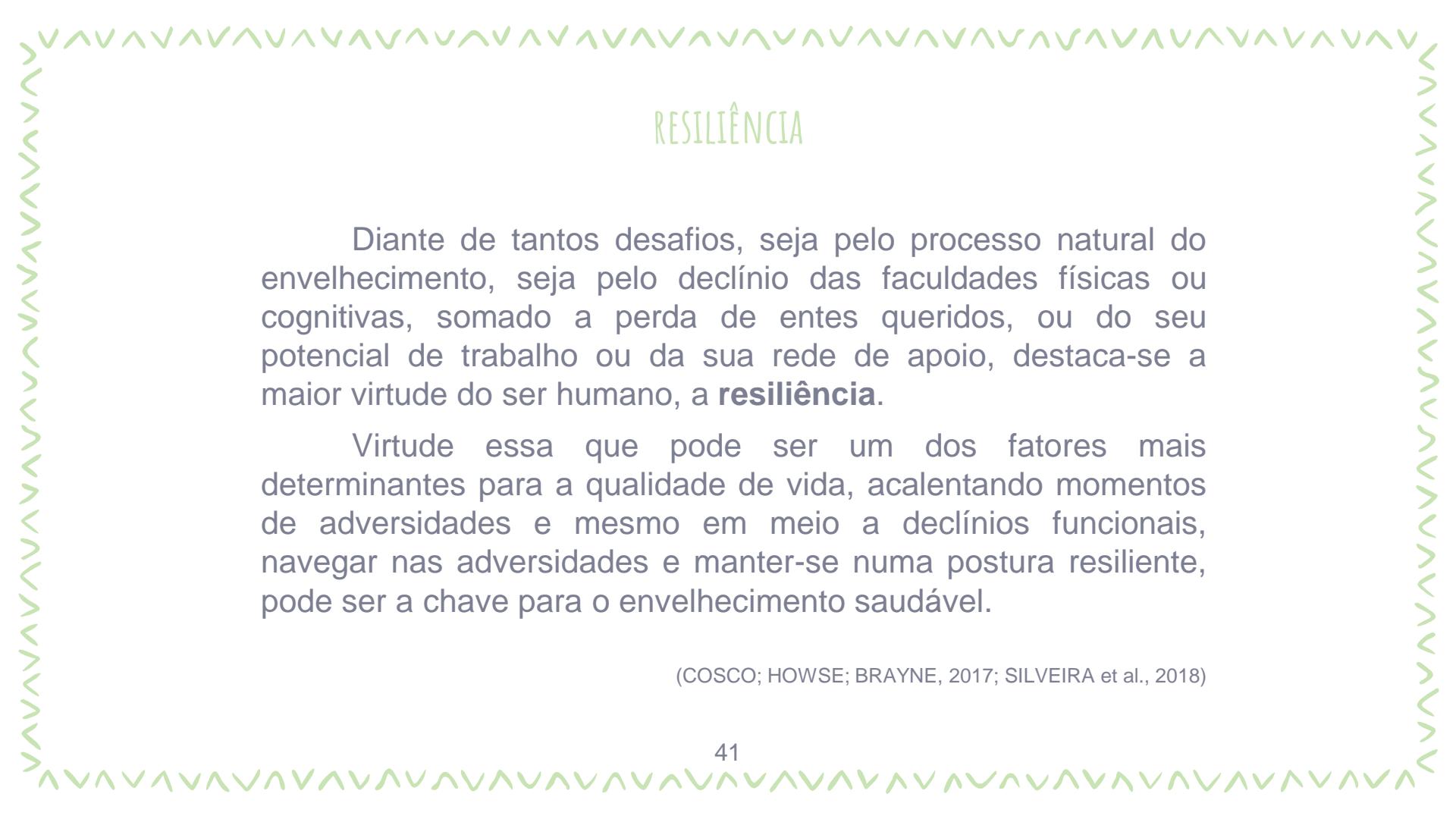
# RECOMEÇOS – RESILIÊNCIA

## Reencontrar o sentido da vida

“Agora é um **recomeço**, né? Depois que ele **faleceu**, eu tenho que reprogramar a minha vida, tenho meus desafios. Agora é seguir para cuidar da minha vida, dos meus filhos e da minha casa.”

Um participante relatou que ficou viúvo e seu amigo logo em seguida. Hoje eles seguem dando suporte e apoio um ao outro, isso lhes dá sentido para seguir e também resiliência nessa fase desafiadora.





## RESILIÊNCIA

Diante de tantos desafios, seja pelo processo natural do envelhecimento, seja pelo declínio das faculdades físicas ou cognitivas, somado a perda de entes queridos, ou do seu potencial de trabalho ou da sua rede de apoio, destaca-se a maior virtude do ser humano, a **resiliência**.

Virtude essa que pode ser um dos fatores mais determinantes para a qualidade de vida, acalentando momentos de adversidades e mesmo em meio a declínios funcionais, navegar nas adversidades e manter-se numa postura resiliente, pode ser a chave para o envelhecimento saudável.

(COSCO; HOWSE; BRAYNE, 2017; SILVEIRA et al., 2018)

# FÉ E ESPIRITUALIDADE

“Eu tenho muita fé. Se for pra eu ficar bem, vou ficar bem, mas se não for, Deus quem sabe. **Deus colocou a gente no mundo Ele tira a hora que Ele quer.** Se for a hora da gente, não tem.”

As pessoas idosas apresentam uma sabedoria incrível que somente vem com o tempo de vida transcorrido. Sabedoria esta que presenteia o nosso viver diário.

Podemos valorizar as pessoas idosas e engrandecer nosso viver diário ouvindo suas histórias e levando em consideração seus conhecimentos e aprendizados.



As pessoas idosas estabelecem elementos fundamentais para sustentar seu bem envelhecer ativo e saudável para transcender os desafios e as perdas.

- Grupos terapêuticos e de convivência
- Amizades e relações interpessoais
- Acesso aos serviços de saúde
- Independência financeira
- Trabalho
- Laços familiares
- Fé e espiritualidade

## PILARES PARA UM BEM ENVELHECER

Pilares para um viver longevo e com subsídios que reforçam o servir e dão sentido para suas vidas.

# PILARES SEGUNDO A LITERATURA

## Pilares da Qualidade de Vida

- Autonomia
- Envelhecimento ativo
- Alimentação balanceada
- Relações sociais e interpessoais
- Espiritualidade
- Locais de convivência



Autopercepção Positiva da Saúde



“

*“O envelhecimento da  
população é um dos maiores  
triunfos da humanidade e um  
dos nossos grandes desafios.”*

OMS (2005, p. 8)

—••—

## CONSIDERAÇÕES FINAIS



Busca-se com essa cartilha orientar, divulgar e expandir os achados e conhecimentos para profissionais da saúde. Manter o **foco nas esferas de prevenção e promoção da saúde**, assim como na manutenção de bem-estar em suas demandas básicas para diminuir a necessidade de assistência à saúde de alta complexidade e reabilitação, já que alguns processos foram sanados antes da morbidade instalada.

Ao estabelecer pilares para um bem envelhecer sob a ótica das próprias pessoas idosas, fica mais claro observar sob suas perspectivas de um **bem envelhecer** e quais ações **são imprescindíveis** em seu cotidiano.

Com isso, pode-se incentivar a criação de políticas públicas que abarquem as questões heterogêneas e particulares das pessoas idosas e garantir melhor preparo profissional e entrega de forma personalizada dos serviços em saúde. Além das famílias se atentarem para os anseios de seus familiares idosos que certamente mantém-se repletos de desejos e anseios por um bem viver o envelhecimento.

# QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE NA PERSPECTIVA DA PESSOA IDOSA



## REFERENCIAL TEÓRICO

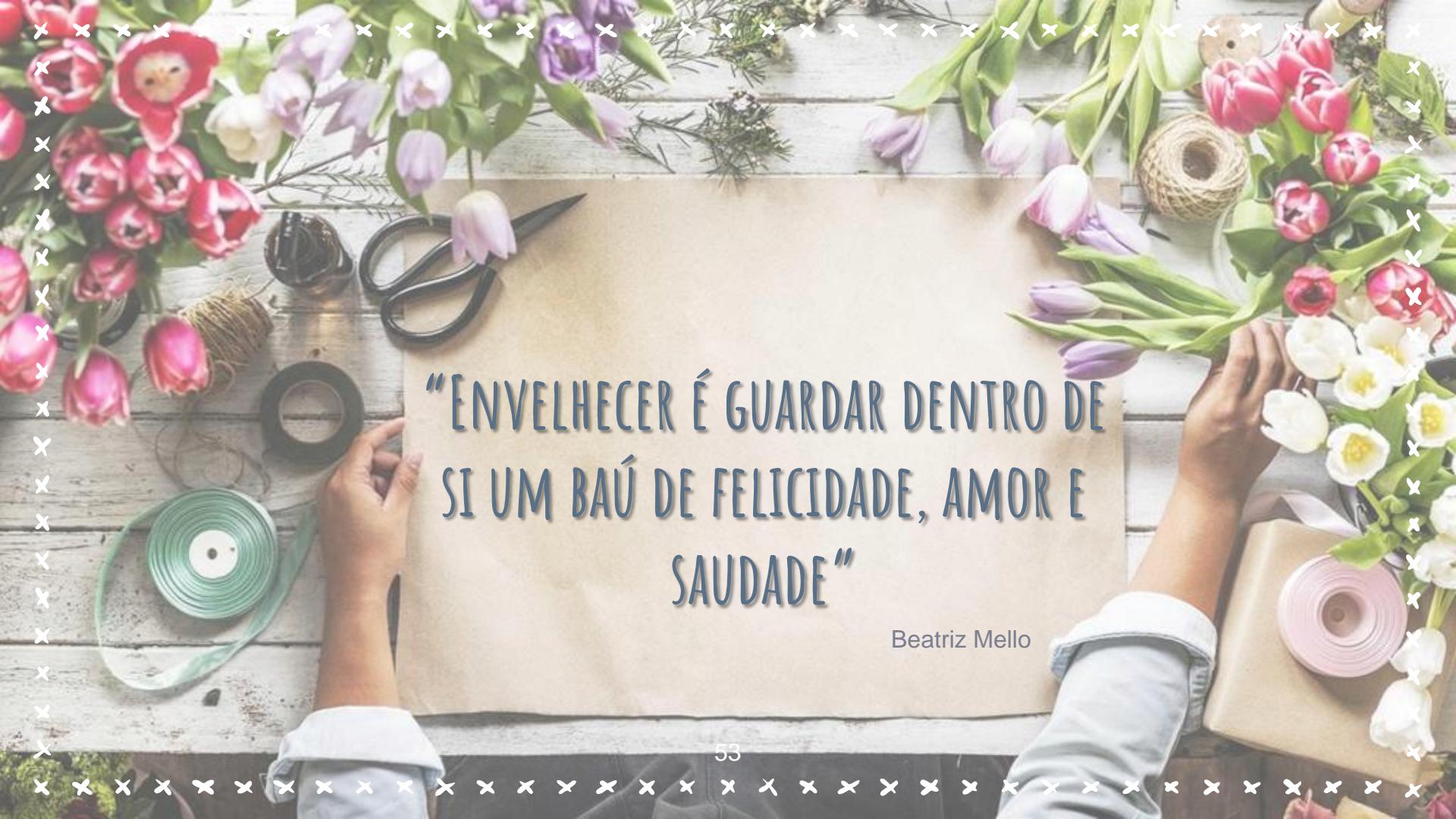
- AZEVÊDO, Ana Luiza Morais de; SILVA, Edivan Gonçalves da; EULÁLIO, Maria do Carmo. Projetos Pessoais de Idosos a Partir de uma Política Pública de Moradia. *Rev. Psicologia: Ciência e Profissão* [online], v. 42, 2022. doi.org/10.1590/1982-3703003234922.
- BARBOSA, Renata da Costa; SOUSA, Ana Luiza Lima. Associação da autopercepção da qualidade de vida e saúde, prática de atividade física e desempenho funcional entre idosos no interior do Brasil. *Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [online], Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, 2021. doi.org/10.1590/1981-22562022025.210141.
- BECHTOLD, Ulrike; STAUDER Natalie; FIEDER Martin. Let's Walk It: Mobility and the Perceived Quality of Life in Older Adults. *Rev. Int J Environ Res Public Health*, v.18, n.21, 2021. doi:10.3390/ijerph182111515.
- BRASIL.[Projeto de Lei N° 402 (2019)]. Institui o Programa Cidade Amiga do Idoso. Brasília : Senado Federal, [2019].  
<https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias-/materia/135096#:~:text=Institui%20o%20Programa%20Cidade%20Amiga%20do%20Idoso%2C%20com%20a%20finalidade,de%20vida%20da%20pessoa%20idosa.> Acessado em: 24 Ago. 2022.
- BRASIL, Carlos Henrique Guimarães et al. Autopercepção positiva de saúde entre idosos não longevos e longevos e fatores associados. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva* [online], v. 26, n. 3, p. 5157-5170, 2021. doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.06352020.
- BRUCKI, Sonia et al. Sugestões para o uso do mini-exame do estado mental no Brasil. *Arquivos de Neuro-psiquiatria*, v. 61, p. 777-781, 2003. doi.org/10.1590/S0004-282X2003000500014.
- CARNEIRO, Jair Almeida et al. Autopercepção negativa da saúde: prevalência e fatores associados entre idosos assistidos em centro de referência. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva* [online], v. 25, n. 3, p. 909-918, 2020. doi.org/10.1590/1413-81232020253.16402018.
- CECCON, Roger Flores et al. Envelhecimento e dependência no Brasil: características sociodemográficas e assistenciais de idosos e cuidadores. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva* [online], v. 26, n. 01 , p. 17-26, 2021. doi.org/10.1590/1413-81232020261.30352020.
- CONDELLO, Giancarlo et al. Balanço energético e estilo de vida ativo: potenciais mediadores da percepção de saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Rev. Nutrientes*, v. 11, n. 9, p. 2122, 2019. doi.org/10.3390/nu11092122.

- CORRÊA, Mariana Lima et al. Depressão em idosos de uma região rural do Sul do Brasil. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva* [online], v. 25, n. 6, p. 2083-2092, 2020. doi.org/10.1590/1413-81232020256.18392018.
- COSCO, Theodore D.; HOWSE, Kenneth; BRAYNE, Carol. Healthy ageing, resilience and wellbeing. *Rev. Epidemiologia e Ciências Psiquiátricas*, v. 26, n. 6, pág. 579-583, 2017. doi: 10.1017/S2045796017000324.
- COSTA, Silvia M. M. et al. Aspectos sociais das relações entre depressão e isolamento dos idosos. *Rev. GIGAPPE Studios Working Papers*, v. 7, n. 155, p. 292-308, 2020.
- FREITAS, Raniele Araújo de et al. Spirituality and religiosity in the experience of suffering, guilt, and death of the elderly with cancer. *Rev. Brasileira de Enfermagem* [online], v. 73, n. 3, 2020. doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0034.
- GOMES, Fabio Ricardo Hilgenberg et al. Autopercepção de saúde associada à percepção de qualidade de vida em idosas praticantes de atividade física de Ponta Grossa, Paraná, Brasil. *Rev. Kairós-Gerontologia*, São Paulo, v. 22 n. 3, p. 349-368, 2019. doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i3p349-368.
- GOMES, Gabriela Carneiro et al. Fatores associados à autonomia pessoal em idosos: revisão sistemática da literatura. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 3, p. 1035-1046, 2021. doi: 10.1590/1413-81232021263.08222019.
- HIDALGO, Jesús López-Torres, and DEP-EXERCISE Group. Effectiveness of physical exercise in the treatment of depression in older adults as an alternative to antidepressant drugs in primary care. *Rev. BMC psychiatry*, v. 19, n. 1, p. 21, 2019. doi:10.1186/s12888-018-1982-6.
- IHÁSZ, Ferenc; SCHULTEISZ, Nikolett; FINN, Kevin J et al. Associations between fitness levels and self-perceived health-related quality of life in community - dwelling for a group of older females. *Rev. BMC Public Health*, v. 20, n. 1, 2020. doi:10.1186/s12889-020-08473-3.
- MACHADO, Cássia Cilene de Almeida Chalá; LAFFIN, Maria Hermínia Lage Fernandes. A relação com o saber e o empoderamento de idosos em processos de escolarização. *Rev. Educar em Revista* [online], v. 38, 2022. doi.org/10.1590/0104-4060.82053.
- MAIA, Luciana Colares et al. Fragilidade em idosos assistidos por equipes da atenção primária. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva* [online], v. 25, n. 12, p. 5041-5050, 2020. doi.org/10.1590/1413-812320202512.04962019.
- MANISCALCO, Laura et al. Self-Perceived Health, Objective Health, and Quality of Life among People Aged 50 and Over: Interrelationship among Health Indicators in Italy, Spain, and Greece. *Rev. International journal of environmental research and public health*, v. 17, n. 7, p. 2414, 2020. doi:10.3390/ijerph17072414.

- MARGAÇA, Clara; RODRIGUES, Donizete. Espiritualidade e resiliência na adultez e velhice: uma revisão. *Rev. Fractal: Revista de Psicologia [online]*, v. 31, n. 2, p. 150-157, 2019. doi.org/10.22409/1984-0292/v31i2/5690.
- MELLO, Isabella Gonzalez Raposo de et al. Ageísmo: inter-relação com resiliência e variáveis relacionadas à capacidade funcional em um grupo de idosos. *Rev. Kairós-Gerontologia*, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 433-453, 2021. doi.org/10.23925/2176901X.2021v24i1p433-453.
- MELO, Letícia Alves de et al. Fragilidade, depressão e qualidade de vida: um estudo com idosos cuidadores. *Rev. Brasileira de Enfermagem*, v. 73, 2020. doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0947.
- MENDONÇA, Jurilza Maria Barros de et al. O sentido do envelhecer para o idoso dependente. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva [online]*, v. 26, n. 1, p. 57-65, 2021. doi.org/10.1590/1413-81232020261.32382020.
- NASCIMENTO, Hellen Guedes do; FIGUEIREDO; Ana Elisa BASTOS. Demência, familiares cuidadores e serviços de saúde: o cuidado de si e do outro. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva [online]*, v. 24, n. 4, p. 1381-1392, 2019. doi.org/10.1590/1413-81232018244.01212019.
- NEUMANN, Lycia Tramujas Vasconcellos; ALBERT, Steven M. Aging in Brazil. *Rev. The Gerontologist*, Pittsburgh, v. 58, n. 4, p. 611–617, 2018. doi:10.1093/geront/gny019.
- OKUNO, Meiry Fernanda Pinto et al. Religious/spiritual experiences, quality of life and satisfaction with life of hospitalized octogenarians. *Rev. Brasileira de Enfermagem [online]*, Brasília v. 75, n. 1, 2022. doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1099.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS), ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Envelhecimento ativo: um projeto de política de saúde. Brasília/DF, OPAS, OMS, 2005.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas. Envelhecimento e ciclo de vida, saúde na família e na comunidade, Genebra, Suíça, 2007.
- NAÇÕES UNIDAS BRASIL. Notícias. Brasília, DF: ONU Brasil, 2020. Disponível em <https://brasil.un.org/pt-br/105264-assembleia-geral-da-onu-declara-2021-2030-como-decada-do-envelhecimento-saudavel> . Acesso em 25 agosto 2022.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Notícias. OPAS. Disponível em <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030> . Acesso em: 25 agosto 2022.

- PALUDO, Isadora Cristina Putti; OLESIAK, Luisa da Rosa; QUINTANA, Alberto Manuel. Idosos Soropositivos: A Construção de Significados para o Envelhecimento com HIV/Aids. *Rev. Psicologia: Ciência e Profissão* [online], v. 41, 2021. doi.org/10.1590/1982-3703003224079.
- PASKULIN, Lisiâne Manganelli Girardi et al. Percepção de pessoas idosas sobre qualidade de vida. *Rev. Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 101-107, 2010. doi10.1590/S0103-2100201000100016.
- PILGER, Calíope et al. Spiritual well-being and quality of life of older adults in hemodialysis. *Rev. Brasileira de Enfermagem* [online], v. 70, n. 4, p. 689-696, 2017. doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0006.
- RIBEIRO, Cristina Cristovão; YASSUDA, Mônica Sanches; NERI, Anita Liberalessso. Propósito de vida em adultos e idosos: revisão integrativa. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva* [online], v. 25, n. 6, p. 2127-2142, 2020. doi.org/10.1590/1413-81232020256.20602018.
- ROCHA, Eduardo et al. Lugares do envelhecimento criativo. *Rev. Mercator*, Fortaleza, v. 21, 2022. doi.org/10.4215/rm2022.e21004.
- SANTOS, Wagner Jorge dos; GIACOMIN, Karla Cristina; FIRMO, Josélia Oliveira Araújo. O cuidado da pessoa idosa em dor no campo de práticas da Saúde Coletiva. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva* [online], v. 25, n. 11, p. 4573-4582, 2020. doi.org/10.1590/1413-812320202511.01062019.
- SILVA, Edivan Gonçalves da; EULÁLIO, Maria do Carmo. Resiliência para uma Velhice Bem-Sucedida: Mecanismos Sociais e Recursos Pessoais de Proteção. *Rev. Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 42, 2022. doi.org/10.1590/1982-3703003234261.
- SOARES, Alexandre Ferreira; GUTIERREZ, Denise Machado Duran; RESENDE Gisele Cristina. A satisfação com a vida, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico em estudos com pessoas idosas. *Rev. Estudios/Working Papers Nueva Serie. Especial Políticas de Envejecimiento Gobernanza, Innovación y Participación Popular*, v. 7 n. 150-165, 2020.
- SOUZA, Elza Maria de; SILVA, Daiane Pereira Pires; BARROS, Alexandre Soares de. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 4, p. 1355-1368, 2021. doi:10.1590/1413-81232021264.09642019.
- SILVEIRA, Daniel Rocha et al. The fabric of resilience among the elderly and the reinvention of the self despite the difficulties faced. *Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [online], v. 21, n. 3, p. 312-319, 2018. doi.org/10.1590/1981-22562018021.170118.

- TECSON, Kristen M et al. Association between psychological resilience and subjective well-being in older adults living with chronic illness. *Rev. Proceedings* (Baylor University. Medical Center), v. 32, n. 4, p. 520-524, 2019. doi:10.1080/08998280.2019.1625660.
- TREICHLER, Emily B H et al. A pragmatic trial of a group intervention in senior housing communities to increase resilience. *Rev. International psychogeriatrics*, v. 32, n. 2, p. 173-182, 2020. doi:10.1017/S1041610219002096.
- VALVERDE, Bianca Beraldo Dos Reis; JURDI, Andréa Perosa Saigh. Análise das relações entre intervenção precoce e qualidade de vida familiar. *Rev. Brasileira de Educação Especial*, v. 26, p. 283-298, 2020. doi.org/10.1590/1980-54702020v26e0116.
- WHITFIELD, Geoffrey P et al. Trends in Meeting Physical Activity Guidelines Among Urban and Rural Dwelling Adults - United States, 2008-2017. *Rev. MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, v. 68, n. 23, p. 513-518, 2019. doi:10.15585/mmwr.mm6823a1.



“ENVELHECER É GUARDAR DENTRO DE  
SI UM BAÚ DE FELICIDADE, AMOR E  
SAUDADE”

Beatriz Mello