

A IMPORTÂNCIA DO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

Karoline Samara de Oliveira; Mayara Palacio Clemente¹; Ma. Leila Auxiliadora José Sant'Ana²

¹Estudantes do curso de Serviço Social do Centro Universitário de Várzea Grande. Email; karolzinha_samara@hotmail.com; mayarapalacio@yahoo.com.br ²Professora Orientadora. Email: leilasantana.geronto@gmail.com

Introdução: O envelhecimento é um processo natural da vida e é importante conhecer sobre esse fenômeno, visando uma velhice digna, mantendo ao máximo possível a capacidade funcional, autonomia e independência, entendo que isso se dá de forma diferenciada para cada indivíduo. Os Centros de Convivência para Idosos (CCI) contribuem nesse sentido a partir das atividades oferecidas para esse público alvo, visando o envelhecimento saudável e ativo, o convívio comunitário, emancipação do indivíduo, além de prevenir o isolamento e a exclusão social. Este trabalho foi inspirado na vivência do estágio supervisionado e no conhecimento das atividades físicas, culturais, sociais, lúdicas, artísticas e artesanais desenvolvidas pelo centro de convivência. **Objetivo:** Apresentar a importância dos Centros de Convivência para Idosos na promoção da qualidade de vida na velhice. **Metodologia:** Trata-se do relato de experiência de estágio em Serviço Social, vivenciada no CCI “Maria Ignês França Auad”. Utilizou-se da pesquisa bibliográfica e documental, recorrendo aos autores e legislações que trataram sobre a temática. **Resultados:** A experiência de estágio proporcionou conhecimento relacionados à qualidade de vida dos idosos e sobre a importância da articulação efetivação das atividades como a dança, coral, caminhada, hidroginástica, ginástica, aeróbica, crochê, sinuca, passeios culturais e excursões. Notou-se que a partir dessas atividades é possível a melhor convivência e o fortalecimento de vínculos entre os idosos e seus familiares e com a comunidade, além de prevenir o isolamento, promover a sociabilidade e assim, contribuir de forma positiva na qualidade de vida desses. Em relação aos centros de convivência, existe uma articulação com a rede de serviços sócios assistenciais, disponíveis na sua área de abrangência que dinamizam os fluxos dos atendimentos, entre vários setores e outras políticas públicas, possibilitando o acesso dos idosos, o conhecimento e busca na garantia de seus direitos sociais. Durante o estágio supervisionado observou-se que os idosos praticantes das atividades físicas têm uma vida mais ativa, movimentam-se melhor, não reclamam de dores nas articulações ou na coluna. As atividades sociais, culturais e de lazer proporcionam o desenvolvimento de novas amizades e fortalecimento desses vínculos e o conhecimento acerca dos direitos. Ressalta-se, portanto, a importância dos CCI como dispositivo social direcionado à pessoa idosa, uma vez que de diferentes formas, possibilitam a inclusão e valorização, repercutindo na qualidade de vida dos idosos. **Considerações finais:** O envelhecimento populacional tornou-se um fenômeno mundial e acelerado e a expectativa de vida aumentou consideravelmente, entretanto, é necessária qualidade a esses anos. Para tanto, é necessária a mobilização de todos, tanto dos idosos, quanto da sociedade e dos gestores governamentais para efetivação de uma rede de serviços sociais articulada, inclusiva e democrática.

Palavras-Chave: Qualidade de vida; Idoso; Envelhecimento; Centro de Convivência para idosos.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma etapa que todo o ser humano compartilha, é necessária sim a compreensão sobre o mesmo, entretanto é perceptível que precisamos retardar o envelhecimento de alguma forma. Para Papaléo Netto (2006) o envelhecimento pode ser considerado uma fase de todo um *continuum* que é a vida, da concepção, perpassando pela puberdade, maturidade até a morte. Outra concepção aponta que:

A compreensão do processo de envelhecimento humano não requer apenas o entendimento do termo, o qual podemos dizer que envelhecer é chegar pouco a pouco a um período mais avançado da vida ou perder a jovialidade e a beleza além das possíveis perdas das habilidades cognitivas. [...] A análise do processo de envelhecimento humano deveria considerar o estudo de diferentes variáveis presentes na vida dos indivíduos, tais como: fatores familiares, sociais, econômicos, pessoais e, principalmente, fatores físicos e biológicos. (DEL-MASSO, 2010, p.28)

No trecho trazido por Del-Masso (2010) identificou-se que não é necessário apenas compreender o termo que intitula a fase a qual todos os seres humanos estão sujeitos a chegar. O envelhecimento vai muito além do termo, inclui vários outros fatores como traz a autora. Os centros de convivência contribuem para algumas dessas etapas com as atividades que são ofertadas na unidade.

O que inspirou a produzir o respectivo trabalho foram às atividades desenvolvidas na unidade, tanto as atividades físicas, como as culturais, sociais, lúdicas, artísticas e artesanais, que contribuem para o envelhecimento saudável e ativo, no convívio comunitário, na emancipação do indivíduo, bem como a prevenção do isolamento e a exclusão social.

O presente trabalho tem por objetivo apresentar a importância dos centros de convivência na promoção da qualidade de vida da pessoa idosa. Levou-se em consideração o espaço sócio ocupacional, onde se desenvolveu o estágio supervisionado em Serviço Social no Centro de Convivência de Idosos “Maria Ignês França Auad”.

Para isto, utilizou-se da pesquisa documental e bibliográfica, recorrendo aos autores e legislações que tratam da referida temática. E, desta forma, contribuir para a compreensão do envelhecimento saudável e, que os idosos podem ter uma qualidade de vida satisfatória se mantiver sua saúde física, seus papéis sociais, sua autonomia e independência, permanecendo sempre ativos e em suas atividades e vida social.

1 – METODOLOGIA

A metodologia é um dos passos essenciais na condução de uma pesquisa, pois oferece os instrumentos adequados para seu desenvolvimento. Segundo Gil (2008) a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado e publicado, principalmente em livros e artigos científicos.

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador enxergar todos os fenômenos com muito mais amplitude do que se ele pesquisasse diretamente. Sabe-se que a pesquisa documental assemelha-se muito à pesquisa bibliográfica, diferenciando-se apenas na natureza das fontes (GIL, 2008).

A pesquisa bibliográfica se utiliza fundamentalmente das contribuições dos diversos autores, sobre determinado assunto, e a pesquisa documental reúne os materiais ainda não analisados e/ou publicados, que podem ser reelaborados de acordo com os objetivos das investigações. Documentos oficiais, reportagens de jornal, cartas, contratos, diários, filmes, fotografias e gravações são exemplos de materiais utilizados na pesquisa documental (GIL, 2008).

Para referenciar e fundamentar este estudo foi realizado um levantamento de artigos, na base de dados *SciELO - Scientific Electronic Library Online*, utilizando os descritores “terceira idade”, “velhice”, “idoso”, “idosos” e “envelhecimento”, todos cruzados com a palavra-chave “qualidade de vida”. Foram encontrados 235 artigos, selecionamos apenas os que estavam em português e que tratavam da temática, finalizando a revisão em 12 artigos utilizados na construção deste trabalho.

Utilizou-se ainda da pesquisa documental, para o qual foram incluídas legislações como a Política Nacional do Idoso (PNI), Plano de Envelhecimento Ativo, Estatuto do Idoso Diário de Campo e a Análise Institucional construídos no processo de estágio supervisionado do curso de Serviço Social.

2 - ANÁLISE DAS CATEGORIAS CONCEITUAIS

Sabemos que a população idosa tem aumentado a cada ano, por isso é importante que sejam tratadas cada vez mais as questões relacionadas à qualidade de vida do idoso. Nas categorias conceituais serão destacados alguns pontos sobre a demografia, o envelhecimento humano e a importância do envelhecimento saudável e ativo.

Segundo a publicação do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2015), referente aos dados do Censo Demográfico no ano de 2010, houve um aumento da população com 65 anos ou mais, que era de 4,8% em 1991, passando a 5,9% em 2000 e chegando a 7,4% em 2010. Estimado em IBGE (2008) que o percentual de pessoas acima de 60 anos corresponderá a cerca de 30% da população do país em 2050.

Outra pesquisa apontada pela Secretaria Nacional de Promoção Defesa dos Direitos Humanos, diz que uma em cada 9 pessoas no mundo tem 60 anos ou mais, e estima-se um crescimento para 1 em cada 5 por volta de 2050. Em 2012, 810 milhões de pessoas têm 60 anos ou mais, constituindo 11,5% da população global. Projeta-se que esse número alcance 1 bilhão em menos de dez anos e mais que duplique em 2050, alcançando 2 bilhões de pessoas ou 22% da população global (BRASIL, 2012).

A população idosa vem aumentando a cada ano, como podemos ver nas pesquisas apontadas, por isso é importante à compreensão desta fase da vida, suas etapas e quais as contribuições para o envelhecimento saudável. Segundo Mascaro (2004):

[...] o mistério da longevidade e do envelhecimento vem intrigando a humanidade desde os tempos mais arcaicos. Muitas teorias antigas interpretavam o envelhecimento como um declínio, uma fraqueza do organismo e identificavam a velhice com a doença. Ao longo dos anos vários estudos foram feitos até chegarmos a conclusão de que o envelhecimento não é fruto de um fator apenas, mas engloba múltiplos fatores. (MASCARO, 2004, pg.43)

Como apresenta Papaléo Netto (2007) à definição que melhor atende aos múltiplos aspectos que caracterizam o envelhecimento é aquela que conceitua como um processo dinâmico e progressivo, no qual ocorrem alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas. Segundo este autor existe quatro tipos de marcadores de idade, que são eles: idade biológica, idade cronológica, idade psicológica, idade social.

A idade cronológica é marcada pela data de nascimento e nem sempre caminha juntamente com a idade biológica, sendo esta determinada pela herança genética e pelo ambiente e, diz respeito às mudanças fisiológicas, anatômicas, hormonais e bioquímicas do organismo (PAPALÉO NETTO, 2007).

Importante destacar que a idade social relaciona-se às normas, crenças, estereótipos e eventos sociais que controlam através do critério e desempenho dos idosos. Enquanto que a idade psicológica envolve as mudanças de comportamento decorrentes das transformações biológicas do envelhecimento (PAPALÉO NETTO, 2007).

O processo de envelhecimento envolve várias fases etárias, porém o que é mais levado em consideração, para mensurar a idade do idoso, é a data de aniversário. Alguns idosos no processo de envelhecimento normativo podem se sentir muito mais jovens do que sua idade cronológica.

2.1 Velhice e Qualidade de Vida

Segundo Gutierrez, Auricchio e Medina (2011) o aumento da expectativa de vida ao nascer é um grande desafio às sociedades e à população que envelhece, entretanto, viver mais só se torna importante quando os anos adicionais têm qualidade e significado. Nessa linha de pensamento, diante da realidade do envelhecimento da população brasileira, cada vez mais marcante, faz-se imprescindível garantir às pessoas idosas não só uma sobrevida maior, mas também uma melhor qualidade de vida.

Ao falar sobre envelhecimento pode ser angustiante para algumas pessoas, pois este é um processo *continuum* da vida e entre os jovens causa certo impacto por conta da rejeição que a velhice ainda encontra na sociedade. Sabe-se que:

Observando as condições de vida e as desigualdades sociais de uma grande parcela de idosos brasileiros, formamos um quadro sombrio do que seja envelhecer, e esse panorama pode explicar a existência de uma imagem estereotipada e negativa do envelhecimento e da fase da velhice. (MASCARO, 2004, p. 63).

A velhice é uma fase natural da vida e não há como fugir deste ciclo, designado como nascimento, crescimento, amadurecimento, envelhecimento e morte processo que faz parte de nossas experiências como ser humano e não há como fugir. E para maior aproveitamento do envelhecimento, busca-se envelhecer da maneira mais saudável possível, ou seja, envelhecer com qualidade.

O conceito de qualidade de vida relaciona-se à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma grande gama de aspectos, tais como: capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosidade, estilo de vida, satisfação com o emprego e/ou com as atividades da vida diária e com o ambiente em que se vive. (VECCHIA, RUIZ, BOCCHI et al. 2005, p. 394)

Conforme o trecho dos autores, a qualidade de vida incluem vários fatores como econômicos, sociais, culturais, físicos, psicológicos entre outros, que envolvem o idoso e a forma como ele se vê e se sente neste meio.

Segundo Yokoyama, Carvalho e Vizzotto (2006), o conceito de qualidade de vida não pode ser fechado e irá variar de acordo com o que está em questão, ou seja, quais aspectos estão sendo analisados. Qualidade de vida então não pode ser vista como um conceito único. Ela é definida como a percepção subjetiva do indivíduo sobre sua posição na vida, dentro do contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive e com relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Sendo assim:

[...] é possível sugerir que conceitos como universalidade, individualidade e autonomia, bastante comuns nas avaliações de qualidade de vida, devam ser utilizados com cautela. Além disso, se, por um lado, é necessária a

complementaridade de análises mais gerais e quantitativas com abordagens focais de cunho qualitativo, por outro, é preciso ir mais longe avançando nos pressupostos de base do construto que se apresentam, em grande parte, baseados nos sistemas de produção ou então na saúde num contexto de adoecimento ou no estilo de vida pessoal. (PEREIRA, TEIXEIRA e SANTOS, 2012, p. 02)

Os autores reportam que a qualidade de vida não envolve apenas questões relacionadas à saúde, como o bem estar físico emocional e mental e, inclui também os vínculos familiares, de amizades entre outras questões relacionadas ao nosso dia a dia. O conceito de qualidade de vida, portanto, varia de autor para autor e, além de ser um conceito subjetivo ele depende do nível sociocultural e da faixa etária de cada indivíduo.

O Centro de Convivência para Idosos surgiu então com essa perspectiva de contribuir para a qualidade de vida, se empenhando em proporcionar diversas atividades que contribuam para o envelhecimento saudável e ativo. Envolvendo não somente o idoso mais também a comunidade e a família, para que sejam todos sensibilizados ao respeito com a pessoa idosa, pois um dia estarão nesta etapa também.

O centro de Convivência para Idosos é um local que além de proporcionar a emancipação humana, prevenir o isolamento e a exclusão social é um ambiente no qual os idosos podem interagir uns com os outros, compartilhar as suas experiências, além de obter um envelhecimento ativo e saudável.

3 - RESULTADOS E DISCUSSÕES

O presente estudo revelou informações importantes relacionados à qualidade de vida de idosos, usuários de centros de convivência, que realizam atividades diárias como, dança, coral, caminhada, hidroginástica, ginástica, aeróbica, crochê, sinuca, passeios culturais e excursões.

Os centros de convivência para idosos, segundo o Decreto nº 1.948 de 3 de julho de 1996, em seu artigo 4º inciso I, diz: que o centro de convivência é um local destinado à permanência diurna do idoso, onde são desenvolvidas atividades físicas, laborativas, recreativas, culturais, associativas e de educação para cidadania (BRASIL, 1996).

Segundo Ferrigno, Barros e Abgail (2005), os primeiros centros de convivência surgiram na Europa, e foram criados para que idosos tivessem a possibilidade de criar novos vínculos de amizade, compartilhando dificuldades, angústias, expectativas, alegrias e descobertas.

O estágio supervisionado foi desenvolvido no Centro de Convivência para Idosos (CCI) “Maria Ignês França Auad” que se trata de uma Unidade Pública, vinculada a Secretaria Municipal de Assistência Social e Desenvolvimento Humano de Cuiabá. O mesmo atende ao

idoso, ofertando serviços direcionados a esse segmento contribuindo com o processo de envelhecimento saudável. Todos os atendimentos são acompanhados por profissionais especializados e de forma gratuita (OLIVEIRA e CLEMENTE, 2015, p. 1).

A lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994 que trata da Política Nacional do Idoso em seu Artigo 10 inciso I diz: na área de promoção e assistência social: b) estimular a criação de incentivos e de alternativas de atendimento ao idoso, como centros de convivência, centros de cuidados diurnos, casas-lares, oficinas abrigadas de trabalho, atendimentos domiciliares e outros (BRASIL, 1994).

Sendo assim o Centro de Convivência para Idosos tem como objetivo o desenvolvimento de atividades de convivência e fortalecimento de vínculos familiar e comunitário, prevenindo o isolamento e promovendo a sociabilidade, através de ações que impactam diretamente na qualidade de vida desses idosos. Esta não é uma instituição de longa permanência, a unidade possui alguns parceiros que primam pela responsabilidade social e tem suporte da Secretaria de Assistência Social (OLIVEIRA e CLEMENTE, 2015).

Estas instituições cumprem um papel de extrema relevância no processo do envelhecimento saudável. Existe também uma articulação com a rede de serviços sócios assistenciais, disponíveis nessa área de abrangência, que faz a diferença quanto à dinamização dos fluxos dos atendimentos, entre os vários setores das demais Políticas Públicas. Isso possibilita o acesso dos idosos no conhecimento e garantia de seus direitos.

Sugundo Ferrigno, Barros e Abgail (2005), os objetivos dos Centros de Convivência são a socialização ou ressocialização, mantendo o interesse de confraternização, convívio, partilha e também a atualização de conhecimentos, ampliando o universo cultural.

Desenvolvimento de novas habilidades, com a decorrente descoberta de novas possibilidades de expressão e novos projetos de vida, pela revisão do sentido que o tempo livre da aposentadoria pode oferecer. E integração com outras gerações, com desenvolvimento de atividades intergeracionais que possibilitam troca de experiências e revisão de valores e conceitos. Por isso a importância dos CCI para que haja de diferentes formas, a inclusão e valorização da pessoa idosa em sociedade.

Com base nas atividades desenvolvidas no Centro de Convivência de Idosos “Maria Ignês França Auad” foi elaborado um quadro para representação das atividades desenvolvidas no mesmo:

Quadro 1 – Atividades e seus benefícios para o envelhecimento saudável.

Atividades	Modalidades	Benefícios
------------	-------------	------------

Coral	Cultural	Auxiliar no processo de interação com os demais participantes, execução da fala e autoestima.
Crochê	Artesanal	Auxilia na redução do estresse, exercício para o cérebro, auxílio na concentração e coordenação motora e combate a depressão.
Passeios Culturais	Cultural e lazer	Auxilia na construção de conhecimento, prevenção da depressão e exclusão social.
Excursões	Cultural e lazer	Colabora com o aspecto emocional, interação social e capacidade de memória.
Caminhada	Atividade física	Auxilia no funcionamento físico, mental e prevenção de doenças crônicas.
Hidroginástica	Atividade física	Contribui para o funcionamento físico, prevenção de lesões corporais, e tratamento traumas.
Ginástica	Atividade física	Manutenção da massa magra tornando o idoso apto a realizar tarefas diárias que exigem maior intensidade de força como subir escadas, carregar objetos, sentar e levantar.
Aeróbica	Atividade física	Construção de massa magra prevenindo a obesidade prevenção de doenças crônicas degenerativas como osteoporose e auxilia na autoestima.
Dança	Lazer e socialização	Exercitar a mente, a atenção coordenação, a memória, diminuir o estresse a ansiedade e melhorar a autoestima.
Sinuca	Lazer e socialização	Exercício da memória, redução de estresse, interação com os demais participantes, criando vínculos de amizade.

FONTE: Elaborada pelas autoras a partir da experiência de estágio desenvolvida no Centro de Convivência para Idosos, no período de 2015/2 e 2016/1.

O quadro acima ilustra os benefícios das atividades desenvolvidas pelos Centros de Convivência para Idosos, as mesmas são para ambos os sexos a não ser a sinuca que é frequentada apenas pelo público masculino. Essas atividades são indicadas para o envelhecimento saudável e ativo, proporcionando ao indivíduo idoso a melhora da autoestima e qualidade de vida, bem como uma maior interação do mesmo na sociedade.

Segundo Papaléo Netto (2002) os exercícios físicos regulares retardam a degeneração natural dos músculos, tendões, ligamentos, ossos e articulações, além de proporcionar músculos mais fortes, articulações flexíveis e manter o equilíbrio e a coordenação, possibilitando maior mobilidade e independência e atrasando o desenvolvimento da osteoporose.

Entre os idosos, segundo Papaléo Netto (2002) as quedas são causa frequente de contusões sérias, como fraturas do pulso e do quadril. Além disso, o exercício gera benefícios físicos, sociais e psicológicos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida para os indivíduos idosos que o praticam.

A partir da observação em campo de estágio, vimos que os idosos que praticam as atividades físicas tem uma vida muito mais ativa, e conseguem se movimentar melhor, não reclamam de dores nas articulações nem na coluna, e nos períodos de atividades conseguem fazer várias novas amizades.

Segundo Sousa (2005), atividades lúdicas, (brincar), exercem um fascínio muito grande, uma vez que é inerente ao ser humano, e o que é melhor, sua parte alegre se refere aos momentos felizes do indivíduo, ele pode se manifestar através de várias ações, como jogos recreativos ou esportivos, dramatizações e construção de artesanatos.

No campo de estágio, os idosos se sentem muito felizes praticando as atividades lúdicas. Observaram-se muitos sorrisos e brincadeiras, algumas vezes até paqueras, principalmente na dança, e que as atividades lúdicas deixam o Centro de Convivência muito mais alegre.

Para Weber e Tomé (2012) aprender o artesanato pode se tornar uma prática educativa, que desenvolve na pessoa idosa habilidades para criar e buscar a aprendizagem, de acordo com seus interesses e necessidades, promovendo a qualidade para seus dias. É por motivos como este que o artesanato é recomendado para quem já está na fase do envelhecimento, à arte estimula a criatividade e faz com que exponham suas ideias e aptidões ajudando a exercitar a mente e ocupação do tempo livre.

As atividades artesanais e culturais tendem a ser predominantemente preenchida pelo público feminino. As mulheres que praticam esta atividade visam uma renda extra, e outras fazem a atividade e a usam como tratamento de alguma doença, como por exemplo, a depressão, ou para se distrair e aprender algo novo.

O prazer do idoso de se envolver em atividades que lhe tragam o bem estar é fundamental para a sua vida. É na fase do envelhecimento que acontecem as desordens psicológicas, a perda da funcionalidade, às vezes a perda do parceiro e o afastamento da família. Com a socialização o idoso se mantém ativo, por isso a importância das atividades sociais, culturais, lúdicas e físicas que gerem nos idosos sentimentos positivos, para se evitar a depressão e a inutilidade do idoso (CLEMENTE e OLIVEIRA, 2015).

O Centro de Convivência para Idosos é um local que pode proporcionar a emancipação humana, prevenir o isolamento e a exclusão social é também um ambiente no qual os idosos podem interagir uns com os outros, compartilhar as suas experiências, além de obter um envelhecimento ativo e saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento populacional tem sido gradativo, por isso é cada vez mais importante discutir sobre o assunto. Torna-se visível a possibilidade de envelhecer com qualidade de vida, porém, para isso é necessário que haja mobilização de todos tanto dos idosos quanto da sociedade.

O presente artigo possibilitou ampliar o conhecimento sobre o envelhecimento e a qualidade de vida, e também apresentar a importância dos Centros de Convivência para idosos, que contribuem para o envelhecimento saudável, a prevenção do isolamento e exclusão social destes indivíduos.

No campo de estágio observou-se o quão importante é que estes idosos tenham acesso às atividades físicas, lúdicas, culturais e artesanais, pois esta é uma das melhores formas de prevenção ao isolamento e exclusão social, além de auxiliar na vida e na saúde de cada um.

Além das atividades, no Centro de Convivência para Idosos, contamos com profissionais, que contribuem para garantia de direito dos idosos fornecendo as informações necessárias para os mesmos. A experiência do estágio proporcionou uma melhor apreensão da realidade do campo, compreender a relevância da junção entre teoria e prática, e a importância da interdisciplinaridade nestes centros.

O estudo chama a atenção para as propostas com vistas à implementação de novos programas e projetos em relação ao idoso e qualidade de vida, que envolvam todos os aspectos econômicos, sociais, culturais, físicos, psicológicos, e que haja a participação da sociedade na elaboração destes programas e projetos para a população idosa, pois para respeitar é necessário conhecer.

Neste sentido é necessário campanhas de sensibilização da população para que haja possibilidades de mudança na mentalidade da sociedade em relação ao envelhecimento, inibindo assim a exclusão social.

REFERÊNCIAS

BRASIL, **Decreto nº 1.948**, de 03 de julho de 1996. Regulamenta a Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 04 jul. 1996. Seção 1. p. 1.

BRASIL, **Lei nº 8.842**, de 04 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o conselho do idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 94 de jan. 1994. Seção 1. P. 77.

DEL-MASSO, Maria Candida Soares. **Qualidade de Vida: Evolução dos Conceitos e Práticas no Século XXI**. Campinas: IPES, 2010.

EDMAR, Gilson. UFPE-Universidade Federal de Pernambuco. **Ciência e Qualidade de Vida**. Publicado na edição do dia 30 de setembro de 2008 do Jornal do Comércio.

Disponível

em:https://www.ufpe.br/agencia/index.php?option=com_content&view=article&id=32874:ciencia-e-qualidade-de-vida&catid=7&Itemid=80. Acesso em 25 de setembro de 2016.

FERRIGNO, BARROS E ABGAIL I. Centros e grupos de Convivência: da conquista do direito ao exercício da cidadania. In: FREITAS, E.V. *et al* (org.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo, Atlas, 2008. IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <http://teen.ibge.gov.br/calendario-teen-7a12/evento/1022-dia-nacional-do-idoso>. Acesso em 18 de setembro de 2016.

PAPALÉO NETTO, Matheus. **Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 2002.

PAPALÉO NETTO, Matheus. O Estudo da Velhice: Histórico, Definição do Campo e Termos Básicos. In: FREITAS, E.V. *et al*. (org.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 2. ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2006.

PAPALÉO NETTO, Matheus. **Tratado de Gerontologia**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

PEREIRA, Erico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani, SANTOS, Anderlei. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. bras. educ. fís. esporte** vol.26 no. 2 São Paulo Apr./June 2012.http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180755092012000200007. Acesso em 24 de setembro de 2016.

Secretaria de Direitos Humanos. Secretaria Nacional de Promoção Defesa dos Direitos Humanos. **Dados sobre o envelhecimento no Brasil**, 2012. Disponível em: <http://www.Sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/DadossobreoenvelhecimentoonoBrasil.pdf> Acesso em: 28 de novembro de 2016.

SOUSA, Marcio Pereira. **O lúdico na terceira idade**. 2005. 61f. Trabalho de Graduação (Pós-Graduação Psicomotricidade) - Universidade Candido Mendes, UCAM/RJ. Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: <http://www.avm.edu.br/monopdf/7/MARCIO%20PEREIRA%20DE%20SOUSA.pdf>. Acesso em 9 de outubro de 2016.

VECCHIA, R. D., RUIZ, T., BOCCHI, S. C. M., Corrente, J. E. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, in: DAWALIBI, Nathaly Wehbe, et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SCIELO. Estudos de Psicologia, Campinas.

WEBER, Rosane Marlene; TOMÉ, Cristinne Leus. Artesanato na Terceira Idade: um estudo na cidade de Sinop. **Revista Eventos Pedagógicos** v.3, n.2, p. 225 – 235, Maio - Jul. 2012.

YOKOYAMA, Claudia Emi. CARVALHO, Renata Soares de. VIZZOTTO, Marília Martins. Qualidade de vida na velhice segundo a percepção de idosos frequentadores de um centro de referência. **Revista Psicóloga Informação**. Ano 10, n. 10, jan./dez.2006. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoinfo/v10n10/v10n10a05.pdf>. Acesso em 22 de out. de 2016.

OLIVEIRA, Karoline Samara de. CLEMENTE, Mayara Palácio. **Análise Institucional**. Elaborada no campo de estágio supervisionado do curso de Serviço Social. Acadêmicas do UNIVAG - Centro Universitário de Várzea Grande. Cuiabá, 2015/2 á 2016/1.