

# **A importância das atividades de socialização para a saúde do idoso: reflexões sobre as atividades do Centro de Convivência do Idoso *Lions Sobral* da cidade de Franca/SP<sup>1</sup>.**

The importance of socialization activities for the health of older people: reflections about the actions of the Senior Living Center Lions Sobral city of Franca/SP .

**Adriana Barbosa Silva Lopes<sup>2</sup>**

**Ana Paula Silva Merisse**

**Joyce Rita de Paiva**

**Karine Rosa do Prado**

**Karster John Taimon de Oliveira**

**Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ana Paula Barbosa<sup>3</sup>**

**Resumo:** Este artigo tem como objetivo apresentar a experiência de pesquisa realizada no primeiro semestre de 2013, junto a idosos que participam dos serviços do Centro de Convivência do idoso *Lions Sobral* da cidade de Franca/SP. A referida pesquisa teve como propósito conhecer o trabalho realizado por este serviço da política de assistência social, assim como, refletir sobre a importância das ações e atividades de socialização e fortalecimento de vínculos do Centro de Convivência, para a saúde física e mental dos idosos. Para tal, utilizamo-nos para a realização da investigação da pesquisa, de visitas à instituição, assim como da realização de entrevistas por meio de questionários estruturados junto aos idosos que participam das atividades de socialização do Centro de Convivência *Lions Sobral*.

Palavras- chave: idosos; socialização; saúde física e mental; pesquisa.

**Abstract:** This paper has as objective to socialize the experience of research in the first half of 2013 with elderly people who participate in the services of the Family Center of the elderly Lions Sobral city of Franca / SP. Such research was to know the purpose of work performed by this service of social welfare policy, as well as reflect on the importance of actions and socialization activities and strengthening bonds of Living Center, for physical and mental health of the elderly . For this, we use us to carry out the investigation of research, visits to the institution, as well as conducting interviews using structured questionnaires along to seniors who participate in the activities of socialization on Center of acquaintanceship Lions Sobral.

Keywords: elderly; socialization; physical and mental health; search.

---

<sup>1</sup> Este artigo é resultado do trabalho de pesquisa realizado por alunos do curso de psicologia, na disciplina de Laboratório de Pesquisa I, da Universidade de Franca/SP, realizada no primeiro semestre do ano de 2013, com idosos que participam dos serviços do Centro de Convivência do Idoso (CCI) *Lions Sobral* da cidade de Franca/SP.

<sup>2</sup> Alunos do 4º semestre N do curso de psicologia da Universidade de Franca/SP.

<sup>3</sup> Professora Orientadora do projeto de pesquisa dos alunos do 4º semestre N. Docente na Universidade de Franca. Especialista em Didática. Mestre em Educação pela Universidade Federal de São Carlos. Doutora em Serviço Social pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (Unesp) campus de Franca/SP.

## **Introdução**

A pesquisa realizada, que hora torna-se fundamento para este artigo, apresentou como propósito refletir e conhecer sobre a importância das atividades de socialização para a saúde física e mental dos idosos que participam das diversas ações de socialização do Centro de Convivência do Idoso *Lions Sobral* da cidade de Franca/ SP.

O referido locus de nossa pesquisa, o CCI, como é carinhosamente denominada por seus frequentadores e profissionais que lá atuam, localiza-se na cidade de Franca/SP, junto ao Jardim Redentor e atende junto à idosos de toda a região Norte da cidade.

Este serviço de convivência e fortalecimento de vínculos existe desde maio de 2009 e trata-se de uma instituição co-financiada pela Prefeitura Municipal de Franca (por meio da Política de Assistência Social) que repassa um valor determinado por número de atendidos e pelos sócios do *Lions Sobral*.

Foi criado como projeto piloto para cidade de Franca/SP e atendia no momento da pesquisa, 287 idosos que frequentavam o centro em busca de acolhimento, conhecimento, orientação, informação, integração, assim como, expansão em suas qualidades de vida, com o propósito de desenvolvimento contínuo de suas habilidades.

É um serviço realizado por uma equipe multiprofissional que contempla profissionais do serviço social, psicologia, letras, educação física, nutrição, pedagogia, assim como, diversos outros instrutores e educadores que, juntos e de maneira integrada, realizam as diversas oficinas e serviços que fundamentam as referidas ações de socialização dos idosos dentro deste espaço.

Enfim, nosso projeto e nossa pesquisa, apresentaram como objetivo geral, observar qual era a importância dos processos de socialização para a saúde física e mental dos idosos que participam das atividades do centro, e ainda, nos apropriarmos do conhecimento sobre as diversas ações desenvolvidas pelo CCI, ou seja, as atividades realizadas com os idosos, suas famílias, e, ainda refletirmos sobre o processo de envelhecimento e saúde mental posto serem aspectos fundamentais de serem apropriados pela psicologia.

## Desenvolvimento

Nas últimas décadas, temos observado em nossas vidas cotidianas a expansão da expectativa de vida de nossos brasileiros, pais, avôs, vizinhos, amigos, enfim, temos vivido mais!

Esses aspectos são reforçados pelo aumento da idade média de vida do brasileiro, que como nos apontam as pesquisas, têm crescido a cada dia. Um retrato destas informações são os dados estatísticos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2013), que apontam que no ano de 2012, a expectativa de vida do brasileiro era de 74,08 anos, ou seja, um crescimento de 8,08 anos comparados ao mesmo período do ano 2000.

Com isso, temos constatado que a população de idosos em nosso país têm se tornado ainda maior, deflagrando alterações históricas importantes em nossa pirâmide etária e em nossa sociedade com rebatimentos em todas as políticas públicas, seja a de saúde, assistência social, educação e previdência social (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2005), assim como, em nossas relações sociais e familiares.

Sobre os impactos do processo de envelhecimento populacional em nossa cidade, vemos no plano de ação (2012, p. 2-3) do CCI os seguintes dados:

O município de Franca/SP possui aproximadamente 323.307 habitantes (IBGE) <sup>4</sup>, destes, cerca de 36.922 são idosos, ou seja, 11,42%<sup>5</sup> da população do município tem mais de 60 anos (...). A análise da pirâmide populacional do interior paulista aponta a tendência de elevação da participação da população idosa. A Pesquisa de Condições de Vida Interior (PCV/98) realizada pela Fundação SEADE, apontou uma crescente participação dos grupos mais idosos na pirâmide populacional, e um aumento de 4,4% de crescimento nas idades superiores a 70 anos. Em 1998, os homens com mais de 70 anos representavam 1,95 da população e as mulheres 2,6%. A situação no município de Franca não é diferente do panorama nacional ou estadual. Dados da mesma Fundação SEADE apresentam dados sobre a população idosa no município. A mesma fundação, considerou que em 2005, o município de Franca tinha 9,16% de sua população na faixa etária acima de 60 anos, e estimou um índice de envelhecimento de 36,21%. Em 2012, o município tinha 11,42% de sua população nesta faixa etária, estimando um índice de envelhecimento de 49,21%. Diante desse contexto de envelhecimento populacional a gestão da assistência social tem papel primordial nas respostas de enfrentamento dessas novas demandas da sociedade.

Podemos verificar nos dados apresentados acima, informações referentes ao processo de envelhecimento de nossa população, assim como o apontamento da importância da implantação de ações nos âmbitos dos poderes públicos e privados visando ao atendimento da pessoa idosa, especialmente aquelas ações voltadas aos serviços de convivência e

---

<sup>4</sup>Disponível em: [www.ibge.org.br](http://www.ibge.org.br) referente a acesso em 01/07/2012.

<sup>5</sup> Disponível em: [www.seade.gov.br](http://www.seade.gov.br), referente a acesso em 01/10/2012.

fortalecimento de vínculos, a serviços que contribuam para a prevenção do isolamento social e para a expansão do processo de envelhecimento ativo.

Sobre este processo, Restark (1999) aponta que essa expansão no número de idosos têm sido atribuída ao progresso científico que vivenciamos, ou seja, à urbanização, à melhoria dos serviços de infra-estrutura básica, como água e saneamento básico, assim como à expansão do acesso da população aos serviços públicos de saúde (assistência preventiva e curativa), melhoria do acesso à alimentação, enfim, aspectos que juntos, têm contribuído e influenciado para a diminuição da natalidade e da mortalidade brasileiras, e conseqüentemente, para o aumento do envelhecimento populacional.

Sabe-se que entre as dificuldades encontradas pela pessoa que envelhece está o isolamento social, a diminuição dos rendimentos após a aposentadoria, e em virtude de doenças, a perda das funções normais, a mudança na sua rotina, e por vezes na de seus familiares, enfim, dados e aspectos preciosos a serem observados em nossa dinâmica social.

Há, neste sentido, a importância de um olhar cuidadoso e atencioso do profissional da psicologia a todas essas questões, assim como para a o estímulos à um contato social satisfatório, uma ocupação que traga significado para suas vidas e ações que assegurem a segurança social e um estado de saúde satisfatório aos idoso e suas famílias.

Ainda sobre esse processo, Chopra (1997, p.35), ressalta que “(...) todos nós iremos envelhecer com uma de três possíveis trajetórias, a saber, um envelhecimento bem-sucedido, um envelhecimento normal ou um envelhecimento doentio (...)”, e foi neste sentido que pudemos compreender a importância dos serviços de convivência e fortalecimento de vínculos, das ações interdisciplinares para a expansão e fortalecimento do processo de envelhecimento ativo de nossa população.

É frente à emergência dessas demandas sociais, que têm se expandido na cidade de Franca/SP, os espaços de socialização e de convivência destinados ao atendimento não só do idoso como de sua família, ou seja, os CCIs, que como apontamos, são espaços que têm ambicionado contribuir com a manutenção da vida social, que apresenta como diretrizes a realização das garantias acima, além de contribuir para a integração dos idosos com pessoas de mesma idade, contribuindo para a manutenção dos vínculos afetivos e sociais e, portanto, para a manutenção de suas saúdes física e mental.

É frente a este panorama sobre o processo de envelhecimento da população mundial, nacional e local, e visando garantir espaços de convivência e socialização às pessoas idosas, que foram e ainda estão sendo criados e expandidos na cidade de Franca (assim como em todo

o território nacional, por tratar-se de um serviço de uma política pública da Assistência Social), os Centros de Convivência dos idosos.

Esses centros, de acordo com a tipificação nacional dos serviços socioassistenciais (BRASIL, 2009), são espaços que comportam em média 200 idosos que passam por diversos serviços, ações e acompanhamentos de diversas especialidades profissionais, com equipes multiprofissionais, participando de vários tipos de eventos dentro do serviços, como atividades de ginástica, bingo, festas culturais, dança de salão, passeios, atividades educativas, entre outros.

De acordo com o Plano de Trabalho de Ação (2012, p. 6), tem-se como objetivos gerais e específicos, realizar:

Melhorias da condição de sociabilidade de idosos com redução e prevenção de situações de isolamento social (segregação de idosos) e de institucionalização assegurando o direito à convivência familiar e comunitária, tendo como impacto social esperado, um processo de envelhecimento ativo, saudável e autônomo. Assegurar espaço de encontro para ampliar trocas culturais e de vivências, desenvolver o sentimento de pertença e de identidade com vistas ao desenvolvimento de novas sociabilidades; oportunizar o acesso às informações sobre direitos e sobre participação cidadã, estimulando o desenvolvimento do protagonismo dos usuários; promover encontros intergeracionais para fortalecimento dos vínculos familiares e incentivar a socialização e a convivência comunitária; propiciar vivências que valorizam as experiências e que estimulem e potencializem as condições de escolher e decidir, contribuindo para o desenvolvimento da autonomia e protagonismo social dos usuários.

Dentre as atividades realizadas na instituição, pudemos visualizar por meio da pesquisa, ações compostas por oficinas de diversas áreas, grupos interdisciplinares e disciplinares, encontros, eventos, campanhas educativas, passeios, atendimento social individual e coletivo, que estimulam a participação e a integração social dos idosos e suas famílias. Vejamos o quadro abaixo, que explicita as ações assim como a periodicidade das atividades realizadas no serviço.

<b>AÇÕES</b>	<b>PERIODICIDADE</b>
Atividades de Inclusão (Alfabetização e Informática)	3 x por semana e 4x por semana
Atividades Físicas (Ginástica/Vôlei/Dança/Pilates)	2X por semana
Grupo de Apoio aos Familiares dos Idosos	Mensal
Grupo com Psicóloga	Semanal
Grupo com Orientações Alimentares	Semanal
Grupo Solidário	Semanal

Atendimento Individual ao Idoso	Diário
Atendimento Individual ao Familiar	Diário
Oficinas Culturais	Diário
Oficinas Artesanais	Diário
Oficinas de Valores Existenciais (Tai chi/ Ioga/ Meditação)	Semanal
Campanhas	Semestral
Intervenções Sociais Individuais e Grupais	Conforme Demanda
Encontro entre CCI e a família dos Usuários	Trimestral
Passeio de Integração	Semestral

**Tabela 1.1-** Ações e periodicidade das atividades realizadas no Centro de Convivência do Idoso *Lions Sobral* (PLANO DE AÇÃO, 2012, p. 10).

Como podemos verificar, há diversas atividades e ações realizadas por diferentes e diversos profissionais. Por meio da pesquisa, pudemos apreender que todas as atividades são desenvolvidas no próprio Centro de Convivência que conta com espaços próprios para atividades lúdicas, ocupacionais e de lazer, refeitório, salão para atividades coletivas e área livre para prática de atividades físicas e de lazer, oportunizando novas alternativas de convívio comunitário (PLANO DE AÇÃO, 2012).

Pudemos também apreender por meio da pesquisa, que todas as ações propostas e realizadas, são fruto da participação dos profissionais, idosos e famílias, tendo como referência as legislações e normatizações já citadas da política de assistência social. Ainda de acordo com o plano da instituição (Idem, p. 10), o método escolhido para planejar e desenvolver as ações foi dividir as atividades que acontecem em três eixos de objetivos, a saber, a saúde, o bem-estar e a cidadania, a inclusão, a orientação e o acesso as direitos e ao lazer, à arte e a cultura. Sobre estes ressaltam que:

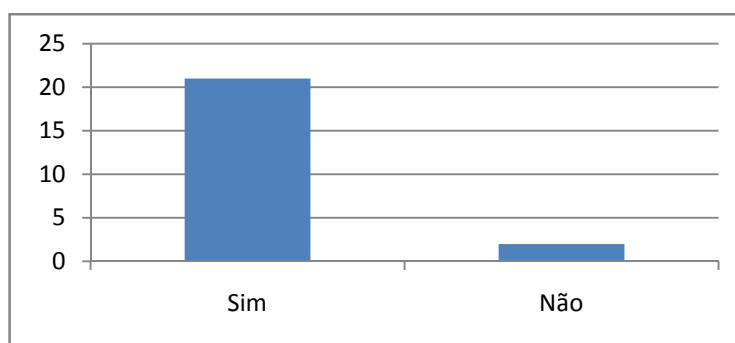
No *eixo da saúde e bem estar* são trabalhadas as ações que contribuem para a melhoria da saúde física, mental e espiritual, que incentivam as práticas saudáveis de comportamento para obtenção de estilo de vida mais saudável e do autoconhecimento para se alcançar a paz de espírito. São atividades desse eixo: ginástica, vôlei e dança adaptados à terceira idade, grupo sobre orientações alimentares, grupo com psicóloga, palestras temáticas sobre saúde e bem estar, roda de conversa, tai chi, meditação, pilates e ioga. No *eixo cidadania, inclusão e direitos* são trabalhadas as ações que valorizam o idoso no meio familiar e social, promovendo assim, uma cultura de valorização da pessoa idosa, além de incentivar a autonomia, o protagonismo e a

efetivação dos seus direitos. As atividades desse eixo são: ações intergeracionais, datas comemorativas - dia idoso, dia das crianças, entre outros, homenagens, intervenção social individual e grupal, grupo de apoio aos familiares, orquestra de violeiros, grupo solidário, oficinas de artesanato e arte terapia com terapeuta ocupacional, alfabetização e inclusão digital, grupo de geração de renda, encontros com os familiares dos usuários. O eixo *lazer, arte e cultura* são trabalhadas as ações que valorizam o talento individual, a fim de promover o aprendizado e a socialização. As atividades realizadas nesse eixo são: oficinas de trabalhos manuais (pintura, crochê e bordado), coral, inglês, português, passeios de integração, teatro, bingo e baile (Grifos nossos).

Como podemos verificar, há um grande espectro de ações realizadas e há uma preocupação e atenção ao desenvolvimento humano de maneira global, e como pudemos apreender, todas as ações realizadas no Centro de Convivência do Idoso *Lions Sobral* contribuem para a “recuperação e manutenção” da saúde física e mental dos idosos e familiares.

Enfim, após efetuarmos a pesquisa, com 23 idosos de ambos os sexos, atendidos pelo Centro de Convivência do Idoso *Lions Sobral*, que freqüentem a instituição e que participam de no mínimo duas atividades oferecidas no Centro, assim como com 5 profissionais que trabalham na instituição, podemos evidenciar e ressaltar a importância das atividades de socialização para as relações interpessoais dos idosos, assim como, da importância desses espaços de socialização para a saúde física e mental dos mesmos.

Vejamos o gráfico que aponta dados referentes ao objeto central desta pesquisa:

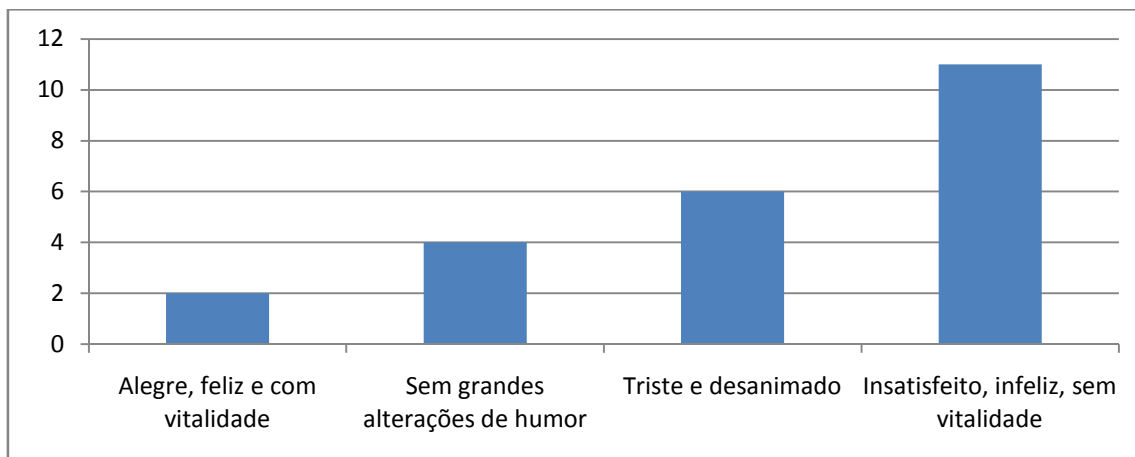


**GRÁFICO 1: Dados referentes à socialização dos idosos após iniciarem atividades no CCI.**

**Fonte: pesquisa de campo.**

Como apontou-nos a pesquisa, é notável e muito expressivo como o idoso passa, após iniciar sua participação das ações do CCI, a ter mais amigos, os quais denominamos de rede social. Sobre esta questão, Papalia (2010, p. 695), ressalta que “(...) os relacionamentos sociais e a saúde andam de mãos dadas, e que de fato, o contato social parece prolongar mais a vida”. Estes amigos, ou este espaço de socialização, são importantes ao “suprir” os “antigos colegas de trabalho e amigos que perderam em decorrência das perdas da vida”.

Ainda buscando compreender como este idoso chegava aos serviços de convivência e socialização, assim como seus impactos para a vida dos idosos questionamos aos mesmos como eles se sentiam antes de iniciar as atividades no CCI e, vejamos as respostas:

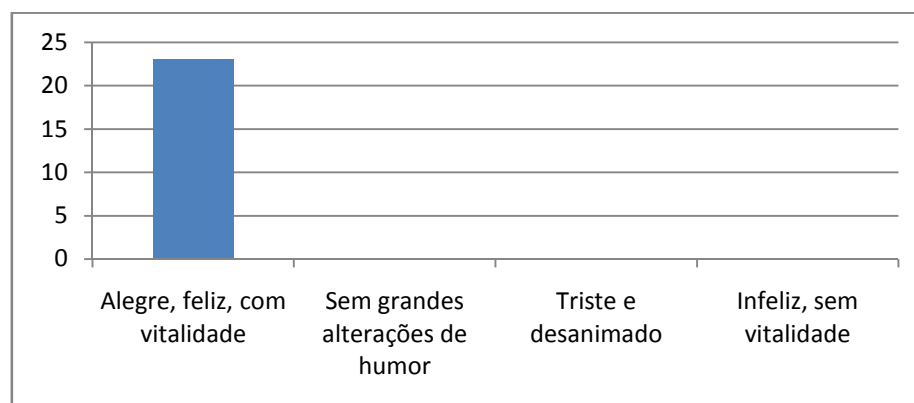


**GRÁFICO 2: Dados referentes ao como o idoso se sentia antes de iniciar sua participação nas atividades do CCI.**

**Fonte: pesquisa de campo.**

Como apontam os nos dados acima, os idosos relatam principalmente, sentimentos de tristeza, desânimo, insatisfação, infelicidade e falta de vitalidade, devido a seu estágio no ciclo vital, posto que normalmente já vivenciou muitas perdas, traumas e vivência pela sua condição orgânica (PAPALIA, 2010) problemas de saúde, que influenciam consideravelmente em seu estado emocional e em sua condição de vida atual.

Vejamos uma outra questão:



**GRÁFICO 3: Dados referentes ao como o idoso passava a se sentir após iniciar sua participação nas atividades do CCI.**

**Fonte: pesquisa de campo.**



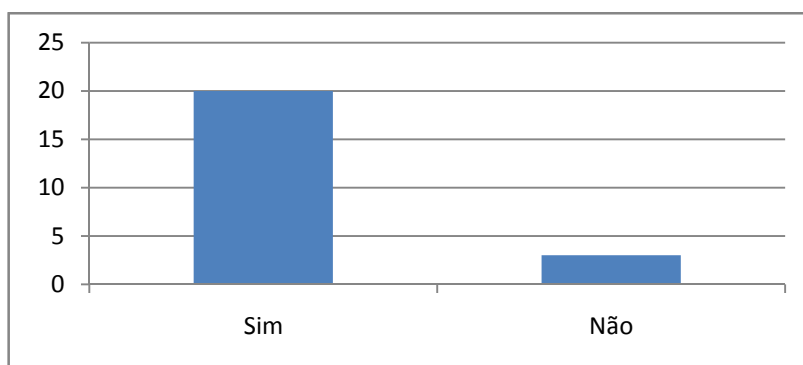
De acordo com os dados apontados foi unânime como os idosos passaram a se sentir melhores, após iniciarem as atividades nos serviços de convivência e socialização.

Ao iniciarem sua participação, relataram passar a sentirem-se mais alegres, animados, satisfeitos, felizes e com mais disposição e vitalidade. Como pudemos apreender nas entrevistas, há expressivo aumento na auto-estima, proporcionado pela apreensão de suas capacidades de aprendizagem, de convivência, de socialização, de valorização social, enfim, de estima por si mesmos.

Estas afirmações dialogam e reforçam a teoria do desengajamento *versus* teoria da atividade de Papalia (2010, P. 679), que discorre sobre:

Quem tem uma adaptação mais saudável à terceira idade? Alguém que fica tranqüilo, vendo o mundo passar da cadeira de balanço, ou quem se mantém em atividade de manhã até a noite? De acordo com a teoria do desengajamento, envelhecer geralmente comporta uma redução gradual no envolvimento social e uma maior preocupação consigo mesmo. De acordo com a teoria da atividade, quanto mais ativos os idosos permanecerem, melhor se sentiram e melhor envelheceram, associando atividades com a satisfação de viver.

Ainda de acordo com esta autora, diversos estudos apontam que “quer o número de atividades em que os idosos se engajam, quer a frequência com que nelas se engajam” estão positivamente relacionadas com o bem-estar dos mesmos e permitem realizar até previsões quanto à saúde psíquica, ao estado funcional e cognitivo, à incidência da doença de Alzheimer e à sobrevivência dos idosos (Idem, p. 680).



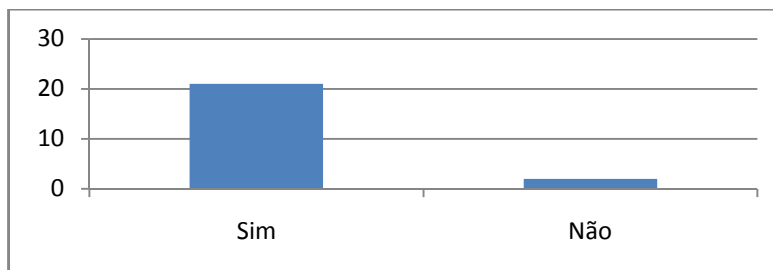
**GRÁFICO 4: Dados referentes à avaliação do idoso quanto à melhoria ou não de sua saúde física após início das atividades no CCI.**

**Fonte: pesquisa de campo.**

De acordo com as respostas dos idosos identificamos que há majoritariamente melhorias no estado de saúde dos mesmos e aqueles que relataram que não obtiveram grandes mudanças, justificam-na, que estão participando das atividades à pouco tempo, não sentindo

ainda, grandes alterações, o que nos aponta que para que haja benefícios e impactos para a saúde do idoso é necessário um trabalho contínuo a médio e longo prazo.

Sobre os impactos na saúde mental, apreendemos que há também expressiva melhoria na saúde da mente, especialmente se relacionarmos aos sentimentos e emoções de bem-estar relatados pelos idosos, e pela compreensão do ser humano como corpo e mente, ou seja, psicossomático.



**GRÁFICO 5: Dados referentes à avaliação do idoso quanto à melhoria ou não de sua saúde mental após início das atividades no CCI.**

**Fonte: pesquisa de campo.**

Sobre os benefícios da atividade física para a longevidade e para a saúde mental PAPALIA (2010, p. 647), ressalta que:

O exercício regular pode fortalecer o coração e os pulmões e diminuir o estresse. Pode proteger contra hipertensão, endurecimento das artérias, doenças cardíacas, osteoporose e diabetes. Pode ajudar a manter a velocidade, a força e a resistência, e as funções básicas como circulação e respiração. Reduz a chance de ferimentos ao fortalecer os músculos e articulações e deixá-los mais flexíveis, ajudando a prevenir e aliviar dores lombares e sintomas de artrite. Pode melhorar o estado de alerta mental e o desempenho cognitivo, ajudar a aliviar a ansiedade e a depressão leve, e com frequência elevar o ânimo. Pode fazer com que pessoas com doenças no pulmão ou artrite permaneçam independentes e ajudar a prevenir o desenvolvimento de limitações na mobilidade.

Enfim, identificamos por meio da pesquisa, que as atividades de socialização, contribuem de maneira significativa para a melhoria no bem-estar dos idosos, assim como, que os impactos para a qualidade de vida dos idosos são muito expressivos, tanto pelos dados da pesquisa, quanto pelo que pudemos visualizar junto aos idosos no momento da aplicação dos questionários e da entrevista junto aos mesmos.

## **Conclusão**

Após realização da pesquisa bibliográfica e de campo, podemos afirmar e inferir, que as atividades de convivência e socialização do Centro de Convivência do Idoso *Lions Sobral*

da cidade de Franca/SP, somadas à prática de atividades físicas, a inclusão de novos amigos na rotina, ao acréscimo de conhecimentos e informações à vida cotidiana do idoso, trazem sem dúvida inúmeros resultados positivos para sua saúde física e mental.

Esses resultados, como pudemos apontar, foram reconhecidos e indicados pelos próprios idosos pesquisados e pelas entrevistas com os profissionais nestes espaços, que juntos, apontaram para a importância deste serviço tanto para famílias quanto aos idosos.

Ficaram-nos perceptível, que os velhos conceitos que possuímos sobre a velhice, estão ultrapassados e de que é urgente a construção de uma nova visão, mais saudável e promissora, voltada à concepção de envelhecimento ativo com promoção e prevenção em saúde, visando ampliação da qualidade de vida dos mesmos.

Assim, pudemos ressaltar que o trabalho do CCI *Lions Sobral* proporciona aos idosos e suas famílias, atividades de integração e proteção social, valorizando a convivência e fortalecendo o bem estar em sociedade, contribuindo para a criação e/ou manutenção dos vínculos dos mesmos com suas famílias e comunidades, contribuindo com informações e conhecimentos que auxiliam na prevenção de agravos à saúde, assim como, e especialmente, na possibilidade de ocupação do tempo de maneira útil e prazerosa, favorecendo impactos positivos em suas saúde física e mental.

### **Referências bibliográficas**

BRASIL, 2003. **Estatuto do idoso**. Lei n. 10.741, de 1º de Outubro de 2003.

\_\_\_\_\_. **Tipificação nacional dos serviços socioassistenciais**. Diário Oficial da União: 2009.

BOCK, A. M. B; FURTADO, O; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias**: uma introdução ao estudo da psicologia. 3.ed. São Paulo: Saraiva, 2001.

BREDEMEIER, 2005. **Vivendo o envelhecimento**: recortes de práticas sociais nos núcleos de vida saudável. São Leopoldo: Unisinos, 2005.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**: para uso dos estudantes universitários. Recife: McGraw-Hill, 1987.

CHOPRA, D.M.D. **Corpo sem idade, mente sem fronteiras**: a alternativa quântica para o envelhecimento. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.

DEMO, Pedro. **Pesquisa**: princípio científico e educativo. 10. ed. São Paulo: Cortez, 2003.

FUNDAÇÃO SISTEMA ESTADUAL DE ANÁLISE DE DADOS (SEAD). Disponível em: [www.sead.gov.br](http://www.sead.gov.br) . Acesso em: 01 de Out. 2012.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

\_\_\_\_\_. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Indicadores populacionais**. Disponível em: [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br) Acesso em: 01 de Abr. 2013.

LAKATOS, E. M; MARCONI, M. A. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. 1.ed. Brasília: 2005.

ORIENTAÇÕES TÉCNICAS. **Serviço de convivência e fortalecimento de vínculos para pessoas idosas**. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. 2012. Versão preliminar.

PAPALIA, D. E; OLDS, S. W; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Artmed: Porto Alegre -RS. 2010.

PEIXOTO, L. S. A. **A dinâmica da identidade profissional em equipes multidisciplinares**. Universidade Federal da Bahia. 2010.

PLANO DE AÇÃO. **Centro de convivência do idoso.** 2012.

RESTARK, R. M. **A idade da renovação:** novas descobertas científicas sobre o processo do envelhecimento. 1. ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1999.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico.** 22. ed. São Paulo: Cortez, 2002.