

TERCEIRA IDADE: FATORES DE RISCO E SEUS CONDICIONANTES PARA A QUALIDADE DE VIDA¹

Rosane Ferreira de Souza Cruz²

RESUMO

Objetivo: Este estudo objetiva analisar, através da busca bibliográfica as consequências da falta de qualidade de vida para os idosos e os fatores que beneficiam a saúde dos mesmos. **Metodologia:** Trata-se a uma revisão bibliográfica de trabalhos já publicados e buscados por meio do acesso a internet através de artigos, livros, revistas e periódicos buscados em acervos e bibliotecas virtuais de diversas universidades, assim como em outros acervos online confiáveis como o Scientific Electronic Library Online (SCIELO). **Resultados:** É uma questão de conscientização de todos os idosos, de que é necessário ter bons hábitos alimentares, praticar exercícios físicos regularmente e abandonar os vícios nocivos à saúde, como: o tabagismo, excesso de bebidas alcoólicas, o sedentarismo e qualquer fator que não favoreça uma melhor qualidade de vida nesta faixa etária. **Conclusão:** Diante de todos os estudos e coleta de dados buscados para a conclusão deste artigo, pode-se constatar que é indispensável o cuidado e atenção com a saúde dos idosos. É através desses cuidados que se evoluem as chances de obter uma vida mais longínqua e com menor probabilidade de problemas.

Palavras-chave: Enfermagem geriátrica. Idosos - Cuidado e tratamento. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Objective: This study aims to analyze, through the bibliographic search, the consequences of the lack of quality of life for the elderly and the factors that benefit their health. **Methodology:** This is a bibliographical review of works already published and searched through Internet access through articles, books, magazines and periodicals searched in collections and virtual libraries of several universities, as well as in other reliable online collections such as Scientific Electronic Library Online (SCIELO). **Results:** It is a question of raising the awareness of all the elderly, that it is necessary to have good eating habits, to practice physical exercises regularly and to abandon the vices harmful to health, such as: smoking, excessive alcoholic beverages, sedentary lifestyle and any factor that does not favoring a better quality of life in this age group. **Conclusion:** In front of all the studies and data collection sought for the conclusion of this article, it can be verified that it is indispensable the care and attention with the health of the elderly. It is through these care that the chances of a longer life and with less probability of problems are evolved.

Keyword: Elderly - Care and treatment. Geriatric nursing. Quality of life.

¹ Trabalho de conclusão de curso, apresentado ao curso de Especialização em Saúde da Família, da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), sob a orientação da Prof. Ana Maria Martins Pereira.

² Estudante do Curso de Especialização em Saúde da Família pela UNILAB.

1 INTRODUÇÃO

Com base nos estudos da obra de Barbanti (1990), compreende-se que o envelhecimento é um processo universal e progressivo que ocorre de acordo com cada indivíduo e com o tempo, sendo, dessa forma, um processo inato, em que há um declínio linear nas reservas funcionais do organismo, após os 30 anos de idade, visto que cada corpo reagirá às consequências dessa fase de uma forma diferente, podendo ela ser mais leve ou mais agressiva, o que dependerá dos hábitos de vida de cada um.

Dentro deste contexto, é que vem se refletir sobre como anda a saúde dos idosos em nossa sociedade, visto que, à medida que os anos passam se torna cada vez mais difícil chegar à terceira idade com saúde, ou apenas chegar a terceira idade.

Na verdade, o que está em jogo na velhice é a autonomia, ou seja, a capacidade de determinar e executar seus próprios desígnios. Qualquer pessoa que chegue aos oitenta anos capaz de gerir sua própria vida e determinar quando, onde e como se darão suas atividades de lazer, convívio social e trabalho (produção em algum nível) certamente será considerada uma pessoa saudável. Pouco importa saber que essa mesma pessoa é hipertensa, diabética, cardíaca e que toma remédio para depressão → infelizmente uma combinação bastante frequente nessa idade. O importante é que, como resultante de um tratamento bem-sucedido, ela mantém sua autonomia, é feliz, integrada socialmente e, para todos os efeitos, uma pessoa idosa saudável. (RAMOS, 2002)

Quando a pessoa idosa pode ser capaz de resolver seus problemas ela se sente feliz por que está sendo útil, sem incomodar e sem depender de ninguém para fazer um trabalho que a mesma é capaz de fazer com os seus próprios esforços, mantendo assim uma vida saudável e ativa. Segundo Ramos (2002), a própria idade continua sendo o principal fator de risco, e quanto mais se vive, maior a chance de morrer. Porém, sabe-se que todos almejam uma vida longínqua e com bastante saúde, no entanto, as pessoas não vêm fazendo por onde alcançar a vida saudável e duradoura.

O envelhecimento hoje é uma realidade que deve ser compreendido como um caso de Saúde Pública, tornando-se temática relevante do ponto de vista científico e de políticas públicas, mobilizando pesquisadores e promotores de políticas sociais, na discussão do desafio que a longevidade humana está colocando para as sociedades (CAMACHO & COELHO, 2008).

A cada dia a população idosa aumenta mais no Brasil e no mundo, então é necessário mais estudos, pesquisas e políticas públicas para promover melhoras para a qualidade de vida para os idosos, para que tenhamos uma população saudável e ativa tendo autonomia e gerenciando sua própria vida.

Este trabalho possui como principal objetivo analisar por meio de busca bibliográfica as consequências da falta de qualidade de vida para os idosos e os fatores que beneficiam a saúde na pessoa idosa.

Diante da situação atual dos idosos na cidade de Santo Amaro, observa-se que a qualidade de vida entre eles não é satisfatória e que os mesmos, em sua maioria, são portadores de doenças e sérios problemas que nos faz refletir e se preocupar em mudar tal situação, visto que, muitos são desprovidos de informações que possam lhe encaminhar para melhores comportamentos que lhe promovam a melhor qualidade de vida.

Este artigo apresenta suma importância para os estudos de profissionais de saúde e de assistência social, ou até mesmo para os idosos e pessoas interessadas, que necessitam de maiores informações sobre os fatores que beneficiam ou prejudicam a saúde dos mesmos, visto que este trabalho é uma fonte de informações, selecionadas através de ideias de autores renomados que tratam sobre este tema, em formato de revisão bibliográfica, além de uma pesquisa de campo que será realizada dentro do órgão de assistência social atuante na cidade de aplicação da pesquisa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 FATORES DE RISCO QUE AMEAÇAM A SAÚDE DA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento é um processo biológico natural que é iniciado durante os primeiros anos que sucedem o início da fase adulta, é determinado por diversas mudanças, previsíveis, afeta praticamente todos os órgãos e sistemas, modifica a estrutura física, composição corporal e funcionamento orgânico; (ANDRADE et. al., 2012)

É diante destas mudanças que devemos estar sempre atentos aos cuidados com a saúde do idoso, assim como também temos que estar bem informados e

precavidos contra os agentes que prejudicam a saúde destes. Com base nesse pensamento verificaremos neste tópico alguns dos principais riscos que ameaçam a saúde dos idosos.

O cigarro é considerado no Brasil uma droga lícita, no entanto é extremamente prejudicial a saúde humana, por conter uma grande quantidade de nicotina (substância encontrada no tabaco que possui uma grande influência na dependência química, física e psicológica) em sua composição, tanto para aqueles que o consomem, quanto para os que rodeiam os consumidores, devido a fumaça que inalam, que também possuem um teor de risco para os mesmos.

De acordo com Goulart, et al (2010), fumar cigarros é o mau hábito responsável por 90% dos casos de câncer de pulmão e também pode ser a principal causa do surgimento de tumores malignos em oito órgãos, que são a boca, a laringe, o pâncreas, os rins, a bexiga, o pulmão, o colo do útero e o esôfago. Observa-se que o desejo de parar de fumar acontece mais nas pessoas que fumam há menos tempo e que são mais jovens, devido ao reconhecimento que esse hábito pode ser fatal a sua saúde. Já os idosos, mesmo conhecendo os fatores de risco desse hábito, são mais resistentes à decisão de abandonar o tabagismo, devido à extensa influência da dependência química em seu organismo. Apesar do abandono do tabagismo ser mais numeroso entre os mais jovens, é de suma importância enfatizar que o afastamento desta prática é de grande ajuda, em qualquer idade, para o melhoramento no condicionamento físico e mental do indivíduo.

O Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (2015), diz que:

Transtornos por uso de álcool em idosos são comuns. Com isso eles podem desenvolver quadros de depressão, irritabilidade, confusão mental. Além disso, podem apresentar deficiências nutricionais associadas ao uso crônico de álcool, que pode levar a quadros neurológicos e demenciais; alterações para o risco cardiovascular (infarto do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais), que já é maior com o avançar da idade e outros fatores de risco que também pioram com o alcoolismo, como diabetes e hipertensão arterial.

O consumo em excesso do álcool pode ser extremamente prejudicial à saúde, causando uma série de doenças fatais, e podendo até levar o indivíduo a óbito. Infelizmente ainda encontramos na sociedade, um número significativo de pessoas pertencentes ao grupo da terceira idade que possui o hábito de consumir com frequência bebidas alcoólicas. Esse “mau hábito” pode conduzir o idoso a uma péssima qualidade de vida. São algumas doenças mais comuns causadas pelo álcool:

gastrite, hepatite ou cirrose hepática, impotência sexual, infarto ou trombose, câncer, pelagra, demência, anorexia alcoólica, entre outras. Sabendo-se que algumas destas são ligeiramente fatais.

O envelhecimento pode ser compreendido como um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos – senescência - o que, em condições normais, não costuma provocar qualquer problema, porém em condições de sobrecarga, como doenças, acidentes e estresse emocional, podem ocasionar uma condição patológica que requeira assistência - senilidade. Cabe ressaltar que certas alterações decorrentes do processo de senescência podem ter seus efeitos minimizados pela assimilação de um estilo de vida mais ativo (BRASIL, 2006),

A Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda pelo menos 30(trinta) minutos de exercícios físicos para idosos (Pessoas acima de 60 (sessenta) anos), sendo eles realizados em pelo menos 5 (cinco) dias da semana, porém infelizmente, ainda existem pessoas que não seguem essa recomendação, estando assim expostos a uma série de riscos e de doenças causados pelo sedentarismo. A falta de exercícios físicos é causadora de vários tipos de problemas de saúde, principalmente doenças ligadas ao sistema cardiovascular. São algumas doenças comuns causadas pelo sedentarismo: Obesidade, pressão alta, infarto, diabetes, aumento do colesterol, derrame, doenças articulares, depressão, entre outras, sendo todas elas fatores de extremo risco para a terceira idade, visto que muitos idosos não se encontram em condições físicas para sofrerem certos tipos de impactos físicos ou mentais causados por essas doenças.

A violência contra o idoso é um fator inerente a saúde mental e física do idoso, que ao chegar a terceira idade, busca descanso físico e mental, esperando que, aqueles de quem ele cuidou um dia, venham a cuidar dele nesta fase tão delicada de sua vida, visto que muitos velhinhos, ficam totalmente dependentes de cuidados e atenção nessa fase.

No entanto, nem sempre tudo é como se espera. Ainda existem pessoas que não compreendem e não demonstram preocupação ou sequer solidariedade por seus familiares idosos que acabam sendo abandonados em abrigos, ou até mesmo sofrendo maus tratos dentro de suas próprias casas.

De acordo com Sousa (2010), para os idosos “[...] as violências que resultam em morte ou fraturas são muitas vezes oriundas das quedas [...] e devido à negligência. A frequente relação entre óbitos e lesões também costuma ser expressão

de vários tipos concomitantes de maus-tratos provocados por familiares ou cuidadores”.

Ainda baseado na obra de Souza, compreende-se tipologias de maus tratos aos idosos de diversas formas, tais como: Maus tratos físicos; Maus tratos psicológicos; Abuso financeiro ou material; Abuso sexual; Negligência e Abandono;

3 FATORES QUE PROMOVEM O BEM ESTAR DO IDOSO

A boa saúde do idoso depende, não só de um ou outro fator, mas sim de uma série de práticas que necessitam ser regularmente executadas para garantir o sucesso que se almeja para conseguir uma vida longa e livre de problemas. São alguns dos principais fatores que contribuem para uma vida saudável do idoso.

De acordo com DERAM (2017), a alimentação dos idosos devem seguir os mesmos princípios de dieta recomendada para uma pessoa adulta, porém é extremamente necessário estar atento à quantidade e a qualidade dos alimentos que serão consumidos pelos idosos, isto devido à diminuição de metabolismo e atividades físicas.

Com base no Ministério da Saúde (BRASIL, 2010), compreende-se que “tornar o ambiente da cozinha e o local de refeições mais adequado e agradável para conferir maior conforto, segurança e autonomia no dia-a-dia das pessoas idosas é uma medida que tem impacto positivo na autoestima, no preparo das refeições e no estabelecimento do prazer à mesa”.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, cuidados com a alimentação dos idosos devem ser tomados desde a compra dos alimentos, se estendendo a higienização, armazenamento e preparo dos mesmos. Os idosos devem ser contemplados com três refeições ao dia, é indispensável que as mesmas sejam realizadas no momento correto, mais dois lanches saudáveis por dia. É também muito importante para o corpo humano, principalmente para os idosos, o consumo de água, isto é, deve-se ingerir no mínimo 2 litros de água ao dia, pois este é um hábito que viabiliza a hidratação do corpo, facilita a boa digestão dos alimentos, mantém a pele hidratada, entre outros benefícios.

São alguns grupos de alimentos que contribuem para uma alimentação saudável, e que devem estar presentes na alimentação diária da terceira idade,

recomendados por nutricionistas: Leites e derivados; Frutas, verduras e legumes; Alimentos integrais; Chás claros; visto que são fontes de cálcio, ferro, nutrientes, carboidratos e gorduras que ajudam na manutenção e desenvolvimento saudável do corpo humano.

É muito importante a assiduidade no acompanhamento médico do idoso, visto que com a velhice, também chegam muitos problemas de saúde. Seria ideal que os idosos fossem acompanhados periodicamente por médicos especialistas, ou seja, geriatras, que possuem os conhecimentos e qualificações profissionais necessárias para realizar o encaminhamento dos idosos para cada especialista, quando houver necessidade. O geriatra possui a função de avaliar o idoso como um todo, podendo assim identificar e tratar as patologias mais prevalentes na terceira idade.

Para Casarotto (2016), a abordagem do geriatra, diferentemente da consulta habitual, não se aplica apenas na intervenção aguda e doença-específica, mas sim no cuidado de longo prazo, que deve ser contínuo. Embora o diagnóstico das doenças continue sendo fundamental, a avaliação do seu funcionamento global torna-se igualmente importante, e é esse o diferencial do médico geriatra.

Para um envelhecimento saudável e ativo, faz-se necessário a prática de exercícios físicos regularmente orientados por um profissional qualificado, e ter autonomia sobre a própria vida, resolvendo seus problemas no dia a dia e ter uma vida de lazer, como: viajar, ler livros, escutar músicas, ir ao cinema, à praia, fazer compras, pagar suas contas, tomar seus remédios na hora correta, em fim gerenciar a sua própria vida.

De acordo com Marcellino (2008), para que o lazer seja orientado e ministrado como um instrumento de participação cultural, é preciso ter incentivo do poder público para a integração e participação social da população nos diferentes grupos de apoio ao desenvolvimento de atividades de lazer. É extremamente importante a prática de exercícios físicos e a vivência de atividades de lazer para o corpo humano, não só para os idosos, como para todas as faixas etárias, inclusive essa prática é interessantemente recomendada pela Organização Mundial de Saúde.

Compreende-se como exercícios físicos práticos para a promoção da melhor saúde do idoso - exercícios de musculação, exercícios de movimento e flexibilidade, caminhadas, danças, fisioterapia ocupacional, pilates, etc. São exemplos de atividades de lazer que podem ser praticadas por idosos – oficinas de dança e música, oficinas de culinária, oficinas de artesanato, oficinas de jogos, cinema, teatro, passeios

em shoppings e praças, reuniões e almoços em família, chás da tarde com amigos da terceira idade ou familiares.

Ao chegar à velhice é necessário que tenhamos um corpo funcional, para que possamos ter autonomia sobre a nossa própria vida, não dependendo de auxílio o tempo todo, promovendo a saúde, através de cuidados preventivos, começando com estas atividades o mais cedo possível e para isso é necessário ter bons hábitos alimentares, praticar exercícios físicos regularmente para fortalecer a musculatura corporal e assim prevenir as quedas que são frequentes nesta faixa etária causando as fraturas, adoecendo e conseqüentemente vindo a óbito precocemente por falta de prevenção.

4 MÉTODO

Para o desenvolvimento deste artigo foi realizado um levantamento bibliográfico acerca do tema em questão, por meio do acesso a internet através de artigos, livros, revistas e periódicos buscados em acervos e bibliotecas virtuais de diversas universidades, assim como em outros acervos online disponíveis.

Estudo de natureza exploratória e investigativa, utilizando bases já existentes em escritas de outros autores, assim como realizará uma abordagem de cunho qualitativo, na qual serão realizadas observações e reflexões a respeito do pensamento dos diversos autores e fontes pesquisadas.

Para o a busca e levantamento das pesquisas foram empregados como descritores: “Saúde do idoso”, “Envelhecer com saúde”, “Riscos que ameaçam a saúde do idoso”, “Fatores indispensáveis à boa saúde do idoso”. A realização da coleta dos dados ocorreu no período de Março à Maio de 2018.

Foram utilizados como critérios de inclusão, artigos atuais e de extensa relevância para a constituição desta pesquisa, os mesmos compreendidos entre os anos de 2008 a 2017 e diretamente referentes ao tema, em língua portuguesa e com disponibilidade online na íntegra.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados encontrados neste estudo sugerem que apesar do crescimento do número de idosos no Brasil, nem todos, têm a consciência de que precisam ter um copo funcionando depois que perde o vigor físico com o avanço da idade e que se torna necessário continuar vivendo e sendo independente através de um planejamento para ter uma boa qualidade de vida, através de acompanhamento médico, melhorar os hábitos alimentares e praticar exercícios físicos regularmente e assim continuar fazendo as atividades do dia a dia que faziam quando eram mais jovens.

Maciel (2010) diz que “Das pessoas com 60 anos ou mais ouvidas na pesquisa, 28,9% não atendem às recomendações da OMS para a prática de atividades físicas”, o que deve ser atentado pela população, visto que a obediência das boas práticas é extremamente importante para que o indivíduo consiga almejar uma vida mais longa e saudável.

Os fatores encontrados e selecionados como benéficos foram: o uso da boa alimentação – que aborda a importância da boa alimentação, assim como a realização da mesma em seus horários corretos; a assiduidade na frequência do acompanhamento médico – que traz uma série de riscos que podem ser evitados e tratados com este cuidado; e exercícios físicos e lazer – que devem ser praticados desde a fase adulta para que a velhice com saúde possa chegar com êxito.

Entre os fatores de risco, foram encontrados entre as pesquisas e expostos neste trabalho, os seguintes tópicos: o tabagismo – que é um dos fatores que mais debilita a saúde do idoso, trazendo doenças letais; o alcoolismo – que também não fica atrás no rol de causadores de doenças que levam o indivíduo a óbito; o sedentarismo – que é um risco comum, que ameaça aqueles que não possuem hábitos de se locomover ou se exercitar com frequência; e a violência contra o idoso – que aborda os traumas sofridos pelos idosos, através da agressão física ou psicológica de seus familiares ou cuidadores.

Observa-se que os resultados obtidos com as pesquisas realizadas para a construção desse trabalho, possui grande importância para o levantamento de informações e contribuições para a vida dos idosos que buscam informações sobre como obter uma melhor qualidade de vida, assim como para profissionais ou quaisquer indivíduos interessados no assunto. Ainda existem idosos que não

participam dos programas ofertados, possuindo, como principais motivos dessa exclusão, a falta de conhecimento da existência dos mesmos; a impossibilidade de participação nesses programas devido a serem portadores de doenças que já estão em grau mais avançados; a falta de acompanhamento familiar dos mesmos, que não os incentivam a participação nesses programas ou se recusam a acompanhá-los para a integração nos mesmos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de todos os estudos e coleta de dados buscados para a conclusão deste artigo, pode-se constatar que é indispensável o cuidado e atenção com a saúde dos idosos. É através desses cuidados que se evoluem as chances de obter uma vida mais longínqua e com menor probabilidade de problemas.

Sugere-se que seja promovida uma campanha de divulgação para aumentar a participação dos idosos nos programas ofertados, deste modo, poderemos garantir, que mais idosos sejam contemplados com os trabalhos realizados pelas políticas públicas do nosso país.

Segundo Mynaio, (2017), a maioria dos integrantes da população idosa é saudável, ativa e possui plena capacidade funcional, no entanto a boa saúde do idoso é um bônus para a sociedade brasileira, porém, ainda há uma parte expressiva desse grupo etário possui alguma ou múltiplas dependências físicas, mentais e sociais. Essas pessoas são as mais vulneráveis a doenças, violências, negligências e abandono.

Observa-se que no Brasil ainda existem idosos com problemas de saúde em nosso país, porém também há um grande esforço por aqueles que buscam pela longevidade de vida, frequentando os programas ofertados em prol da melhor saúde do idoso. Diante dos estudos realizados ao longo deste artigo, pode-se constatar que existem no Brasil órgãos que promovem uma política de incentivo para o cuidado com a saúde do idoso. Porém, apesar da existência dessas políticas, ainda existem idosos e familiares destes que não obtêm o conhecimento a respeito desses programas, o que acaba os excluindo dos cuidados que poderiam beneficiar a sua saúde.

Faz-se necessário uma parceria do poder público promovendo as políticas públicas em prol da melhoria da qualidade de vida dos idosos, e seus familiares

incentivando a ter autonomia através de práticas educativas de saúde, pois a prevenção é a melhor forma de diminuir os riscos e agravos ao idoso.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Frederico M.; FILHO, Carlos Eduardo M.; OLIVEIRA, Kellen Cristina de; BRETAS, Tereza Cristina S.; SILVA, Carla Silvana O.; OLIVEIRA, Lanuza B.; MARTINS, Igor M. L.; FREIRE, Maria Aparecida F. O IDOSO E A EXPOSIÇÃO A RISCOS QUE INTERFEREM NA SUA SAÚDE: AMBIENTES HOSPITALARES E DOMICILIARES. Revista digital, Buenos Aires. 2012 Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd175/o-idoso-e-a-exposicao-a-riscos-na-sua-saude.htm>

BARBANTI, VJ. APTIDÃO FÍSICA: UM CONVITE À SAÚDE. São Paulo: Manole; 1990. 146p.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. ENVELHECIMENTO E SAÚDE DA PESSOA IDOSA/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília : Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcdad19.pdf

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A PESSOA IDOSA: UM MANUAL PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 36 p.

CAMACHO, Alessandra Conceição Leite Funchal; COELHO, Maria José. POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A SAÚDE DO IDOSO: REVISÃO SISTEMÁTICA. Revista Brasileira de Enfermagem – REBEn. Universidade Federal do Rio de Janeiro – RJ, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v63n2/17.pdf>

DERAM, Sophie. 12 DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA IDOSOS. Blog: Sophie Deram: Dra da USP e Coaching em Nutrição. São Paulo, 2017.

GOULART, Denise; ENGROFF, Paula; SCHEER, Luísa; SGNAOLIN, Vanessa; SANTOS, Eliseu Felipe; TERRA, Newton Luiz; CARLI, Geraldo Attilio De; TABAGISMO EM IDOSOS. SciELO.Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, Rio de Janeiro, 2010; Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n2/a15v13n2.pdf>

MACIEL, Marcos Gonçalves. ATIVIDADE FÍSICA E FUNCIONALIDADE DO IDOSO. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4>

MARCELLINO, N. C. POLÍTICAS DE LAZER: MERCADORES OU EDUCADORES? In: MARCELLINO, N. C. (org). Políticas Públicas de Lazer. Campinas: Alínea, Cap. 3, p. 21 – 41, 2008c

MINAYO, M.C.S. and GUALHANO, L. Problemas de saúde e vulnerabilidade da população idosa [online]. SciELO em Perspectiva | Press Releases, 2017 [viewed 06 May 2018]. Available from:
<https://pressreleases.scielo.org/blog/2017/01/03/problemas-de-saude-e-vulnerabilidade-da-populacao-idosa/>

RAMOS, Luiz Roberto. FATORES DETERMINANTES DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL EM IDOSOS RESIDENTES EM CENTRO URBANO: Projeto Epidoso, São Paulo Departamento de Medicina, Centro de Estudos do Envelhecimento, Universidade Federal de São Paulo – SP. 2002. Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102311X2003000300011&script=sci_arttext&tlng

SOUSA, Danúbia Jussana. MAUS-TRATOS CONTRA IDOSOS: ATUALIZAÇÃO DOS ESTUDOS BRASILEIROS. Revista Brasileira Geriatria Control, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v13n2/a16v13n2.pdf>

TEIXEIRA, I. N. D. O; NERI, A. L. ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO: UMA META NO CURSO DA VIDA. Ver Psicol USP, v. 19, n. 1, março 2008.