

B277d Barroso, Áurea Soares.
Diálogos Interdisciplinares do Envelhecimento / Áurea Soares Barroso;
Arnoldo Hoyos, Henrique Salmazo da Silva & Ivan Fortunato (org.). –
São Paulo: Edições Hipótese, 2019.
482p.

Bibliografia
ISBN: 978-85-60127-04-7

1. Educação. I. Título.

CDU - 370

EDIÇÕES HIPÓTESE é nome fictício da coleção de livros editados pelo Núcleo de Estudos Transdisciplinares: Ensino, Ciência, Cultura e Ambiente, o Nutecca.

<http://nutecca.webnode.com.br>

OS LIVROS PUBLICADOS SÃO AVALIADOS POR PARES.

CONSELHO EDITORIAL: Prof. Dr. Ivan Fortunato (Coordenador), Profa. Dra. Marta Catunda (UNISO), Prof. Dr. Claudio Penteado (UFABC), Dr. Cosimo Laneve (Società Italiana di Pedagogia), Prof. Dr. Luiz Afonso V. Figueiredo (CUFSA), Dr. Helen Lees (Newman University), Prof. Dr. Tiago Vieira Cavalcanti (Nutecca), Prof. Ms. Alexandre Shigunov Neto (Nutecca), Prof. Dr. Juan José Mena Marcos (Univ. de Salamanca), Prof. Dr. Fernando Santiago dos Santos (IFSP), Prof. Dr. Viktor Shigunov (UFSC), Prof. Dr. José Armando Valente (UNICAMP); Prof. Dr. Paulo Sérgio Calefi (IFSP), Prof. Dr. Pedro Demo (UnB), Prof. Ms. Marilei A. S. Bulow (Fac. CNEC/Campo Largo), Prof. Dr. Juarez do Nascimento (UFSC), Prof. Dr. Reinaldo Dias (Mackenzie), Prof. Dr. Marcos Neira (USP), Profa. Dra. Ana Iorio (UFC), Profa. Dra. Maria de Lourdes Pinto de Almeida (UNOESC), Profa. Dra. Patricia Shigunov (Fiocruz), Profa. Dra. Maria Teresa Ribeiro Pessoa (Univ. de Coimbra), Prof. Dr. Francesc Imbernon (Univ. de Barcelona), Prof. Dr. José Ignacio Rivas Flores (Univ. de Málaga), Prof. Dr. Luiz Seabra Junior (Cotuca/Unicamp), Profa. Ms. Hildegard Jung (Unilassale), Prof. Dr. Fernando Gil Villa (Univ. de Salamanca), Profa. Dra. Rosa Maria Esteban (Univ. Autónoma de Madrid), Prof. Dr. Agustín de la Herrán Gascón (Univ. Autónoma de Madrid), Profa. Dra. Maria Cristina Monteiro Pereira de Carvalho (PUC/Rio), Prof. Dr. José Tavares (Univ. Aveiro), Profa. Dra. Idália Sá-Chaves (Univ. Aveiro), Prof. Dr. António Cachapuz (Univ. Aveiro), Prof. Dr. Luis Miguel Villar Angulo (Univ. Sevilha), Prof. Dr. André Constantino da Silva (IFSP); Prof. Ms. João Lúcio de Barros (IFSP).

EBOOK DE DISTRIBUIÇÃO LIVRE E GRATUITA

APRESENTAÇÃO	4
EDUCAÇÃO & SOCIEDADE	7
CAPÍTULO 01 – DIÁLOGOS SOBRE A FORMAÇÃO E GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA NO BRASIL.....	8
CAPÍTULO 02 – O ENVELHECIMENTO SOB A ÓTICA DA ESCOLA: UM OLHAR PARA O FUTURO.....	21
CAPÍTULO 03 – ENVELHECER NA CONTEMPORANEIDADE: DOS MODELOS E DAS RESISTÊNCIAS	30
CAPÍTULO 04 – EDUCAÇÃO PARA O SUPORTE SOCIAL E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM IDOSOS	47
CAPÍTULO 05 – O ENVELHECIMENTO E A TRANSFORMAÇÃO DA IDENTIDADE PESSOAL.....	66
CAPÍTULO 06 – PRÁTICAS EDUCATIVAS E DESAFIOS DO CONSTRUTO SOCIAL DA VELHICE.....	78
CAPÍTULO 07 – A CULTURA DO LONGEVIVER E A CURADORIA DO SABER.....	91
CAPÍTULO 08 – FACULDADE DA TERCEIRA IDADE: UMA EXPERIÊNCIA COM IDOSOS NA DISCIPLINA DE LITERATURA.....	111
CAPÍTULO 09 - USO DE MEDICAMENTOS POTENCIALMENTE INAPROPRIADOS POR IDOSOS E ADESÃO AO TRATAMENTO ANTI-HIPERTENSIVO POR RAÇA/COR	123
CAPÍTULO 10 – ENVELHECIMENTO E METABOLISMO DA GLICOSE	138
CAPÍTULO 11 – RELAÇÃO ENTRE O DÉFICIT COGNITIVO E A DIMINUIÇÃO NA VELOCIDADE DE MARCHA EM IDOSOS.....	152
CAPÍTULO 12 – REFLETINDO E DIALOGANDO COM A INTERDISCIPLINARIDADE	165
CAPÍTULO 13 – ENVELHECIMENTO, PROTEÇÃO SOCIAL E DESIGUALDADE NO BRASIL	175
SAÚDE & BEM-ESTAR	181
CAPÍTULO 14 – DEBATES CONTEMPORÂNEOS SOBRE ENVELHECIMENTO NA SAÚDE COLETIVA	182
CAPÍTULO 15 - ENVELHECIMENTO: POLÍTICAS PÚBLICAS HIV/AIDS EM IDOSOS.....	195

CAPÍTULO 04 – EDUCAÇÃO PARA O SUPORTE SOCIAL E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM IDOSOS

Lúcia Cunha
Fernando Pereira
Armando Loureiro

Nas últimas décadas a sociedade portuguesa e europeia têm registado um evidente envelhecimento populacional. Na maioria dos países europeus a proporção da população idosa e o índice de envelhecimento são deveras preocupantes e as projeções demográficas anunciam o seu agravamento. De acordo com Giannakouris (2015), para os 27 países da União Europeia (UE27), a população com mais de 65 anos aumentará dos atuais 17,1% para 30,0% no ano de 2060 e o índice de dependência dos idosos aumentará, no mesmo período, de 25,4% para 53,5%; ainda segundo a mesma publicação, Portugal segue quase fielmente os valores médios encontrados para o EU27. Paralelamente, no caso português, assiste-se a um número crescente de idosos vivendo sozinhos ou na companhia de outros idosos, conseqüentemente, o tradicional sistema de entreatajuda que garantia o devido apoio e cuidados prestados aos idosos, nas pessoas, amigos e vizinhos, encontra-se ele também bastante debilitado (Pereira, 2014). Isto ocorre quer no interior despovoado do país, quer nos bairros anônimos das grandes cidades do litoral.

A sociedade terá de acomodar este fenómeno social, procurando, por um lado, inverter os indicadores demográficos e, por outro, atender às necessidades de um grupo social com bastante tempo livre, com muito potencial social, com conhecimento e cultura, mas que corre o risco de exclusão social e conseqüente desagregação da sociedade.

Na perspetiva do ciclo de vida, a terceira e quarta idade, comumente designadas por velhice, são etapas de profunda reconstrução identitária dos indivíduos, caracterizadas pela perda e ganho de novos papéis sociais (Carrajo, 1999; Pereira, 2012; Sousa, Figueiredo, & Cerqueira, 2004), designadamente: cessação total ou parcial da atividade profissional, perda de familiares e amigos, adaptação a situações de debilidade, processos de institucionalização, necessidade de lidar com mudanças do corpo e imagem, possibilidade de novas aprendizagens e

novas relações, por exemplo. Enquanto processo social, estas etapas também dizem respeito ao entorno social e familiar do idoso, ou seja, tal como a pessoa idosa também os seus significativos mais próximos vivenciam esses fenômenos.

O desenvolvimento individual é um processo natural e contínuo em que as etapas do ciclo de vida se sucedem e, com elas, a aquisição e desenvolvimento de competências. Em conformidade, a preparação para encarar as circunstâncias da velhice deve ser prevista e preparada garantindo, como sugere Erikson (1972) na sua teoria do desenvolvimento psicossocial, que o indivíduo experimente uma sensação de integridade e satisfação com o seu percurso de vida e, acrescentámos nós, com conforto, segurança e a felicidade possível. Importa também relevar que embora existam características próprias comuns aos idosos, não pode, em circunstância alguma, ser ignorada a subjetividade que torna o indivíduo singular no grupo social.

Neste capítulo partimos do indivíduo (o idoso), das suas circunstâncias (no caso a sua satisfação com o suporte social e a sua satisfação com a vida) e as suas competências e interesses, para chegar a propostas para o desenvolvimento de estratégias socioeducativas e de animação sociocultural, no pressuposto da vida ativa e plena. Nos pontos seguintes procuramos ilustrar como a educação, a animação sociocultural e o envelhecimento ativo se podem conjugar como promotores do desenvolvimento pessoal dos idosos e garantir a satisfação com o suporte social e a satisfação com a vida.

O lugar da educação

O processo educativo acompanha o homem durante todo o seu ciclo vital. O homem está sempre em construção e a educação é um dos recursos desse processo de construção contínua. A educação é permanente e ocorre sob as mais diversas modalidades e tipos, que podemos sistematizar em educação formal, não formal e informal (Silvestre, 2013; Trilla Bernet, 1998). Portanto, também ocorre para e com os idosos, sobretudo através de práticas educativas não formais (organizadas, específicas, assentes em metodologias dialógicas e participativas) e informais (difusas e que ocorrem em simultâneo a outras situações sociais).

No entanto, o papel que a educação, sobretudo a não formal, pode e deve ocupar nesta população está, ainda, em diversos contextos geográficos e sociais, subaproveitado para que se possa afirmar que se trata de um instrumento

determinante de apoio ao suporte social e que contribui de forma significativa para a satisfação com a vida nos idosos. A função da educação é fazer com que os idosos continuem a participar na sociedade, nos meios sociais de que fazem parte e nos quais estão integrados, e que o façam, sempre que possível, com uma consciência crítica e criativa, é prevenir declínios prematuros tanto físicos como cognitivos.

Quando se pensa a organização de processos educativos para e com os idosos há um conjunto de princípios e de cuidados que devemos ter presentes. Antes de mais nada, não existe o Idoso, existem idosos. Ou seja, trata-se de uma categoria social que não é homogênea, é multidimensional e complexa. Para além da idade em si mesma, há uma série de outras variáveis que têm de ser tidas em conta, como, por exemplo, o nível de escolaridade, a situação económica e social, a condição física e mental dos idosos.

Na nossa perspetiva, tais processos educativos, não devem assentar em metodologias assistencialistas, que se baseiam no modelo deficitário do envelhecimento e encaram o idoso, essencialmente, de forma homogênea e uniforme (Osorio, 2005). Como referimos acima o idoso é complexo, é multidimensional, é heterogêneo e é em si mesmo um enorme recurso educativo. Portanto, fará sentido ter em conta os seus saberes, conhecimentos e também, naturalmente, as suas verdadeiras necessidades, fará sentido conhecer as situações concretas dos idosos com que se vai trabalhar do ponto de vista educativo, dialogando com eles, fazendo com que se sintam implicados no processo.

Não negando a importância da educação formal/escolar, quando se trata de pensar e concretizar a educação nesta população é mais apropriado o uso dos princípios da educação não formal, mesmo que o objetivo seja, por exemplo, alfabetizar pessoas idosas. Este modelo parte das pessoas, dos seus contextos, encara-as como um recurso, é interativo, é bilateral, assenta na comunicação dialógica (Freire, 1987), permite encarar os idosos como agentes educativos. Neste tipo de processos educativos as aprendizagens a serem feitas não ocorrem de forma simplesmente abstrata e descontextualizada, pelo contrário, têm em conta os contextos, a vida dos idosos.

Por fim, quando se pensa a educação para e com e para idosos convém ter presente que centrar a ação de forma exagerada apenas nessa mesma categoria pode contribuir para o seu isolamento. Por isso, é pertinente pensar e executar

processos educativos que favoreçam a interação intergeracional e a participação dos idosos em diversas ações culturais e sociais de forma não segregada.

A concretização destes princípios que, sumariamente, enunciámos, podem ser, e na verdade já são, materializados em vários espaços e âmbitos de atuação, nos quais a educação e os seus profissionais (educadores sociais, educadores de adultos, pedagogos com orientação gerontológica, entre outros) têm um papel relevante a desempenhar, contribuindo de forma mais significativa para uma vida ativa da população idosa. Vejamos alguns desses espaços e âmbitos (Mínguez, 2004; Sáez Carreras, 2003).

Uma das possibilidades é a realização de programas de educação para a saúde e o autocuidado. A principal finalidade é contribuir para o aumento do conhecimento sanitário para que se consiga diminuir comportamentos de risco, por exemplo, ao nível da alimentação.

O serviço domiciliário pode e deve, na nossa perspetiva, incluir uma ação socioeducativa. Neste caso, o papel dos profissionais da educação pode passar, entre outras atividades, pela organização de ações de formação para o pessoal técnico e auxiliar de ajuda ao domicílio, pela intervenção socioeducativa junto da família do idoso, pela preparação deste para participar em ações de voluntariado, por proporcionar ao idoso um serviço de biblioteca e de consumo de outros bens culturais.

A intervenção educativa também pode ocorrer nos centros de dia. Nestes contextos a figura do educador é essencial. Ele pode, a partir de um estudo prévio de diagnóstico, organizar várias atividades, como seja educar para a participação cívica, cultural, para o tempo livre, para a criatividade, para o seu renascer, para a autoestima.

O mesmo se pode afirmar em relação aos centros residenciais. Apesar de existir uma evolução positiva no sentido de uma maior abertura destes contextos ao meio onde estão inseridos, a verdade é que muitos destes centros ainda se encontram muito fechado sobre si mesmos. Esta realidade pode ser fator de maior isolamento dos idosos que aí se encontram. Quem vive nestes espaços dispõe de muito tempo de ócio, por isso, o papel do educador é, uma vez mais, fundamental, ele deve, inclusive, ser um dos recursos humanos destas organizações para contribuir para que os idosos vivam efetivamente nessas instituições. O seu papel educativo deve estar centrado e ter em conta os idosos, a instituição e o meio. Os

programas a realizar podem ser vários e passar por diversas atividades, tais como, por exemplo, realização de leituras, de exercícios de dinâmica de grupos, de atividades físicas, de convívios e encontros com idosos de outras instituições, nos quais se realizem ações de caráter cultural e educativo – peças de teatro, exposições, etc.

As universidades seniores, da terceira idade, são dos espaços educativos mais conhecidos e reconhecidos na e para esta categoria etária. Elas existem desde há longa data, organizam-se sob diferentes formas, realizam diversas ações, atividades, cursos e surgem, diversas vezes, como espaços de aprendizagem, socialização e de envelhecimento ativo (Loureiro & Esteves, 2013). Apesar disso, não será excessivo lembrar as metodologias que devem estar presentes nestes espaços educativos: motivadoras, promotoras de desenvolvimento pessoal, grupal e comunitário, dialógicas (partindo dos interesses, aspirações e saberes dos idosos), participativas, cooperativas, flexíveis, personalizadas, diferenciadas.

A entrada na idade da reforma é uma fase que pode ser complexa, trata-se de uma transição que pode ser acompanhada por um sentimento de vazio. Por isso, existem programas educativos em vários países que ajudam a ver nesse período uma oportunidade para um novo começo, para uma nova atividade, para um assumir de novos papéis sociais. Esses programas preparam as pessoas para o ócio e têm-se centrado, de forma resumida, em torno das seguintes tendências: desenvolvimento da autoestima, na promoção das relações interpessoais, no autodescobrimento, na redescoberta da criatividade.

Por fim, referimos os programas de educação intergeracional, que podem ocorrer em diferentes contextos: centros de dia, centros comunitários, residências, escolas. Nestes, a interação entre crianças/jovens e idosos pode ser feita de uma forma indireta, através da inclusão nos currículos de aspetos relativos a essa faixa etária, por forma a proporcionar aos jovens um maior conhecimento sobre os idosos. Mas, pode e deve ser feita, sobretudo, através do contacto direto entre ambos, o que permite um melhor interconhecimento, mais respeito mútuo, trocas de conhecimentos específicos de cada uma das gerações. Tais momentos educativos podem passar por várias modalidades, como, por exemplo, através da criação de oficinas que se baseiem na metodologia do aprender a partir do fazer.

Todas estas e outras atividades educativas devem ter sempre presente os princípios acima enunciados, caso contrário podemos estar a criar programas,

atividades para idosos, mas não com os idosos. Podem até tratar-se de programas bem-intencionados mas com resultados práticos pouco ou nada satisfatórios para quem neles deve participar efetivamente: os idosos.

O lugar da Animação Sociocultural

A Animação Sociocultural (ASC), enquanto metodologia de intervenção com características próprias, embora não exclusivas, e enquanto prática social, tem um contributo significativo no desenvolvimento social e na resolução de questões sociais, como o envelhecimento. Deste modo, procuramos autores que nos permitiram compreender a ASC como metodologia de intervenção e transformação da realidade.

A partir da análise de diversas definições de ASC Lopes (2006) assinala a sua pluralidade conceptual traduzida em diferentes expressões: *“processo de consciencialização”*; *“desenvolvimento e autodesenvolvimento”*; *“participação”*; *“transformação”*; *“metodologia ativa/método”*; *“conjunto de práticas”*; *“intervenção”*; *“estímulo”*; e *“conjunto de técnicas”*. Portanto, continua o autor, não poderá haver uma definição *“unívoca, necessariamente redutora e parcial, sobretudo quando tem a pretensão de fixar o que, por natureza, é infixável”* (Lopes, 2006). Referindo-se aos âmbitos da ASC, o mesmo autor, refere a dimensão etária; a dimensão espacial de intervenção (animação urbana, animação rural) e dimensão temática (a educação, o teatro, os tempos livres, a saúde, o ambiente, o turismo, a comunidade, entre outros).

Sobre os paradigmas teóricos da ASC Caride enfatiza que:

[...] enquanto referente de mudanças possíveis e necessárias na sociedade e como compromisso com uma sociedade em contínua transformação, a ASC baseia-se em conceções do Homem, do mundo e no papel da cultura, na elaboração de novas formas de relacionamento, expressão e comunicação, bem definidas, embora não dogmáticas mas que vão orientar a sua ação sempre com o intuito de consolidar o protagonismo de cada sujeito no aperfeiçoamento progressivo da sua existência, pautada de valores e experiências que permitam *“a tomada de consciência dos cidadãos, para a liberdade, justiça, igualdade e pluralismo”* (Caride, 2004, p. 45).

Segundo o autor o pluralismo teórico, como forma de explicar a mesma realidade sob diferentes pontos de vista, ou “diferentes formas de perguntar e responder o mundo”, permite um entendimento global das realidades sociais complexas, através de uma diversidade metodológica e transdisciplinaridade (Caride, 2004). Assim, para o autor, na ASC, o pluralismo teórico “coincide com a pluralidade política das sociedades que subscrevem as suas propostas a favor de uma democracia cultural que estimule a participação de todos os grupos sociais” (Caride, 2004: p. 50) e coaduna-se com o seu propósito de processo cultural ao serviço do desenvolvimento pessoal e coletivo dos cidadãos.

Para Trilha Bernet (2004) ao conceito de ASC está subjacente o conceito de cultura partindo da sua acessão antropológica onde estão incluídos conhecimentos, valores, arte, leis, moral, costumes, tradições, bem como hábitos e capacidades adquiridos e que se transferem socialmente. Este autor estabelece a ligação entre ASC e alguns conceitos próximos da ASC, tais como: educação permanente, educação social, pedagogia social, educação não formal e informal, pedagogia do ócio e educação dos tempos livres. A ASC, na sua vertente educativa, enquadrar-se-ia na educação não formal considerando contextos de atuação institucionais tais como: centros de educação de tempos livres, associações, estabelecimentos de ensino e suas atividades formais e não formais.

De um modo geral, compreendemos que a abordagem do idoso como ator social não pode ser desligada da perspectiva de sujeito com as suas características individuais que o torna tão singular como qualquer outro. Contudo o facto de pertencer a uma determinada faixa etária contribui para que este grupo de atores sociais tenha algumas especificidades biopsicossociais (Fonseca & Paúl, 2006), nomeadamente: a tendência para a diminuição da sua rede de relações sociais, uma maior disponibilidade de tempo livre, o descomprometimento com algumas das suas responsabilidades sociais inerentes à vida ativa, limitações devidas ao envelhecimento primário e/ou secundário, grupo possuidor de um capital de conhecimento e de experiência de vida que importa preservar, entre outros. Todos estes aspetos podem ser facilmente considerados em processos de intervenção da ASC.

A ASC permite compreender e intervir na realidade social dos idosos e do envelhecimento dado que a percebe considerando aspetos essenciais, tais como: envelhecimento ativo, intergeracionalidade, educação ao longo de todo o ciclo de

vida, inclusão social, entre outros. Diversos autores enraízam as suas estratégias de intervenção tendo em conta estes aspetos, com o fim de contribuir para o bem-estar dos idosos (Gómez Garcia, 2013; Ruiz Delgado, 1995; Sáez Carreras, 2003).

A ideia de vida ativa

A ideia de vida ativa em vez da ideia de envelhecimento ativo. Em publicação anterior (Pereira, 2012), a propósito do envelhecimento ativo, propusemos a sua substituição pela ideia de vida ativa. Neste ponto fazemos a atualização desta escolha e perspetiva, pois pensamos que ela serve melhor o interesse dos idosos e da sociedade em geral.

O envelhecimento ativo deve ser a expressão plena, vivida em total liberdade, do último estágio do desenvolvimento dos indivíduos, que, na lógica de Erikson (1972) tal como iniciamos no início do capítulo, visa a integridade do *self*, em que ideias, desejos, sonhos, devem ser, tanto quanto o possível, potencializados. A vivência positiva destes estádios de desenvolvimento é fundamental à construção de uma identidade saudável e coerente capaz de enfrentar os desafios da vida durante toda a vida. Nestes termos, a biografia do indivíduo tem de ser levada em devida conta, assumindo-se como a referência maior.

A continuidade de uma narrativa (identidade biográfica) nas palavras de Giddens (2001) é essencial para os indivíduos integrarem de forma eficaz os eventos escolhidos da interação contínua com os outros e com o mundo exterior. Mendes (2001), malgrado a necessária flexibilidade das interações e arranjos sociais, assinala que o indivíduo, por outro lado, tem necessidade de manter a coerência interna na forma como percorre a vida. Assim salvaguardando a diversidade dos contextos identitários e a coerência biográfica podemos apontar três lógicas de planeamento e desenvolvimento das atividades e ação para os idosos.

Primeira - continuidade, na lógica da continuidade ou da coerência identitária, na terceira e quarta idade, aliviados das obrigações da atividade profissional, os indivíduos devem aproveitar o dia (*carpen dien*) para se dedicarem a outras atividades, do seu agrado e da sua escolha, que antes se encontravam restringidas ou comprometidas; todos os indivíduos têm um qualquer interesse para além da sua atividade profissional o qual pode então ser explorado e desenvolvido. Ainda nesta lógica, a própria continuidade da atividade profissional deve ser incentivada, embora num ritmo e com objetivos diferentes; o trabalho a tempo parcial, o voluntariado, o

trabalho a título gracioso, ou os “biscates” descomprometidos, encontram aqui condições de expressão.

Segunda - descoberta, na lógica da descoberta ou da experimentação, potenciando a neotenia, a terceira e quarta idade, são igualmente etapas de aprendizagem, de curiosidade e de apetência pelo lúdico, logo, a experimentação de novas atividades deve ser estimulada. Todavia a experimentação deve partir de um impulso interior do idoso que pode, ao não, ser suscitado pelo contexto em que está inserido. Os idosos nunca devem ser forçados a participar em atividades nas quais não estejam minimamente interessados, particularmente em atividades que tenham um carácter regular. A não observação deste cuidado pode conduzir a fenómenos de desintegração do *self* como é o caso da infantilização dos idosos e da omissão ou minimização do determinante género e cultura, por exemplo.

Terceira - compensação, na lógica da compensação, ou do equilíbrio, a terceira e quarta idade, são etapas que podem ser aproveitadas para compensar uma vida dura de trabalho seja do ponto de vista físico ou intelectual, ou então para compensar uma vivência relativamente isolada, ou ainda para corrigir e minimizar vulnerabilidades do foro físico, mental ou social. Tem lugar o descanso e a vontade de descansar (tantas vezes ouvido aos idosos), ou poderá fazer sentido iniciar uma atividade estimulante que ajude a desentorpecer o corpo ou a alma, ambos cansados ou mesmo maltratados. A ideia de “mimo”, autoconcedido e/ou proporcionado por outrem parece-nos fazer aqui todo o sentido. Dentro desta lógica podemos imaginar uma quarta lógica que denominaríamos de “lógica de rutura” que faz sentido quando importa mitigar debilidades físicas e psicoafectivas do indivíduo como as resultantes de situações de solidão, maltrato, desgaste físico provocado pelas provações e privações da vida.

Estas lógicas de construção identitária não são mutuamente exclusivas, pelo contrário, é perfeitamente possível e até desejável, que a escolha de uma atividade ou ação com os idosos possa ser simultaneamente de descoberta e de compensação. Por exemplo a natação ou a hidroginástica podem se constituir como atividades de descoberta e ao mesmo tempo de compensação de alguma vulnerabilidade física ou postural devida a uma vida de trabalho. O que é fundamental em que as atividades propostas façam sentido para o idoso e que lhe reforcem o sentido de utilidade.

A ideia de vida ativa tem vários méritos sobre a ideia de envelhecimento ativo, designadamente: (1) desdramatiza a questão controversa de se determinar com exatidão o momento da senescência e do declínio psicossocial dos indivíduos; (2) atenua o risco de crise identitária da entrada na reforma, pois, de facto, na atualidade, os marcos de passagem das diferentes etapas de vida (que são construções sociais) são cada vez mais difusos e flutuantes; (3) é facilitadora do desenvolvimento de atividades intergeracionais espontâneas; (4) diminui o risco de idadismo e de qualquer atitude promotora de exclusão social baseada na idade dos indivíduos; (5) diminui o risco de substituição da estereotipia baseada na incapacidade do idoso pela estereotipia da sua capacidade plena (Fonseca, 2006).

A interiorização desta ideia assim como a sua observação ao nível das práticas é um processo que carece de ser construído socialmente, é uma mudança geracional a ser alcançada gradualmente. O reforço de programas educacionais (nível escolar e profissional) no sentido da inclusão social e da vida ativa e outrossim a melhor articulação das políticas sociais e dos atores institucionais no terreno são instrumentos essenciais para o alcance de uma vida mais ativa, mais compensadora, mais feliz.

O envelhecimento ativo não é um desiderato alcançável com políticas ou programas de desenvolvimento avulso e sectoriais. O envelhecimento ativo deve fazer parte de uma estratégia de desenvolvimento que proporcione a cada cidadão toda uma vida ativa vivida com qualidade, isto é, deve corresponder ao ideal de uma sociedade inclusiva. Simplificando, às vezes é mais útil simplificar do que complicar, *carpem diem*, aproveitem o dia ou gozem o dia, fazendo aquilo que ainda podem e desejem fazer em cada momento.

Enfoque metodológico

A literatura científica oferece diferentes definições de suporte social coincidindo, todavia, na ideia da disponibilidade de outros significativos de quem os idosos podem esperar apoio a diferentes níveis. Ribeiro (2011), suportado em diferentes autores, define suporte social como a disponibilidade de pessoas em quem se pode confiar, que se preocupam connosco, nos valorizam e gostam de nós, reforçando que a rede de apoio social é composta pelo conjunto de sistemas (cuidados formais, explicitamos nós) e de pessoas significativas (cuidados informais) que compõem os elos de relacionamento recebidos e percebidos do indivíduo.

Domingues (2012) assinala que as relações sociais podem resultar de um vínculo, forte ou fraco, que determina a sociabilidade e a mobilização de recursos, sendo que os laços fortes facilitam a mobilização de recursos designadamente aqueles de âmbito pessoal ou informal. Ainda de acordo com Ribeiro, (2011) diferentes autores referem diferentes tipos de suporte social designadamente: suporte social psicológico e não-psicológico, o primeiro referindo-se aos afetos e o segundo ao tangível e material; suporte social percebido *versus* suporte social recebido, o primeiro referindo ao suporte social que o indivíduo percebe como disponível se precisar dele e o segundo que descreve o suporte social efetivamente recebido por alguém; suporte formal, que diz respeito às organizações formais (serviços de saúde, serviços de apoio aos idosos) e informal que emanam das relações de familiares, vizinhança e amizade, que tanto prestam cuidados de natureza mais material e instrumental como afetiva e de proximidade.

Relativamente à satisfação com a vida, nas palavras de Simões (1992), ela diz respeito ao grau de contentamento do indivíduo face à forma como a sua vida tem decorrido; um juízo subjetivo sobre a qualidade da própria vida, por relação a padrões estabelecidos pelo sujeito (por exemplo, a saúde, a riqueza), e não fixados por outrem. Costa (2013), citando vários autores (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Paúl & Fonseca, 2005; Tooth et al., 2008; Westaway, Olorunju e Rai, 2007), assinala que a satisfação com a vida, no envelhecimento, é geralmente influenciada pelas alterações físicas, mentais e sociais e também pela perceção que o indivíduo tem de si próprio. A mesma autora, também citando vários autores (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Diener, 2000; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Galinha & Ribeiro, 2005), lembra que o bem-estar subjetivo inclui uma componente de julgamento cognitivo, caracterizada pela satisfação com a vida em domínios específicos (como a capacidade física e mental ou os relacionamentos sociais) e uma componente emocional, esta caracterizada pelo equilíbrio entre aspetos positivos e aspetos negativos relatados pelo indivíduo. Deste modo, apoiada Diener (2000), a autora refere que a satisfação com a vida assume um papel importante na avaliação que o indivíduo faz da mesma, ou seja, o balanço entre expetativas/desejos e a perceção do estado atual.

Como instrumentos de recolha de dados foram utilizadas a Escala de Satisfação com a Vida (ESV) validada por Simões (1992) e a Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS) validada por Ribeiro (2011). Para a versão espanhola

da ESV utilizámos a versão validada por Diener et al. (1985), Atienza et al. (2000) e Pons et al. (2002) de acesso livre no site da Universidade de Valência (<https://www.uv.es/uipd/cuestionarios/accesolibre/ESV.pdf>). Para a versão espanhola da ESSS procedemos à sua validação sociocultural. A escolha da ESV prendeu-se com a sua reconhecida utilidade e validade psicométrica e também, nas palavras do autor que a validou para a população portuguesa Simões (1992) os retoques na tradução da escala original, tornou-a mais adequada a populações de diferentes idades e níveis culturais. Por outro lado, é uma escala pequena de fácil aplicação que nos pareceu apropriado para não sobrecarregar o entrevistado. A opção pela ESSS baseou-se na sua abrangência dado que estuda cinco dimensões do suporte social (amizade, intimidade, família e atividades sociais), todas relevantes face aos nossos objetivos de contribuir para a proposta de ações e medidas que melhorem a cidadania ativa dos idosos e a sua satisfação com a vida. Este instrumento permite ainda avaliar o contributo das redes informais as quais, segundo Domingues (2012), oriundas dos vínculos de parentesco, vizinhança e comunidade, em parceria com a rede formal formada pelo conjunto de instituições públicas, em especial, as da área social e saúde, representam o desafio que se tem para trabalhar-se as questões que envolvem o envelhecimento.

A população em estudo é a população idosa residente em ambiente rural dos municípios de Chaves (Portugal) e Verim (Espanha) na qual vive uma população de cerca de 53000 indivíduos dos quais cerca de 14000 são idosos. Trata-se de um território muito despovoado, muito envelhecido e com baixa dinâmica económica e social. Foram realizados 60 inquéritos a idosos portugueses e espanhóis, tendo a amostra sido constituída de forma não probabilística. Foi efetuado o pré-teste do questionário com cinco idosos com características sociodemográficas similares aos da amostra, tendo o mesmo se revelado funcional.

Aos idosos foi garantido o anonimato e a confidencialidade dos dados e o seu uso exclusivo para fins académicos e científicos. No início da interlocução com os idosos procedemos sempre à nossa identificação e esclarecimento dos nossos objetivos e da finalidade da informação recolhida. Foi dito aos idosos que eles poderiam recusar a responder a qualquer questão e que poderiam por termo ao inquérito e/ou entrevista quando o desejassem.

Resultados

O grupo de idosos em estudo revela ser muito homogêneo quanto às suas características sociodemográficas (Tabela 1). A média de idades ronda os 76 anos e os anos de permanência média no local de residência é de cerca de 57 anos. Quanto ao sexo a amostra é equilibrada a maioria (58,3%) é casado ou vive em união de facto e vive com o companheiro/a (51,7%). A maioria vive em habitação própria (96,7%) do tipo rural/tradicional (78,3). A escolaridade é baixa, 35% não têm escolaridade alguma e 60,0% apenas o ensino básico. Todos os idosos do estudo indicam como rendimento as pensões com destaque para a pensão de reforma.

Tabela 1 – Principais dados sociodemográficos dos idosos da amostra (n=60)

	med±dp	
Idade (média de idades)	76,1±6,41	
Permanência no local de residência	54,6±24,34	
	n	%
Nacionalidade		
Portugal	30	50
Espanha	30	50
Sexo:		
Feminino	29	48,3
Masculino	31	51,7
Estado Civil:		
Solteiro/divorciado/separado	8	13,3
Casado/união de facto	35	58,3
Viúvo	17	28,3
Agregado:		
Vive só	13	21,7
Vive c/ companheiro(a)	31	51,7
Outras situações	16	26,7
Tipo de Habitação:		
Rural/Tradicional	47	78,3
Moradia	13	21,7
Vínculo da Habitação:		
Própria	58	96,7
Cedida	1	1,7
Outra	1	1,7
Escolaridade:		
Sem escolaridade	21	35
Ensino básico	36	60
Ensino secundário/superior	3	5
Fontes de Rendimentos:		
Pensão de reforma	51	85
Pensão de sobrevivência	3	5
Pensão social	6	10

Fonte: Dados do estudo

Os idosos do estudo manifestam bons níveis gerais de satisfação com o suporte social ($68,9 \pm 12,93$) e de satisfação com a vida ($80,3 \pm 13,32$), numa escala de 0 a 100 (Tabela 2). A satisfação com o suporte social é mais elevada em relação aos familiares ($81,2 \pm 18,48$) e apenas mediana em relação à satisfação com as atividades sociais ($50,22 \pm 23,64$). A satisfação com o suporte social com os amigos e relativas à intimidade alinham pelos valores de satisfação com o suporte social total.

Tabela 2 – Satisfação com o Suporte Social e Escala de Satisfação com a Vida

Itens (escala de 0-100)	med \pm dp
Satisfação com a vida Total	80,3 \pm 13,32
SSStotal	68,9 \pm 12,93
SSSfamília	81,2 \pm 18,48
SSSamigos	70,6 \pm 17,93
SSSatividades sociais	50,2 \pm 23,64
SSSintimidade	71,2 \pm 15,61

Fonte: Dados do estudo

Na satisfação com o suporte social todas as dimensões estão correlacionadas positivamente com a satisfação total (Tabela 3). A idade não está correlacionada significativamente com a satisfação com o suporte social e está positivamente correlacionada com a satisfação com a vida mas de forma muito fraca ou desprezível.

Tabela 3 – Correlações (ρ Spearman) entre a idade, nível de SSS e de EVS

ρ de spearman	Idade	ESV EVS Total	SSS Amigos	SSS Intimidade	SSS Família	SSS Activ.Sociais	SSS Total
Idade	1	,257*	-0,159	0,017	-0,154	0,144	-0,037
ESVTotal		1	0,17	0,248	0,186	0,064	0,25
SSSamigos			1	,390**	,519**	,364**	,877**
SSSIntimidade				1	,311*	0,118	,588**
SSSFamília					1	0,043	,648**
SSSActiv.Sociais						1	,553**
SSSTotal							1

* A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral);

** A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral)

Fonte: Dados do estudo

Os dados relativos ao nível de satisfação com a vida e com o suporte social encontram-se expressos na Tabela 4.

Tabela 4 – Médias e desvio padrão e teste F dos valores SSS e ESV, em relação às variáveis sociodemográficas

	ESV Total	SSS Total	SSS Amigos	SSS Intimidade	SSS Família	SSS Act. Sociais
Nacionalidade:						
Portuguesa	78,5±14,3	69,3±13,3	68,7±19,3	70,0±13,5	78,0±21,9	60,0±24,8
Espanhola	81,1±12,3	68,4±12,8	72,5±16,6	72,3±17,7	84,4±13,9	40,5±18,0
<i>Teste U (significância)</i>	<i>p=0,304</i>	<i>p=0,906</i>	<i>p=0,304</i>	<i>p=0,521</i>	<i>p=0,494</i>	<i>p=0,003</i>
Género:						
Feminino	78,5±13,8	63,7±10,8	63,7±14,2	66,9±14,9	76,8±19,6	45,9±22,1
Masculino	82,1±12,8	73,7±13,0	77,0±18,9	75,2±15,5	85,3±16,6	54,2±24,7
<i>Teste U (significância)</i>	<i>p=0,355</i>	<i>p=0,002</i>	<i>p=0,001</i>	<i>p=0,081</i>	<i>p=0,084</i>	<i>p=0,190</i>
Estado Civil:						
Solteiro/div./sep.	73,5±18,8	62,6±15,8	69,0±21,5	60,0±21,4	74,9±18,0	42,5±26,2
Casado/União de Facto	82,2±12,3	73,0±12,6	75,1±17,6	75,0±15,1	85,7±16,3	54,1±24,4
Viúvo	79,8±13,3	63,2±08,8	62,1±14,2	68,5±10,6	74,9±21,1	45,8±20,3
<i>Teste K-W (significância)</i>	<i>p=0,462</i>	<i>p=0,013</i>	<i>p=0,024</i>	<i>p=0,041</i>	<i>p=0,074</i>	<i>p=0,296</i>
Agregado:						
Vive só	75,1±13,5	63,4±11,5	64,9±16,8	67,3±18,0	71,9±20,5	46,7±22,6
Vive c/ Companheiro(a)	81,2±13,5	73,1±12,9	75,0±17,6	74,7±16,0	84,5±16,7	56,4±24,8
Outras situações	83,0±12,5	65,0±11,9	66,8±18,3	67,5±11,6	82,4±18,7	41,2±19,6
<i>Teste K-W (significância)</i>	<i>p=0,320</i>	<i>p=0,026</i>	<i>p=0,097</i>	<i>p=0,275</i>	<i>p=0,136</i>	<i>p=0,096</i>
Tipo de Habitação:						
Rural/Tradicional	79,8±13,9	66,5±12,2	67,6±17,5	69,3±15,3	78,9±19,4	48,6±23,2
Moradia	82,2±11,4	77,2±12,6	81,5±15,7	78,1±15,5	89,6±11,7	55,9±25,4
<i>Teste U (significância)</i>	<i>p=0,684</i>	<i>p=0,017</i>	<i>p=0,017</i>	<i>p=0,140</i>	<i>p=0,074</i>	<i>p=0,381</i>
Escolaridade:						
Sem escolaridade	84,6±14,0	65,5±09,7	66,5±16,0	69,3±13,2	76,8±19,7	47,6±20,3
Ensino Básico	78,1±11,4	69,6±13,9	71,6±18,5	71,3±16,5	83,5±18,1	50,0±24,8
Ensino Secundário/Superior	77,3±26,6	82,7±14,1	88,0±17,4	83,3±20,8	84,3±14,0	71,0±30,1
<i>Teste K-W (significância)</i>	<i>p=0,112</i>	<i>p=0,095</i>	<i>p=0,100</i>	<i>p=0,436</i>	<i>p=0,386</i>	<i>p=0,408</i>
Fontes de Rendimentos:						
Pensão de Sobrevivência	72,0±24,0	69,0±12,2	68,0±24,3	68,3±16,1	89,0±19,1	51,3±33,7
Pensão social	73,3±17,5	59,7±08,5	59,3±11,4	61,7±16,9	70,2±17,1	42,0±21,2
Pensão de reforma	81,7±12,0	70,0±13,1	72,1±18,0	72,5±15,3	82,0±18,4	51,1±23,7
<i>Teste K-W (significância)</i>	<i>p=0,456</i>	<i>p=0,105</i>	<i>p=0,142</i>	<i>p=0,435</i>	<i>p=0,143</i>	<i>p=0,734</i>

Fonte: Dados do estudo

A satisfação com a vida parece não depender das características sociodemográficas dos idosos, todavia verificam-se algumas tendências (sem

significado estatístico) designadamente: os espanhóis estão mais satisfeitos com a vida do que os portugueses; os homens estão mais satisfeitos com a vida e com o suporte social do que as mulheres; os casados e/ou os que vivem com o companheiro estão mais satisfeitos com a vida e com o suporte social do os que vivem sós; os que vivem em moradias estão mais satisfeitos com o suporte social do que os que vivem em habitações rurais tradicionais; os idosos com menos escolaridade estão mais satisfeitos com a vida mas menos satisfeitos com o suporte social do que os idosos com mais escolaridade; por fim, os que beneficiam de pensão de reforma estão mais satisfeitos com a vida e com o suporte social do que os que recebem a pensão social ou de sobrevivência.

Já na satisfação com o suporte social a situação é distinta. Quanto ao suporte social total verificam-se diferenças com significado estatístico estando mais satisfeitos os homens ($p=0,002$), os casados ($p=0,013$), os que vivem com o companheiro ($p=0,026$) e os que vivem em moradias ($p=0,017$). Relativamente ao suporte recebido dos amigos estão mais satisfeitos os homens ($p=0,001$), os casados ($p=0,024$) e os que habitam em moradias ($p=0,017$). Quanto ao suporte relacionado com a intimidade verificamos diferenças com significado estatístico apenas para o caso dos casados ($p=0,041$). No que concerne ao suporte recebido por parte dos familiares não se encontraram diferenças com significado estatístico embora, tendencialmente, a satisfação acompanhe a satisfação com o suporte social total. Finalmente, quanto ao suporte oriundo da disponibilidade de atividades sociais verificamos que os portugueses estão mais satisfeitos do que os espanhóis ($p=0,003$).

Discussão e considerações finais

Os idosos do nosso estudo apresentam características sociodemográficas similares às de outros estudos realizados na região do interior norte de Portugal independentemente de ocorrerem em meio rural ou urbano (Cunha, Lopes, & Pereira, 2013; Pereira et al., 2016; Rodrigues, 2017; Sobral, 2015) o que revela uma certa homogeneidade da situação sociodemográfica dos idosos.

Os bons níveis de satisfação com o suporte social e com a vida, estão em linha com os resultados de um estudo exploratório realizado no mesmo município (Cunha et al., 2013), mas com idosos vivendo em ambiente urbano, o qual revelava

uma boa rede de suporte social, suportada sobretudo na família e amigos, e que os idosos manifestavam-se bons níveis de satisfação com a sua vida.

É inequívoca a importância do suporte social da família e dos amigos, reforçando a ideia de como o sistema informal, baseado nos laços de família, amizade e vizinhança, ainda continuam a ser decisivos para a sociabilidade, conforto e segurança dos idosos residentes em comunidades rurais, isto apesar da situação de rutura ditada pelo envelhecimento demográfico (Pereira, 2014).

Escapando a leitura fria dos dados dos inquéritos, lendo nas entrelinhas dos diálogos e tomando sentido nas palavras e linguagem gestual dos entrevistados, e ainda na observação do local e das condições em que vivem, verificamos que se trata de pessoas habituadas a muitas privações e provações, por vezes com a saúde debilitada, resilientes, profundamente ancoradas na fé, que tendem a não ser muito exigentes com a vida. Isto aumenta ainda mais a responsabilidade dos promotores de programas de ASC, dado que devem procurar superar as necessidades expressas indo mais além nos seus objetivos de intervenção.

O alcance da educação e da ASC discutidos anteriormente, assim como o desenvolvimento da ideia de vida ativa encontram aqui um lugar de eleição. Estes idosos, homens e mulheres possuem um capital cultural muito rico. Viveram as condições da modernidade, atravessaram fronteiras geográficas, políticas e socioculturais. E agora, já mais para o fim das suas vidas vivem as condições vertiginosas da pós-modernidade. Impõe-se que esse capital cultural, que une dois mundos, o moderno e o pós-moderno, seja devidamente considerado e sublimado nos modos de pensar o desenvolvimento.

Os dados também demonstram que a ASC pode ter um papel decisivo no bem-estar destes idosos se for capaz de desenvolver e proporcionar programas ajustados ao gostos e necessidades dos mesmos, designadamente no reforço da sociabilidade e na disponibilização de atividades lúdicas e socioculturais. Deste modo os idosos poderiam afirmar e redefinir os seus papéis sociais encontrando novos laços e vínculos, trabalhando a interculturalidade e permitindo uma reaproximação mais vinculativa entre pessoas de diferentes localidades e num contexto transfronteiriço.

Percebendo a realidade desta comunidade e entendendo o ponto de vista das pessoas, podem ser pensadas algumas estratégias que poderiam passar pelo envolvimento de jovens e idosos em tarefas como: vindimas, colheitas, sementeiras,

bordar, tecer ou fiar. Recuperando património identitário, etnográfico e acompanhando com os estudos interdisciplinares através da aplicação de conhecimentos em história, ciências, literatura, entre outros, de forma contextualizada na sua realidade, alargando o âmbito escolar à comunidade e tornando as aprendizagens significativas. Elaborar exposições, espetáculos, usar as redes sociais para divulgar trabalhos e temas específicos destas comunidades, como as rotas de contrabando, as atividades agrícolas, a emigração, a recriação de músicas, canções e danças antigas, em conjunto com jovens, no âmbito do ensino da música e da dança.

Referências

Caride, J. (2004). Paradigmas Teóricos na Animação Sociocultural. In **Animação Sociocultural . Teorias, Programas e Âmbitos** (pp. 45–64). Lisboa: Instituto Piaget.

Cunha, L. P., Lopes, M. S., & Pereira, F. A. (2013). Papel da educação para a promoção do suporte social e nível de satisfação com a vida. In **Congresso Internacional de Pedagogia Social** (pp. 228–235). Oviedo: Universidade de Oviedo. Retrieved from <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/9461>.

Domingues, M. A. (2012). Mapa Mínimo de Relações do Idoso: uma ferramenta para avaliar a rede de suporte social. In F. A. Pereira (Ed.), **Teoria e Prática da Gerontologia – Um guia para cuidadores de idosos**. (1^a). Viseu: Psicosoma.

Erikson, E. (1972). **Identidade, Juventude e Risco**. Rio de Janeiro: Zahar Editores.

Fonseca, A. M., & Paúl, M. C. (2006). **Envelhecer em Portugal**. (Climepsi, Ed.). Lisboa.

Freire, P. (1987). **Pedagogia do Oprimido** (17^a). Rio Janeiro: Paz e Terra.

Giannakouris, K. (2015). Ageing characterises the demographic perspectives of the European societies.

Giddens, A. (2001). **Modernidade e Identidade Pessoal** (2^a). Oeiras: Celta Editora.

Gómez Garcia, L. (2013). A construção da cidadania como um eixo estratégico da Animação Sociocultural das Pessoas Idosas. In J. Lima Pereira, M. Lopes, & T. Moreira (Eds.), **Animação Sociocultural, Gerontologia e Geriatria: A Intervenção social, cultural e educativa na Terceira Idade** (pp. 197–208). Chaves: Intervenção.

Lopes, M. de S. (2006). Animação sociocultural em Portugal. **Edita Intervenção**. Retrieved from <http://www.lazer.eefd.ufrj.br/animadorsociocultural/pdf/ac105.pdf>.

Loureiro, A., & Esteves, T. (2013). A universidade sénior como espaço de

aprendizagem, socialização e envelhecimento ativo: o estudo exploratório de um caso. In J. Pereira, M. Lopes, & T. Rodrigues (Eds.), **Animação Sociocultural, Gerontologia e Geriatria. A intervenção social, cultural e educativa na terceira idade** (pp. 85–91). Chaves: Intervenção.

Mendes, J. M. (2001). O Desafio das Identidades. In B. S. Santos (Ed.), **Globalização. Fatalidade ou Utopia?** (pp. 489–523). Porto: Edições Afrontamento.

Mínguez, J. (2004). **La Educación en Personas Mayores**. Madrid: Narcea.

Osorio, R. (2005). **Educação Permanente e Educação de Adultos**. Lisboa: Instituto Piaget.

Pereira, F. A. (2012). A Ideia de Vida Ativa. In F. Pereira (Ed.), **Teoria e Prática da Gerontologia. Um Guia para Cuidadores de Idoso** (pp. 208–213). Viseu: Psicossoma.

Pereira, F. A. (2014). Fatores de sustentabilidade e de insustentabilidade nos sistemas de apoio aos idosos no interior norte de Portugal. In **Trabalho em Saúde, Desigualdades e Políticas Públicas** (pp. 197–206). Retrieved from <http://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/9462>.

Pereira, F., Nunes, B., Azevedo, A., Raimundo, D., Vieira, A., & Fernandes, H. (2016). Multidimensional assessment study of the elderly living alone in the county of Alfândega da Fé – Northeast of Portugal. **Journal of Aging and Innovation**, 5(2), 27–39.

Ribeiro, J. L. P. (2011). Escala de satisfação com o Suporte Social. (1^a). Lisboa: Placebo Editora.

Rodrigues, M. A. (2017). **Avaliação multidimensional do idoso e prevalência de doenças neuro degenerativas nos idosos do concelho de Vinhais**. Instituto Politécnico de Bragança.

Ruiz Delgado, B. (1995). Fomentando una percepción positiva del anciano: la educación y la tercera edad. **Pedagogia Social. Revista Interuniversitária**, 12, 23–37.

Sáez Carreras, J. (2003). **Educación y Aprendizaje en las Personas Mayores**. Madrid: Dykinson.

Silvestre, C. (2013). **Educação e Formação de Adultos e Idosos. Uma nova oportunidade**. Lisboa: Instituto Piaget.

Sobral, C. da G. C. (2015). **Avaliação Multidimensional (OARS) do Idoso na Cidade de Bragança**. Instituto Politécnico de Bragança.

Trilla Bernet, J. (1998). **La Educación Fuera de la Escuela. Ámbitos no formales y educación social**. Barcelona: Ariel.

Evany Bettine de Almeida: Bacharel em Gerontologia e Mestre em Estudos Culturais pela Escola de Artes, Ciências e Humanidades da USP. Presidente da Associação Brasileira de Gerontologia (ABG). E-mail: eva.bettine@gmail.com

Fabiane Domingues de Magalhães de Almeida: Mestranda em Administração de Empresas pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC/SP. E-mail: fabiane.almeida@dagestao.com.br.

Fernanda Cardoso Romão Freitas: Mestre em Administração de Empresas com ênfase em Organização e Sociedade pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC/SP. E-mail: f-cromor@hotmail.com.

Fernanda Rocha Reda: Graduação em Engenharia Florestal e Mestrado em Ciências Florestais. Facilitadora das Oficinas de Desenvolvimento Comunitário e das Oficinas de Mobilidade Humana na Secretaria Municipal de Assistência Social Irati-PR. E-mail: fherfloresta@yahoo.com.br

Fernando Pereira: Doutorado em Sociologia pela Universidade de Trás-os Montes e Alto Douro, Professor do Instituto Politécnico de Bragança. E-mail: fpereira@ipb.pt.

Francisco Souza do Carmo: Médico Geriatra Titulado pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Mestre em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas da Irmandade Santa Casa de Misericórdia de São Paulo. Diretor do Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia “José Ermírio de Moraes”. E-mail: ipgg-diretoria@saude.sp.gov.br

Gisele Maria Schwartz: Pós-doutorado (Université du Québec à Trois-Rivières-Canadá), Estágio Senior/CAPES (Universidade de Lisboa-Portugal), Visiting Fellow (University of Birmingham-Reino Unido), Livre docente (USP), Doutorado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano (USP), Graduada (USP) e Mestra (Unicamp) em Educação Física. Professor Adjunto (UNESP). Coordenadora do LEL–Laboratório de Estudos do Lazer. E-mail: schwartz@rc.unesp.br

Henrique Salmazo da Silva: Bacharel em Gerontologia pela EACH/USP. Doutor em Neurociências e Cognição pela Universidade Federal do ABC. Docente do Programa de Pós-graduação em Gerontologia da Universidade Católica de Brasília e vice-presidente da Associação Brasileira de Gerontologia (ABG). E-mail: henriquesalmazo@yahoo.com.br

Irene Gaeta: Psicóloga, mestre em Gerontologia e doutora em Psicologia PUC/SP. Profa de Psicologia da PUC-SP. Analista Junguiana, IJUSP, AJB/AAP. Coordenadora do Curso de Psicogerontologia da UNIP. E-mail: estudosjunguianos.irenegaeta@gmail.com

Isabelle Patriciá Freitas Soares Chariglione: Doutora em Cognição e Neurociências pela Universidade de Brasília (UnB). Professora na Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Gerontologia e Graduação em Psicologia, pela Universidade Católica de Brasília (UCB). E-mail: Isabelle.chariglione@ucb.br

Jeane Kelly Silva de Carvalho: Mestre em Ciências e Tecnologias em Saúde pela Universidade de Brasília. Docente da Universidade Católica de Brasília. E-mail: jeaneecalebe@hotmail.com