

II Seminário Gerontológico

I Encontro Internacional de Investigação Aplicada em Gerontologia

6 e 7 de junho de 2024



*Longevidade e Bem-Estar
Anos com Vida*



Título: II Seminário Gerontológico. I Encontro de Investigação Aplicada em Gerontologia. Longevidade e Bem-estar/Anos com Vida: livro de atas

Editores: Ana Galvão, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Ana Isabel Sánchez Iglesias, Servicio de Emprendimiento y Fondos Europeos, Universidad de Burgos. España

Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Revisores: Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Marco Pinheiro, ISCTE-IUL; bten - business & technology experts' network

Fotografias: Sandra Ventura

Editora:

Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia 5300-253 Bragança, Portugal

Edição: 2024

ISBN: 978-972-745-348-1

Handle: <http://hdl.handle.net/10198/30132>

DOI: 10.34620/978-972-745-348-1

Comissão Organizadora

Finalistas da Licenciatura em Gerontologia

Ana Galvão, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Eugénia Anes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Justina Silvano, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Kleiver Sanchez, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Maria José Gomes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Maria José Viveiros, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Comissão Científica

Adília Fernandes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Alexandra Neto, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Ana Azevedo, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Ana Galvão, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Ana Isabel Sánchez Iglesias, Servicio de Emprendimiento y Fondos Europeos, Universidad de Burgos, España

Ana Maria Pereira, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

André Novo, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Andréia Andrade, Instituto Português de Oncologia de Coimbra, Portugal

Augusta Veiga Branco, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Beatriz Edra, Escola Santa Maria, Porto

Bruno Magalhães, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Vila Real, Portugal

Carina Rodrigues, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Carlos Magalhães, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Cláudia Alexandra Vaz, Liga Portuguesa Contra o Cancro
Cristina Augusto, CESPUI-Instituto Politécnico de Saúde do Norte
Daniela Prada, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Dora Machado, ACeS Maia/Valongo
Eugénia Anes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Eugénia Mendes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Fernando Pereira, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Florêncio de Castro, INFAD, Espanha
Gorete Baptista, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Helder Fernandes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Helena Pimentel, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Helios Parega Galiano, Universidad Autónoma Madrid, Espanha
Isabel Fajardo, Universidad de Extremadura, Espanha
João Ricardo Cruz, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal, ULSNE
José Manuel Silva, Escola Santa Maria, Porto
Juliana Almeida de Sousa, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Justina Silvano, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Kleiver Sanchez, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Luís Jacob, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Manuel Brás, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Maria José Gomes, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Maria José Viveiros, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Marisa Fernandes, Café Memória
Miguel Monteiro, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Luís Miguel Nascimento, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Odília Cavaco, Instituto Politécnico da Guarda, Portugal
Olga Ramos, Hospital Pedro Hispano Matosinhos
Olívia Pereira, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Paula Vaz, Centro de Investigação Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Paulo Alves, Instituto Piaget de Viseu, Portugal
Pedro Forte, Centro de Investigação em Vida Ativa e Bem-estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação, Universidad Autónoma de Madrid
Sandra Novo, ULSNENE
Sandra Rodrigues, ULS
Sara Araújo, Associação Matiz, Portugal
Silvia Ala, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Susana Sanchez, Universidad de Extremadura, España
Vasco Alves, Centro de Investigação Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
Zélia Caçador, Universidade do Minho, Portugal

Índice

| | |
|---|-----|
| Considerações iniciais..... | 7 |
| Ana Galvão ¹ & Ana Isabel Sánchez Iglesias ² | |
| Psicologia positiva na longevidade | 11 |
| Florêncio de Castro ¹ & Ana Galvão ^{2,3} | |
| Violência e maus tratos nos mais velhos..... | 24 |
| Teresa Fernandes | |
| O Gerontólogo como gestor de caso..... | 36 |
| Kleiver Sanchez ¹ & Ana Galvão ^{1,2} | |
| Cuidados Humanizados em Gerontologia: Revisão narrativa | 43 |
| Ana Galvão ^{1,2} , Maria José Gomes ^{1,2} & Gorete Batista ^{1,2} | |
| Desafios da gestão farmacológica no idoso..... | 58 |
| João da Cruz | |
| Ecossistema de inovação social para vida saudável..... | 63 |
| Fernando Pereira, Juliana Almeida, Jane Delgado, & Vera Ferro-Lebres | |
| Uma sociedade que despreza a velhice..... | 74 |
| Ana Galvão ^{1,2} & Sílvia Ala ¹ | |
| A inclusão da pessoa com demência na estrutura residencial para pessoas idosas (ERPI)..... | 80 |
| Maria de Fátima Santos Lourenço, Hélder Jaime Fernandes & Roberto Fernandez Fernandez | |
| Condição Nutricional e Grau de Independência em Indivíduos Idosos | 89 |
| Ana Rita Augusto ¹ , Daniela Andrade ¹ , António Fernandes ² , Ana Maria Pereira ³ | |
| Percepções sobre a morte e o morrer em estudantes de saúde..... | 113 |
| Alexandra Neto ^{1,4} , Félix Neto ¹ , Patrício Costa ^{1,2,3} , Maria José Gomes ⁴ , & Ana Galvão ⁴ | |
| Atividade física e saúde mental: o educador social na construção de pontes para a inclusão e bem-estar | 129 |
| Flávia Raquel Moreira Neves ¹ , Aida Lima ¹ , Paula Marisa Fortunato Vaz ² , & António Miguel Monteiro ³ | |
| Boas práticas em inovação pedagógica: uma análise reflexiva sobre constatações artístico-pedagógicas em contexto de cuidados paliativos..... | 144 |
| Vasco Alves | |
| Aproximar Mirandela - Oficinas de Estimulação Cognitiva, Criativa e Digital | 149 |
| Matiz - Associação para a Promoção da Saúde Mental | |
| O impacto social e económico da formação nos cuidadores informais de idosos com Alzheimer: Revisão integrativa da literatura..... | 159 |
| Kleiver Sanchez ¹ & Ana Galvão ^{1,2} | |
| Cancro e Idosos | 167 |
| Andreia Andrada | |
| Projeto Café Memória - Experiência..... | 173 |
| Marisa Conceição Meirinho Fernandes | |
| Considerações Finais | 177 |

Ecosistema de inovação social para vida saudável

Fernando Pereira, Juliana Almeida, Jane Delgado, & Vera Ferro-Lebres
Instituto Politécnico de Bragança

Introdução

O contexto da pós-modernidade coloca desafios vários, resultantes de macro fenómenos sociais como a transição demográfica, a transição ecológica e a transição digital, por exemplo. Estes macro fenómenos impactam na vida de todas as pessoas, pois ninguém escapa à reflexibilidade da pós-modernidade (Beck et al., 2000; Giddens, 2000).

Neste cenário, a atenção aos idosos em meio rural exige uma nova abordagem. Uma abordagem que evite o idadismo, que seja verdadeiramente promotora de uma vida ativa, que valorize e fortifique o sentido de comunidade e que seja condutora a uma vida saudável. Esta abordagem, por sua vez, exige novas formas de governança, em que os cidadãos ocupem o seu lugar de principais atores da sua própria vida, à luz inspiradora do paradigma construtivista da vida social (Blumer, 1982; Mead, 1934).

No presente capítulo procuramos descrever e refletir sobre os trabalhos de um projeto de investigação denominado *NEST - Co-Creating a New Form of Governance in Societal Transition for Healthy Lifestyle* (Co-Criação de Novas Formas de Governança na Transição Social para o Estilo de Vida Saudável).

Com os ensinamentos do primeiro ano de desenvolvimento do projeto propomo-nos desenvolver contributos acerca de questões relevantes como o idadismo, a vida ativa, o desenvolvimento comunitário e o viver saudável.

Projeto NEST

O projeto NEST é um projeto ERASMUS+ que envolve 9 entidades entre universidades e empresas de cinco países europeus (Alemanha, Bélgica, Finlândia, Portugal, Países Baixos e Suíça).¹ Este projeto tem como objetivo inspirador o desenvolvimento de uma economia para a saúde e o bem-estar. Este objetivo inspira-se no conceito de “Blue Zone”. Blue Zones são

1 Os autores agradecem à Erasmus+ Alliances for Education and Enterprises Alliances for Innovation pelo apoio financeiro ao Projeto NEST: *NEw form of governance in Societal Transition for healthy lifestyle*.

comunidades existentes em algumas partes do globo que proporcionam uma excelente qualidade de vida e longevidade aos seus habitantes (Poulain et al., 2013).

O projeto NEST está implantado no terreno através da constituição de quatro SIEHL (Ecosistemas de Inovação Social para o Viver Saudável). Em Portugal a SIEHL é a comunidade de Vilares da Vilariça (VdV), no concelho de Alfândega da Fé. Na prática a SIEHL consiste no conjunto de atividades já desenvolvidas por uma Associação de Desenvolvimento Local, denominada iLocal (Inteligência Local), que desenvolve naquela e com aquela comunidade um inovador processo de encontrar novas formas de governança para a regeneração das comunidades do interior de Portugal.

Estabeleceu-se assim uma parceria entre a iLocal e o IPB para dar consequência aos objetivos do projeto NEST que são, afinal, compagináveis com os objetivos originais da iLocal. Desta forma, pelo menos pelo período de duração do projeto NEST (três anos), é possível alocar um conjunto de recursos humanos e materiais importantes para o desenvolvimento da comunidade.

Na tabela 1 apresenta-se o conjunto de atividades desenvolvidas no âmbito da SIEHL- Vilares da Vilariça no primeiro ano de vigência do projeto, que passamos a descrever sumariamente.

Tabela 1 - Atividades desenvolvidas no âmbito da SIEHL-Vilares da Vilariça

| Atividades | Objetivos / Valores | Partes interessadas | Resultados |
|--|---|--|---|
| Instituição da ARREMANGAR (Comunidade de Práticas) | Produção e partilha de conhecimento. Estabelecer uma plataforma de trabalho que prevaleça além do final do projeto NEST. | Comunidade IPB (professores, investigadores e estudantes); Membros do iLocal, moradores do VdV, empreendedores sociais. | Estabelecimento de uma rede e rotina de trabalho entre as duas entidades parceiras. |

Ecossistema de inovação social para vida saudável

| Atividades | Objetivos / Valores | Partes interessadas | Resultados |
|---|--|--|--|
| Desenvolvimento de dois projetos de cocriação: “Quem são os primos dos nossos avós?” e “Cesta Saudável”. | Vida saudável e educação em saúde. Mitigar a solidão e o isolamento. Reforçar o sentido de comunidade e identidade cultural. | Comunidade IPB (professores, investigadores e estudantes). Membros iLocal. Habitantes do VdV. | - 2 Relatórios dos Projetos. -2 Pósteres. |
| Em estudo aprofundado “Hábitos nutricionais e condições de saúde dos habitantes do VdV”. | Melhorar a literacia em saúde e nutricional. | Comunidade de VdV. | Final de 2024. Relatório preliminar. |
| “Memórias de Abril”. | Comemoração dos 50 anos da Revolução de Abril em Portugal. Reforçar os valores da liberdade e da cidadania. | Comunidade VdV. | Edição da “Folha da Vilarica” (Jornal local); Publicação em Jornal regional oficial. |
| Contribuição para elaboração do documento de candidatura a financiamento: “The Willow Wellness Center (WWC)”. | Contribuir para a promoção de estilos de vida saudáveis, sustentáveis e holísticos e para o bem-estar dos indivíduos. | Comunidade PUB (professores, investigadores e estudantes). Membros do iLocal, moradores do VdV, empreendedores sociais. | Feito. Março de 2024. |

| Atividades | Objetivos / Valores | Partes interessadas | Resultados |
|---|---|---|-------------------------|
| “Café da manhã e conversas sobre caça”. | Aumentar a consciência sobre a relação humano/natureza. | Comunidade VdV. Caçadores e ambientalistas. | Relatório da atividade. |

A ARREMANGAR é uma comunidade de práticas que envolve elementos do IPB (Professores, investigadores e alunos), elementos da iLocal, membros da comunidade local e outros empreendedores sociais. A ideia de constituição desta comunidade de práticas é dar continuidade à parceria uma vez finalizados os 3 anos do projeto NEST. Esta comunidade de práticas não é fechada e está pensada a adesão de outros empreendedores sociais que se revelem oportunos para o desenvolvimento da SIEHL.

Os projetos de cocriação “Quem são os primos dos nossos avós?” e “Cesta Saudável” tiveram como objetivos a mitigação da solidão e do isolamento (ao desenvolver uma estratégia de conhecimento da árvore genealógica dos habitantes de VdV) e a identificação e constituição de uma cesta de alimentos saudáveis de origem local cujo consumo possa ser incentivado e otimizado. Destes projetos de cocriação resultaram dois relatórios finais e dois pósteres de divulgação científica.

Relacionado com o projeto “Cesta Saudável” desenvolvemos um estudo aprofundado sobre os “Hábitos nutricionais e condições de saúde dos habitantes do VdV”. Este estudo deu origem a um relatório preliminar cujas conclusões serão derramadas em ações futuras. Lembre-se que a alimentação parece ser um dos elementos-chave da qualidade de vida e longevidade dos habitantes das *Blue Zones*, daí o foco nesta área de intervenção.

O projeto “Memórias de Abril” teve como objetivo primeiro comemorar os 50 anos da Revolução de Abril de 1974 que, depois de sujeitos a um longo inverno fascista, devolveu a democracia e a liberdade aos portugueses. A ideia foi captar as percepções da revolução nas palavras dos próprios e em imagens. Desta iniciativa resultou a edição de um jornal local denominado “Folha da Vilarça” que foi divulgado local e regionalmente (Figura 1). A ideia é continuar a editar números sucessivos deste jornal para plasmar eventos impactantes na comunidade de VdV.



Figura 1 – Primária página da “Folha da Vila Rica”, sobre as memórias de abril

Promoção de um debate aberto - “Café da manhã e conversas sobre caça” na comunidade de VdV, envolvendo adeptos da caça e ambientalistas. Esta ação visou aumentar a consciência dos participantes sobre a relação do humano com a natureza. No processo de facilitação do debate, foi lembrado aos participantes que entre as posições opostas existe um contínuo de posições intermédias que podem ser assumidas, evitando extremismos de posições que geralmente levam ao impasse. Esta ação enquadra-se no propósito geral de fomentar a coesão dentro da comunidade, evitando o extremar de posições e bloqueios.

No período de um ano do projeto, além destas ações mais planeadas, tiveram lugar outras ações e contributos mais pontuais e parcelares, mas igualmente importantes, para a consecução de projetos comunitários de VdV.

Rompendo com o status quo do desenvolvimento comunitário e da atenção aos idosos

A sociedade portuguesa, comunidade académica e política incluídas, exhibe enorme capacidade para realizar diagnósticos fundamentados dos problemas, sejam eles quais forem e, depois, nada fazer para resolver as situações diagnosticadas. Da nossa experiência de investigação, em que dedicamos cerca de 15 anos ao estudo do setor agrário e, depois, cerca de 20 anos ao estudo da problemática dos idosos e do envelhecimento, isto é verdade em ambos os contextos.

Há, todavia, uma evolução que temos de realçar. Nas últimas duas ou três décadas o discurso oficial já incorpora as ideias inovadoras sobre os problemas, antes nem isso acontecia. Porém, parece que o discurso é oco, ou seja, que há uma espécie de iliteracia para ligar as palavras aos conceitos e à consequente concretização das ideias. Prevalece a voz de uma certa elite, mais ou menos bem-falante, mas que não compreende e/ou não assume o que diz. A problemática da atenção aos idosos e o combate ao isolamento, solidão, despromoção social e outras privações não escapa a este estado de iliteracia, vejamos. Primeira constatação, as pessoas na idade adulta ativa parecem aleadas do processo, isto é, raramente se envolvem em programas de atenção aos idosos a menos que isso constitua a sua atividade profissional, pois certamente estão ocupadas a serem produtivas. Segunda constatação, os programas são pensados e desenhados especificamente para os idosos à moda de guetos físicos e intelectuais. Terceira constatação, como em boa verdade as gerações não interagem entre si, incorre-se num conjunto de dificuldades acrescidas determinadas, justamente, pela distância geracional (*generation gap*). A receita para o idadismo está assim completa logo nas intenções e atos iniciáticos.

A ideia de vida ativa e o evitamento do idadismo

Na última década, no contexto da nossa reflexão académica sobre o envelhecimento e os idosos temos vindo a propor o conceito de vida ativa em vez do conceito de envelhecimento ativo e seus conceitos derivados (Pereira, 2012). A vida é um contínuo e, portanto, a identificação de fases como a infância, adolescência, juventude, adultez e velhice, embora tendo alguma utilidade prática, não passa de uma convenção. Assim, o que mais importa não é tanto fazer o que é devido fazer nas etapas convencionadas para tal, mas sim

assegurar um percurso de vida consistente, coerente e saudável do ponto de vista individual e social, que conduza à tal aceitação tranquila da vida vivida de que falava Erikson (Erikson, 1972). Em consequência desta continuidade, é desdramatizada a questão das etapas de vida, é atenuado o risco de crise identitária, é mitigado o risco dos estereótipos ligados à idade (idadismo) e, sobretudo, pelo lado positivo, são potencializadas as relações intergeracionais e, outro sim, a coesão comunitária (Pereira, 2012).

Esta ideia de vida ativa exige uma nova abordagem quando se pensa e planeia programas para idosos. Os programas para idosos têm de ser substituídos por programas para a comunidade como um todo, inclusivos, em que as pessoas não se distingam pela sua idade e condição, mas em que todos possam ver refletida as suas necessidades e desejos e viabilizado o seu contributo ativo. Esta nova abordagem, no limite, por exemplo, questiona a forma como nos devemos inspirar no modelo das já referidas *Blue Zones*. É absurdo pensar que podemos chegar às nossas comunidades isoladas e envelhecidas (desprezadas ao longo de décadas a fio) e transformá-las em *Blue Zones*. Estas existem, não porque por alguma razão lá vivam muitas pessoas longevas, saudáveis e felizes, mas sim, porque essas mesmas pessoas foram certamente crianças, jovens e adultos igualmente saudáveis e felizes. E isto só se alcança em comunidades verdadeiramente inclusivas. Ou seja, programas de envelhecimento ativo não são conducentes a *Blue Zones*, já programas de vida ativa poderão ser.

Ecosistemas de inovação social para o viver saudável (SIEHL)

Os SIEHL constituem-se como um modelo de desenvolvimento social que enfoca a comunidade como um todo. É um modelo inclusivo, ecológico, identitário, empreendedor e orientado ao futuro.

Inclusivo porque acolhe toda a comunidade. As ideias, ações e atividades são desenhadas para todos e com todos. Isto não significa que todos participem por igual, mas sim que todos são convidados a participar na medida dos seu interesse, disponibilidade e engenho. Inclusive estas ideias, ações e atividades devem acomodar aqueles que não desejem participar, respeitando a sua liberdade e esfera pessoal.

Ecológico porque faz uso e valoriza os recursos endógenos e o conhecimento local. Isto acontece não apenas com o propósito de identificar e valorizar com fins de preservação ou musealização, mas também com o

reportagem, que transcrevemos a seguir, fala por si. “Despedimo-nos de Vilares da Vilarça com a alma cheia. Sem o burburinho, a alegria e os cravos das ruas de Lisboa, a Revolução de Abril de 1974 ecoou pelas terras da Vilarça bem no profundo de Portugal. Mais que não fora, na mesa da sala-de-estar de uma das entrevistada, repousava, com sinais de leitura recente, o livro “Ensaio sobre a Lucidez” de mestre Saramago...”

Empreendedor e orientado ao futuro, porque estas ideias, ações e atividades não se destinam à “folclorização” ou musealização. Antes, são um ponto de partida para o desenvolvimento de projetos que combinam e otimizam aquilo que existe no momento (os recursos comunitários presentes, nas suas grandezas e fraquezas) e uma visão orientada ao futuro de inspiração pós-moderna. A ideia é que os projetos de desenvolvimento comunitário, e em concreto os programas de atenção aos idosos, não vivam da e para a captação de subsídios assistencialistas (embora estes também se constituam como um recurso), mas sim para a projeção de projetos de empreendedorismo social autossustentados e criadores de riqueza. Riqueza não apenas em valores materiais e monetários (embora estes não sejam negligenciáveis) mas também em valores de natureza imaterial como o sentido de identidade, a preservação da “paisagem” natural, cultural e humana e o alcance de uma vida saudável. O projeto “*The Willow Wellness Center (WWC)*” é o exemplo disto mesmo.

Considerações Finais

O desenvolvimento comunitário e os programas de atenção aos idosos carecem de uma nova abordagem. A abordagem SIEHL promove o desenvolvimento de ideias, ações e atividades de empreendedorismo social inspiradas em novas formas de governança, pensadas para e com as pessoas da comunidade. Essas ideias, ações e atividades tem de ser “tecidas” de forma diacrónica, no encontro entre a herança do passado, o presente e o futuro, entre o pré-moderno (tradicional, rústico, vernáculo, esquecido, desvalorizado) e o pós-moderno (holístico, cosmopolita, ecológico, sustentável). Este encontro só é possível acontecer no contexto (comunidade) onde o pré-moderno ainda persiste, onde ainda há uma memória “orgulhosa” e um pulsar de vida. Isto mesmo se depreende das palavras inspiradoras e esperançosas de uma habitante de VdV – “Eu fiz aqui a escola até à 4ª classe, eu era muito inteligente. A minha professora levava-nos a passear na aldeia eram aulas ao ar livre, gostava muito das aulas”.

Referências

- Beck, U., Giddens, A., & Lash, S. (2000). *Modernização Reflexiva: Política, Tradição e Estética no Mundo Moderno*. 1a Edição. Celta. Oeiras. (1a). Celta Editora.
- Blumer, H. (1982). *Interaccionismo Simbólico: perspectiva y método*.
- Devall, B., & Sessions, G. (1985). *Deep Ecology: Living as if Nature Mattered*. Gibbs M. Smith.
- Erikson, E. (1972). *Identidade, Juventude e Risco*. Zahar Editores.
- Giddens, A. (2000). *As Consequências da Modernidade* (4a). Celta Editora.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society*. The University of Chicago Press.
- Pereira, F. A. (2012). A Ideia de Vida Ativa. In F. Pereira (Ed.), *Teoria e Prática da Gerontologia. Um Guia para Cuidadores de Idoso* (1st ed., pp. 207–214). Psicossoma.
- Poulain, M., Herm, A., & Pes, G. (2013). The Blue Zones: areas of exceptional longevity around the world. 11, 87–108.