



ciência plural

A PERCEÇÃO E OS SENTIMENTOS DOS IDOSOS FRENTE AO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO

*THE PERCEPTION AND FEELINGS OF THE ELDERLY FACING THE
AGING PROCESS*

*PERCEPCIÓN Y SENTIMIENTOS DE LOS ANCIANOS SOBRE EL
PROCESO DE ENVEJECIMIENTO*

Alice Beatriz do Nascimento Melo • Graduanda do Curso de Bacharelado em Enfermagem • Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES/UNITA • E-mail: 2018106199@app.asces.edu.br

Raiane de Lima • Graduanda do Curso de Bacharelado em Enfermagem • Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES/UNITA • E-mail: 2017206099@app.asces.edu.br

Roberta Aparecida da Silva • Graduanda do Curso de Bacharelado em Enfermagem • Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES/UNITA • E-mail: 2018106192@app.asces.edu.br

Maria Valéria Gorayeb de Carvalho • Professora Mestre • Centro Universitário Tabosa de Almeida -ASCES/UNITA • E-mail: valeriagorayeb@asces.edu.br

Vanessa Juvino de Sousa • Professora Mestre • Centro Universitário Tabosa de Almeida -ASCES/UNITA • E-mail: vanessasousa@asces.edu.br

RESUMO

Introdução: Ao longo dos anos, observam-se grandes mudanças no perfil da população que traz como consequência a transição demográfica, caracterizada pela queda da mortalidade e da fecundidade da população, além da transição epidemiológica, definida pela redução das doenças infecto parasitárias e aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que resultam em aumento da expectativa de vida e conseqüentemente aumento do número de idosos na população. **Objetivo:** Compreender a percepção e os sentimentos do idoso a respeito do processo de envelhecimento. **Metodologia:** Estudo descritivo, qualitativo, realizado na Unidade Escola Dr. Antônio Vieira, Caruaru-PE. Foram realizadas entrevistas semi-estruturadas, guiadas pelas questões norteadoras: “Para o(a) Senhor(a) o que é o envelhecimento?”, “O(a) senhor(a) pode falar dos sinais do envelhecimento?”, “Para o(a) senhor(a) como foi vivenciar o envelhecimento?”. As falas foram submetidas à análise de conteúdo temática proposta por Bardin e representada por categorias em seus resultados. **Resultados e discussões :** Foram os sujeitos de análise oito pessoas com idades que variaram entre 65 e 84 anos e que delimitaram o estudo a partir da repetição das falas. Na análise da temática dos dados, emergiram três categorias denominadas como 1- Reconhecimento dessa fase como necessária e bonita de vivenciar. 2- Envelhecimento desperta sentimentos negativos. 3- Envelhecimento e direitos do idoso. **Conclusões:** Diante do exposto, conclui-se que o envelhecimento é marcado por um misto de sensações e sentimentos, vivências e histórias marcantes, na quais os idosos relatam pontos positivos e/ou negativos, mas que entendem o processo pelo qual estão passando. Ressalta-se a importância de atualização e capacitação aos acadêmicos e profissionais de saúde sobre o assunto abordado neste estudo, para uma melhor assistência ao público alvo.

Palavras-Chave: Idoso, Envelhecimento, Enfermagem.

ABSTRACT

Introduction: Over the years, major changes have been observed in the profile of the population, resulting in the demographic transition, characterized by the drop in population mortality and fertility, in addition to the epidemiological transition, defined by the reduction of infectious and parasitic diseases and an increase in chronic non-communicable diseases (NCDs), which result in an increase in life expectancy and, consequently, an increase in the number of elderly people in the population. **Objective:** To understand the perception and feelings of the elderly regarding the aging process. **Methodology:** Descriptive, qualitative study carried out at the Dr. Antônio Vieira, Caruaru-PE. Semi-structured interviews were carried out, guided by the guiding questions: "What is aging for you?", "Can you talk about the signs of aging?", "For What was it like to experience aging?". The speeches were submitted to the thematic content analysis proposed by Bardin and represented by categories in their results. **Results and discussions:** Eight people aged between 65 and 84 years old were the subjects of analysis and who delimited the study from the repetition of the lines. In the analysis of the data theme, three categories emerged called 1- Recognition of this phase as necessary and beautiful to experience. 2- Aging awakens negative feelings. 3- Aging and rights of the elderly. **Conclusions:** In view of the above, it is concluded that aging is marked by a mix of sensations and feelings, experiences and remarkable stories, in which the elderly report positive and/or negative points, but understand the process they are going through. We emphasize the importance of updating and training academics and health professionals on the subject addressed in this study, for better assistance to the target audience.

Keywords: Elderly, Aging, Nursing.

RESUMEN

Introducción: A lo largo de los años, se han observado cambios importantes en el perfil de la población, dando como resultado la transición demográfica, caracterizada por la caída de la mortalidad y la fecundidad de la población, además de la transición epidemiológica, definida por la reducción de las enfermedades infecciosas

y parasitarias. y un aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), que se traducen en un aumento de la esperanza de vida y, en consecuencia, un aumento del número de personas mayores en la población. **Objetivo:** Comprender la percepción y los sentimientos de los ancianos sobre el proceso de envejecimiento. **Metodología:** Estudio descriptivo, cualitativo, realizado en el Hospital Dr. Antônio Vieira, Caruaru-PE. Se realizaron entrevistas semiestructuradas, guiadas por las preguntas orientadoras: “¿Qué es para ti envejecer?”, “¿Puedes hablar de los signos del envejecimiento?”, “¿Para qué fue vivir el envejecimiento?”. Los discursos fueron sometidos al análisis de contenido temático propuesto por Bardin y representados por categorías en sus resultados. **Resultados y discusiones:** Ocho personas con edades entre 65 y 84 años fueron sujetos de análisis y delimitaron el estudio a partir de la repetición de las líneas. En el análisis del tema de los datos surgieron tres categorías denominadas 1- Reconocimiento de esta fase como necesaria y bella de vivir. 2- El envejecimiento despierta sentimientos negativos. 3- Envejecimiento y derechos de las personas mayores. **Conclusiones:** Frente a lo anterior, se concluye que el envejecimiento está marcado por una mezcla de sensaciones y sentimientos, vivencias y relatos destacables, en los que el anciano relata puntos positivos y/o negativos, pero comprende el proceso por el que está pasando. Resaltamos la importancia de la actualización y capacitación de académicos y profesionales de la salud en el tema abordado en este estudio, para una mejor asistencia al público objetivo.

Palabras clave: Anciano, Envejecimiento, Enfermería.

Introdução

Ao longo dos anos, observam-se grandes mudanças no perfil da população que traz como consequência a transição demográfica, caracterizada pela queda da mortalidade e da fecundidade da população, além da transição epidemiológica, definida pela redução das doenças infecto parasitárias e aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que resultam em aumento da expectativa de vida e consequentemente aumento do número de idosos na população¹.

O acelerado crescimento desta população ocorre de forma cada vez mais avançada, o que resulta em desigualdade nas condições de vida e saúde do idoso, por trazer implicações importantes para a sociedade, tanto nas políticas públicas e sistemas de saúde, quanto no mercado de trabalho e dinâmica familiar².

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o idoso como aquele indivíduo que tem 60 anos de idade ou mais para os países subdesenvolvidos, como o Brasil, e nos países desenvolvidos admite-se um ponto de corte de 65 anos de idade³. O processo de envelhecimento define-se como algo progressivo, onde são verificadas alterações biológicas, funcionais e psicológicas que com o decorrer do tempo dispõe-se a acarretar uma acentuada redução da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio em que se insere¹.

Portanto, o processo de envelhecimento é marcado por diversas experiências, que são norteadas por valores, metas, crenças e formas próprias que os idosos utilizam para interpretar o mundo⁴. Dito isto em um estudo realizado Pimentel et al⁵, discorre que essa fase do envelhecimento vivenciado pelos idosos é marcado por experiência com ambiguidade de sentimentos e percepções, relatando que os idosos mencionam pontos negativos destacados por declínio na qualidade de vida em consequência de doenças, solidão e falta de autonomia, enquanto outrem alegam positivamente a autonomia financeira proveniente da aposentadoria.

Pode-se dizer que entender o processo de envelhecimento é necessário não apenas para compreender a causa relacionada às mudanças degenerativas que lhes estão associadas, mas principalmente para conhecer e promover estratégias que venham assegurar uma melhor qualidade de vida, autonomia e auto aceitação desses indivíduos frente a este processo de envelhecimento.

Assim, tendo como princípio que muitos estudos exploram reflexões de como os profissionais e os cuidadores lidam com a velhice, e poucos são destinados a conhecer os sentimentos e percepções daqueles que melhor vivenciam esse processo de envelhecimento, os idosos. Esta pesquisa justifica-se pela necessidade do desenvolvimento e propagação de estudos sobre o tema, que objetivam ir além de proporcionar aos idosos autonomia e autoconhecimento. Portanto, a pesquisa tem como objetivo principal, analisar a percepção e os sentimentos do idoso frente ao processo de envelhecimento.

Metodologia

Foi realizado um estudo descritivo, com abordagem qualitativa. Sendo a população escolhida idosos, com faixa etária igual e superior a 60 anos de ambos os sexos. Os critérios de inclusão foram idosos com 60 anos de idade ou superior e que frequentam a Unidade de Saúde Escola Dr. Antônio Vieira e que tenham capacidade de verbalizar de forma concisa. Não foram incluídos idosos que tenham deficiência auditiva.

O estudo foi desenvolvido entre os meses de Outubro e Novembro de 2021. A escolha do território justifica-se por este serviço estar vinculado à Instituição de Ensino.

A coleta de dados foi realizada nas segundas e quintas feiras de cada semana, visto que era o dia dos atendimentos médicos e dia de coleta sanguínea, onde havia a possibilidade de atingir o maior público de idosos na unidade. Após definidas as datas, foi estabelecido um cronograma semanal e iniciada a coleta. Para cada idoso foi destinado uma hora de entrevista. Dessa forma, a coleta aconteceu por partes, no primeiro instante as pesquisadoras entraram em contato com os idosos que preenchiam os critérios estabelecidos pela pesquisa e a partir inquirir sobre a sua aceitação em participar da pesquisa.

No segundo momento em uma sala reservada, logo após a apresentação dos objetivos da pesquisa, as pesquisadoras apresentaram/explicaram aos idosos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), na sequência, os idosos passaram pela entrevista, onde foi utilizado um roteiro semi-estruturado que apresentava as características dos sujeitos da pesquisa e questões norteadoras.

Ressalta-se que os discursos foram gravados individualmente nos celulares e arquivados nos computadores das pesquisadoras responsáveis, seguindo-se a transcrição das entrevistas no Google Drive. O critério de saturação da coleta de dados foi definido quando os dados coletados passaram a apresentar redundância e repetição, não sendo considerado relevante persistir na coleta de dados.

A análise de dados aconteceu após a realização de toda a coleta, onde todos os discursos foram verificados e comparando a escrita com a gravação das falas dos participantes. A interpretação das falas se deu a partir da técnica de análise de conteúdo e modalidade técnica de Bardin, seguindo as etapas: pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados, inferência e interpretação e categorização dos dados.

A pesquisa foi avaliada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da ASCES-UNITA, obtendo aprovação segundo o parecer nº 4.887.228/2021. Atendeu-se às exigências do Ministério da Saúde, na resolução CNS 510/2016 e 466/2012, que norteiam o respeito pela dignidade, a liberdade, a autonomia e pela especial proteção à vida dos participantes da pesquisa científica envolvendo seres humanos. Informa-se que os participantes foram identificados pela letra I (Idosos), garantido o anonimato das falas, onde os mesmos deram seu consentimento com base no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Resultados e Discussão

Foram sujeitos do estudo oito pessoas devido a critérios de saturação das falas, com idades que variam entre 65 e 84 anos. Com relação ao sexo, cinco são do sexo feminino e três do sexo masculino. No tocante à situação conjugal, ressalta-se que quatro são casados, três viúvos e um solteiro. Referente ao nível de escolaridade, um tem o ensino fundamental completo, seis de ensino fundamental incompleto e um analfabeto.

Nas falas analisadas, foram evidenciados alguns pontos importantes sobre a percepção e os sentimentos dos idosos frente ao processo do envelhecimento. Na análise da temática dos dados, emergiram três categorias denominadas como 1-

Reconhecimento dessa fase como necessária e bonita de vivenciar. 2- Envelhecimento desperta sentimentos negativos. 3- Envelhecimento e direitos do idoso

Reconhecimento dessa fase como necessária e bonita de vivenciar

Nessa categoria objetivou-se compreender a opinião e entendimento dos idosos acerca do próprio processo de envelhecimento. Assim, 75% dos idosos se referiu à velhice como algo natural, uma fase boa, sendo um privilégio, pois permanecem ativos e com saúde, como visto nestas respostas:

"[...]Sempre foi natural né, todo mundo fica velho, não pode fugir". I1

"[...]Eu não me sinto velha". I4

"[...]Eu tô gostando, é bom vivenciar". I5

"[...]gostei de envelhecer, a vida boa é agora, agora é tudo só na boniteza, só beleza". I5

"[...]eu tenho disposição de fazer as coisas, gosto de fazer todo o trabalho". I4

"[...]saúde eu tenho de ferro, é madeira que cupim não rói". I5

Em um estudo realizado no Rio Grande do Norte, discorre que o envelhecimento humano é um fenômeno mundial que pode ser analisado como um processo natural, contínuo, progressivo e irreversível⁶. Estas percepções convergem com o estudo realizado por Souza et al⁷, quando este aponta que o envelhecimento deve ser compreendido como um processo da vida. Envelhecemos porque vivemos e, muitas vezes, sem nos darmos conta disso.

Em consequência disto, o estudo realizado por Tomé e Formiga⁶, descreve que os indivíduos da meia idade, ao aceitar a velhice como a melhor fase a ser vivida, não expressam sentimentos ou pensamento negativos com relação ao envelhecimento. Em simultâneo, Silva et al⁸, afirmam que, por um lado, o envelhecimento seria acompanhado de acúmulo de experiências, gerando maior criatividade para lidar com as condições da vida.

Para Moimaz et al⁹, o que vai determinar a capacidade de aceitação e o modo de envelhecer é a conduta individual de cada pessoa. Assim, ao aceitar e perceber que o envelhecimento é um processo natural do ciclo vital do homem e de qualquer outro ser vivo, o idoso adquire melhor consciência do que está vivenciando possibilitando

um amadurecimento em relação ao ser interior, às crenças e valores espirituais, concretizando esta etapa da vida para uma vivência mais serena.

Nas falas dos participantes é clara a ideia de que o processo do envelhecimento não remete somente à uma fase natural da vida, mas, uma etapa marcada pela vivência da espiritualidade, passagem e finitude.

“[...]noi tem um dia que tem começo e fim e o que só não passa são as palavras de Deus”.I5

“[...]agora é só esperar a graça de Deus chegar”.I6

“ [...]até chegar o dia que Deus disser a hora é agora”.I7

Outrem, Oliveira P.I.D; Anderson M.I.P¹⁰ retratam que o envelhecimento e a morte são representados de diversas formas, a depender da religião ou crença, da forma como o idoso enxerga a vida e o fim dela. Contudo, o envelhecimento para os idosos é marcado processo de evolução que oportuniza o aprofundamento das questões espirituais, uma vez que a proximidade da finitude é mais presente. Assim, a relação entre espiritualidade e velhice se dá pela capacidade de suportar limitações, dificuldades e perdas inerentes.

Contudo, a espiritualidade e religiosidade são características utilizadas para avaliação da qualidade de vida e também consideradas como formas de enfrentamento em fases de grandes mudanças, como a fase da melhor idade¹¹.

Pensar qualidade de vida na velhice é pensar sobre os cuidados que tivemos com saúde durante todo o percurso, e que o processo de envelhecer é uma experiência pessoal, atrelada aos princípios e valores vividos no âmbito de sua individualidade. Cada um é responsável por si mesmo e por sua história, pelas escolhas que faz na vida, e são elas que farão a diferença no processo de envelhecimento¹².

Concomitantemente, Azevedo¹³, afirma que, com estilos de vida saudáveis, como uma boa alimentação, são cuidados que implicam em uma boa qualidade de vida em todas as fases do ciclo vital. Assim, a nutrição é um fator que implica na qualidade de vida e auxilia na busca por uma maior longevidade, onde é evidenciado nas falas:

“[...]a pessoa quando é novo, se come bem, se alimenta bem, sabe viver”.

I1

“[...]jai pode viver uma velhice melhor”. I1

“[...]se cuida enquanto é novo, porque como tudo, todas as porcarias

come, ai chega nos 70 anos e ta morrendo". I1

Dessa maneira, as pessoas que alcançarem a terceira idade com bons costumes e hábitos de vida saudáveis, apesar das alterações fisiológicas específicas do envelhecimento, poderão demonstrar melhorias em decorrências da prática das atividades cotidianas¹². Contudo é louvável essa reflexão, que a experiência da velhice supõe uma dinâmica adversa que não se pode ignorar ou negar, pois as pessoas envelhecem, é fato, mas podem ter duas escolhas: amadurecer de forma plena e saudável ou envelhecer carregando a idade como se fosse um peso indigno, como citado nas falas acima.

Envelhecimento desperta sentimentos negativos

Mediante falas dos entrevistados, foi relatado que o envelhecimento é uma fase marcada pela desconformidade e negatividade por acarretar problemas de saúde, dependência, pouca disposição e agilidade como mostra os relatos a seguir:

"[...]a gente nasce, se cria, fica na juventude e depois vai envelhecendo, já não é o que era antes".I2

"É o pior da pessoa, é a coisa pior que tem é você envelhecer".I3

"Envelhecimento não é muito bom não viu, porque só chega doença, só chega o que não presta, bom quando a gente é nova né, tem saúde[...]"I8

"[...]a gente não tem mais agilidade como a gente tem antes né, a saúde é diferente". I8

"[...]a gente não é o que era, fica um pouco difícil, a gente tem que andar acompanhado".I8

A percepção e os significados dados ao envelhecimento são peculiares a cada idoso, porém, quando a velhice está associada a doenças, os idosos tendem a representar aspectos negativos desta fase, caracterizando-a como uma etapa de desgaste físico, inutilidade, não-aceitação, sentimento de exclusão e limitações. Esses dados condizem com um estudo realizado por Lima e Murai¹⁴ onde ele ressalta que é muito comum a ideia de velhice associada à doença e à incapacidade. A presença de doenças leva os idosos a acreditarem que o envelhecimento vem carregado de

perdas, levando-os a desmotivação, no entanto esta associação vai depender do contexto sociocultural em que os idosos estão envolvidos.

Concomitantemente, a percepção da sociedade sobre a chegada da velhice é compreendida como o ser idoso enquanto alguém que passa por muitas perdas, um ser frágil com sua vitalidade reduzida, e que por muitos são intitulados de incapazes e improdutivos^{15,1}.

Colaborando com os dados do estudo, Sebastião et al¹⁶, apontam para o fato de que para cada idoso a velhice apresenta sentimentos diferentes, observa-se através de suas falas que alguns reconhecem esse processo como época de saudades, dependência, tristezas e insatisfações por não ter mais autonomia em realizar suas atividades diárias, estigmatizando o negativismo social e cultural em torno do envelhecimento:

*“ Já dancei muito[...]”.*I6

*“[...]não pode se alimentar com tudo que a gente se alimentava”.*I2

*“[...]meu cabelo era cacheado, era caracolado”.*I3

*“[...]eu brinquei muito, namorei muito, farrei muito”.*I7

Memória é a capacidade de a mente humana fixar, reter, evocar e reconhecer impressões ou fatos passados¹⁷.A maneira em que os idosos enfatizam seu passado remete-se como momentos de reflexão, o que se comprova como limitação e o desejo de vivenciar e de realizar suas atividades, como expresso pela I4. Os idosos enfrentam diversos problemas psicossociais devido às respostas emocionais que ocorrem como resultado do processo de envelhecimento, uma vez que, as lembranças do passado influenciam no comprimento emocional do idoso. Lenzi e Moura¹⁸ salienta que a grande importância da memória é ressignificar as lembranças do passado, e não só apenas a rememoração.

Partindo de tal premissa, há diversas formas de ressignificar a trajetória das experiências pregressas, desenvolvendo a autoconfiança para seguir em frente, enxergar e levar a vida de maneira leve e encontrar nas adversidades forças e motivação para continuar. Por fim, é lícito ressaltar que essa visão retrospectiva da vida, deverá ser encarada como uma possibilidade de prospecção, uma vez que as lembranças de sua mocidade, traz para si, recordações, onde deveriam ser

reconhecidas como importantes e não como uma fase de coisas ruins onde não se pode fazer, o que se fazia.

Envelhecimento e direitos do idoso

Para contemplar essa categoria, foi relatado apenas por quatro idosos, que esse processo vivenciado gera desvalorização, desrespeito, abandono, mas que também remete à uma rede de apoio. Como expresso:

“[...]falta de respeito aos idosos, ninguém tem respeito mais é muito difícil”.I7

“[...]A maioria das pessoas não tem ajuda dos filhos, eu tenho que me cuidar, elas não podem me ajudar, é natural né”.I1

“[...] família ajuda. me acompanha pra médico, pra tudo”.I2

“[...] Não tem quem faça né”.I8

Muitos idosos ainda não conhecem de fato os seus direitos, e sabemos que apenas a produção de instrumentos legais não é suficiente para garantir os direitos dos idosos, fazendo-se necessário mudanças na sociedade como um todo relacionado a população idosa¹⁹.Visto que, os mesmos têm dificuldades de acesso à meios de comunicação, interação familiar e social, meio na qual são passadas inúmeras informações relevantes, tornando-se alvos da realidade vivida no mundo virtual e real, chegando a naturalizar o abandono como expresso pela I1.

Com o acelerado crescimento da população idosa, há uma grande necessidade de construção de estratégias e políticas visando à promoção do envelhecimento saudável, a garantia dos seus direitos, e a promoção e preservação da saúde mental, física, moral, espiritual, social e intelectual dos idosos objetiva amparar as condições necessárias para uma sobrevivida apta dentro dos parâmetros de cidadania.

O art. 3º do Estatuto do Idoso, instituído pela Lei 10.741²⁰, afirma que “é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar”.

A rede de apoio familiar provém de aspectos emocionais positivos e sensações de

pertencimento, cuidado, estima e inclusão no contexto familiar, como destaca-se na fala da I2. Para Oliveira et al¹ a família foi durante muitos anos e continua sendo um apoio de grande importância para os idosos, o que influencia positivamente no bem-estar físico e psicológico, favorecendo a auto aceitação, e a melhoria da auto-estima e da saúde.

Alguns estudos relatam que idosos que passam mais tempo com seus familiares, são mais alegres, seguros e sentem mais amor. É importante para os idosos que eles permaneçam em seus lares com suas famílias, o maior tempo possível e com o maior grau de autonomia que puderem obter. O suporte da família é essencial para que a pessoa idosa tenha um cuidado de qualidade²¹.

Conclusões

Diante do exposto, conclui-se que o envelhecimento é marcado por um misto de sensações e sentimentos, vivências e histórias marcantes, nas quais relatam pontos positivos e/ou negativos, mas que entendem o processo que vivenciam. Assim, sendo importante a participação da família e comunidade de apoio junto a esses idosos, de modo a contribuir para melhoria da qualidade de vida e bem estar neste ciclo da vida. Ressalta-se, a importância de atualização e capacitação aos acadêmicos e profissionais de saúde sobre a temática abordada neste estudo, para uma melhor atenção a este público. Afinal, os idosos representam a historicidade dos tempos, a cultura e valores de muitas gerações. Assim, haverá uma contribuição para uma melhor compreensão dos sentimentos e vivências dessa fase pela qual todos passarão.

Referências

1. Oliveira, N. S.; *et al.* Percepção dos idosos sobre o processo de envelhecimento. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, v.8, n. 22, p. 49-83, 2014.
2. Miranda, G.M.D; Mendes, A.C.G; Silva, A.L.A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Revista brasileira geriatria gerontol.* vol.19 no.3 Rio de Janeiro, May/June 2016.
3. BRASIL. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. (IBGE). Disponível em: <https://ww2.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm%3eacesso>, acesso dia 24 de Janeiro de 2019.
4. Ferreira, O. G. L. Representações sociais sobre o envelhecimento ativo: um estudo com idosos funcionalmente independentes. Universidade Federal da Paraíba, 2008.
5. Pimentel J.O, Loch M.R. “Melhor idade”? Será mesmo? A velhice segundo idosos participantes de um grupo de atividade física. *Rev. br. ativ FísSaúde.* 2020;
6. Tomé, A., Formiga, N. Pensamentos e sentimentos sobre envelhecimento: um estudo das representações sociais em produtores rurais de Diamantino – MT. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 10(1), 26-36. 2021
7. Souza R.F, Matias H.A, Brêtas A.C.P. Reflexões sobre envelhecimento e trabalho. *Ciência Coletiva* 2010.
8. Silva C., Firmo R. *et al.* Aspectos positivos e negativos da velhice. *Rev. Portal da divulgação.* n 7, ano IV. SP, Jul. 2013.
9. Moimaz S.A.S, Almeida M.E.L, *et al.* Envelhecimento: análise de dimensões relacionadas à percepção dos idosos. *Rev Bras. Geriatria Gerontol* 2009.
10. Oliveira P.I.D.; Anderson M.I.P. Envelhecimento, finitude e morte. *Rev. br. de medicina de família e comunidade.* Vol. 4, n. 42. Rio de Janeiro, 2020.
11. Miranda A. P. M. *et al.* Influência da espiritualidade e religiosidade no processo de envelhecimento: uma revisão. VII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. Paraíba, 2020.
12. Araujo L.S., Nóbrega L.M.O *et al.* Envelhecer com saúde e qualidade de vida. *Temas em saúde.* Vol. 19, n. 3. João Pessoa-PB. 2019.
13. Azevedo, M.S. O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa. *Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária [S. l.]*, 2015.

14. Limma C.K.G.; Murai M.C. Percepção do Idoso sobre o Próprio Processo de Envelhecimento. Rev. Enf. v.6, p. 15-22, 2005.
15. Schneider R. H. *et al.* O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Campinas, SP, 2008.
16. Sebastião C.; Albuquerque C. Envelhecimento e dependência. Estudo sobre os impactos da dependência de um membro idoso na família e no cuidador principal. Rev. Kairós Gerontologia, São Paulo, set., 2011.
17. Marinho M.S. Memória e envelhecimento: uma breve reflexão sobre a função da memória na velhice. Rev. Espaço Acadêmico, n. 178, mar, 2016.
18. Lenzi J.F.A.C.; Moura L.T. Resgate da memória afetiva dos idosos. Rev. científica núcleo do conhecimento. Espírito Santo, jan. 2021.
19. Damasceno C.K.C.S.; Sousa, C.M.M. Análise sobre as políticas públicas de atenção ao idoso no Brasil. R. Interd. v. 9, n. 3, p. 185-190, set. 2016
20. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004, Lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003.
21. Salgueiro, H.; *et al.* A dinâmica da família que coabita e cuida de um idoso dependente. Revista gaúcha de enfermagem / ENF UFRGS, v. 31, n. 1, p. 26-32, 2010.