

## Relato de Experiência

# GRUPOS DE IDOSOS COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

## GROUPS OF ELDERLY AS A HEALTH PROMOTION STRATEGY: EXPERIENCE REPORT

Maria Thayane Jorge Freire<sup>1</sup>, Maria Girlane Sousa Albuquerque Brandão<sup>2</sup>, Milenna de Mesquita Braga<sup>3</sup>,  
Raiara Aguiar Silva<sup>4</sup>, Cibelly Aliny Siqueira Lima Freitas<sup>5</sup>

### RESUMO

Este estudo tem por objetivo descrever atividades de educação em saúde em um Serviço de Convivência e Formação de Vínculos do Idoso de um Centro de Referência e Assistência Social - CRAS, em um município do interior do Ceará. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, com abordagem qualitativa, que envolveu o desenvolvimento de oficinas de Educação em Saúde, permeada pelo Módulo de Práticas Interdisciplinares em Ensino, Pesquisa e Extensão do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA, realizadas no período de maio a julho de 2016. O público alvo envolveu 28 idosos com idade média de 68 anos, participantes do grupo de idosos. Foram realizadas nove oficinas educativas, executadas segundo metodologias baseadas em técnicas lúdicas, vivências e dinâmicas de grupo, explanando sobre a promoção de estilos de vida saudáveis, higiene e saúde, atividades de memorização, oficinas de relaxamento, de educação em saúde e da promoção da avaliação da autoimagem. Os encontros vivenciados com o grupo de idosos possibilitaram a criação de um campo para a prática da interação de acadêmicos com a terceira idade, difundindo ações em saúde, estimulando o autocuidado e fornecendo conhecimentos aos idosos participantes.

**Palavras-chave:** Educação em Saúde. Envelhecimento. Qualidade de vida.

### ABSTRACT

*The purpose of this study is to describe health education activities in a Coexistence and Linkage Service of the Elderly of a Reference and Social Assistance Center (CRAS) in a municipality in the interior of Ceará. This is a descriptive study of the type of experience, with a qualitative approach, which involved the development of Health Education workshops, permeated by the Module of Interdisciplinary Practices in Teaching, Research and Extension of the Nursing Course of the Vale do Acaraú State University - UVA, conducted from may to July 2016. The target audience involved 28 elderly people with a mean age of 68 years, participants of the elderly group. Nine educational workshops were carried out, based on methodologies based on ludic techniques, experiences and group dynamics, explaining the promotion of healthy lifestyles, hygiene and health, memorization activities, relaxation workshops, health education and the promotion of evaluation of self-image. The encounters with the elderly group allowed the creation of a field for the practice of the interaction of academics with the elderly, spreading health actions, stimulating self care and providing knowledge to the elderly participants.*

**Keywords:** Health Education. Aging. Quality of life.

<sup>1</sup>Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual Vale do Acaraú. Sobral, CE. E-mail: thyanne\_freire@hotmail.com

<sup>2</sup>Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual Vale do Acaraú. Sobral, CE. E-mail: girlane.albuquerque@yahoo.com.br

<sup>3</sup>Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual Vale do Acaraú. Sobral, CE. E-mail: milennames@gmail.com

<sup>4</sup>Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual Vale do Acaraú. Sobral, CE. E-mail: raiara2013.2@gmail.com

<sup>5</sup>Enfermeira. Pós-doutoramento em Enfermagem pela Universidade Federal do Paraná. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú. E-mail: cibellyaliny@gmail.com

## INTRODUÇÃO

No Brasil, a população passa por um rápido processo de envelhecimento, devido à significativa redução da taxa de fecundidade e aumento da longevidade. De 1960 para 2010, a expectativa de vida ao nascer aumentou 25 anos (IBGE, 2015). Em 2015, a estimativa da expectativa de vida ao nascer para as mulheres foi de 79,1 anos, e para os homens de 71,9 anos (IBGE 2016). Além disso, em 2050, estima-se que o percentual de pessoas acima de 60 anos corresponderá a cerca de 30% da população do país (CARNEIRO, 2013).

Como processo natural do envelhecimento, o indivíduo passa por modificações fisiológicas, com maior fragilidade e vulnerabilidade a intercorrências patológicas, nos aspectos biológicos, psicológicos (afetivo, emocional e cognitivo) e sociais (ANDRADE et al., 2012).

Assim, grupos de convivência surgem como uma contribuição para o envelhecimento saudável e de qualidade (LEITE et al., 2012). A participação de idosos nesses grupos pode trazer diversos benefícios, tais como: afastar a solidão, propiciar amizades, aumentar a autoestima, melhorar a integração com os familiares, resgatar valores pessoais e sociais, oferecer suporte social e a adoção de um estilo de vida mais ativo, uma vez que nesses grupos são realizadas atividades culturais, de lazer, intelectuais, físicas, manuais, artísticas e de convívio grupal (BENEDITTI et al., 2012).

O Centro de Referência da Assistência Social – CRAS é uma unidade pública estatal de base territorial responsável por organizar e oferecer serviços de proteção social básica nas áreas de vulnerabilidade e risco social. Dentre os serviços desenvolvidos, encontra-se o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Idosos, uma alternativa para que os mesmos retomem papéis sociais e/ou outras atividades para ocupação do tempo livre e relacionamento interpessoal e social.

A promoção da saúde nesses espaços de convivência vem sendo uma abordagem muito utilizada para melhoria da qualidade de vida de idosos e engloba ações de educação em saúde que favorecem o envelhecimento saudável da população, de forma a promover a capacitação da comunidade no intuito de melhorar suas condições de vida e saúde (HOLANDA et al., 2014).

A educação em saúde é compreendida como uma técnica facilitadora da construção coletiva dos saberes. Desse modo, as práticas educativas devem ser elaboradas a partir de relações dialógicas, participativas e afetivas, com a proposta de construir um conhecimento crítico em defesa dos direitos humanos. Ressalta-se, ainda, a necessidade de aproximação dos profissionais de saúde com a realidade vivenciada, para que seja possível alcançar resultados positivos durante os processos educativos (CERVERA et al., 2011).

Dentro desta perspectiva, este estudo se justifica pela importância de agir em prol da população idosa, com vista à realização de discussões de questões que possam resultar em possíveis tomadas de de-

cisões que venham a influenciar o desenvolvimento de práticas que assegurem a adesão de um estilo de vida mais saudável.

Compreendendo a necessidade de intervenções por meio de ações problematizadas, onde o sujeito seja pleno na execução das estratégias juntamente com a enfermagem, este estudo tem por objetivo descrever atividades de educação em saúde, em um Serviço de Convivência e Formação de Vínculos do Idoso de um Centro de Referência e Assistência Social - CRAS, localizado em um município do interior do Ceará.

## **DESENVOLVIMENTO**

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, com abordagem qualitativa, que envolveu o desenvolvimento de oficinas de Educação em Saúde, permeada pelas atividades do Módulo de Práticas Interdisciplinares em Ensino, Pesquisa e Extensão – PIEPE, da matriz curricular do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú e realizadas no período de maio a julho de 2016. O público alvo envolveu 28 idosos com idade média de 68 anos, participantes do grupo de idosos de um CRAS em um município do interior do Ceará.

Para desenvolver as ações de educação em saúde, optou-se pela modalidade oficina, de caráter lúdico-pedagógico que permite o estabelecimento de um ambiente de reflexão e compartilhamento de conhecimentos, edificada em conjunto com base nas experiências particulares, de forma a possibilitar a aprendizagem dos sujeitos-participantes (CARNEIRO, 2015). O espaço grupal mediado pelo diálogo entre profissionais de saúde e os sujeitos ou a comunidade permite a construção da consciência coletiva e o encontro da reflexão com a ação. O diálogo se impõe como caminho pelo qual os homens ganham significação, enquanto sujeitos, e conquistam o mundo para sua libertação, autonomia e transformação, sendo estas as bases do modelo pedagógico intrincado (LACERDA, 2013).

Foram realizadas nove oficinas educativas, executadas segundo metodologia participativa, baseada em técnicas lúdicas, vivências e dinâmicas de grupo, onde foi explanado sobre a promoção de estilos de vida saudáveis, higiene e saúde, atividades de memorização, oficinas de relaxamento e de promoção da avaliação da autoimagem. O quadro 1 apresenta a síntese das atividades realizadas com os idosos no CRAS.

As oficinas foram realizadas em quatro momentos: o primeiro momento era constituído do acolhimento e explicação do tema de abordagem. No segundo momento, realizava-se a oficina educativa propriamente dita com a explanação e troca de conhecimentos; em terceiro, cada idoso recebia plaquinhas com expressões faciais representadas pelos emoticons do aplicativo de celular Whatsapp, e cada um escolhia uma placa com a emoção que definisse melhor o seu sentimento em relação à oficina realizada representando, assim, uma forma de avaliação. No quarto e último momento, realiza-se um lanche com alimentos saudáveis, como frutas, sucos, leite, vitaminas e biscoitos.

**Quadro 1** - Atividades realizadas com os idosos em um Centro de Referência e Assistência Social - CRAS, Ceará. 2016.

Encontro	Mês	Tema da Atividade	Objetivo	Metodologia
01	Maio	Avaliação Cognitiva (Memória e criatividade)	Estimular a capacidade cognitiva e criativa dos idosos	Realização da Dinâmica Narração de Histórias
02	Maio	Autoestima e autoimagem	Conhecer melhor a personalidade dos idosos e sua autoimagem	Dinâmica do espelho no chapéu
03	Junho	Espiritualidade e Capacidade de Memória Musical	Fortalecer a espiritualidade e a estimulação da memória por meio da música	Realização da Dinâmica Memória Musical
04	Junho	Relaxamento	Promover um momento de relaxamento	Oficina de massagem e relaxamento
05	Junho	Quadrilha Junina	Resgate da cultura popular e fortalecimento de vínculos entre os idosos	Momento Reis e Rainhas Quadrilha Improvisada
06	Junho	Higiene	Explicar sobre a relevância da Higiene corporal e ambiental	Oficina de educação em Saúde sobre higiene
07	Junho	Osteoporose	Esclarecer sobre a doença, suas causas e formas de prevenção	Oficina de educação em Saúde sobre osteoporose e suas causas
08	Julho	Hipertensão e diabetes	Explicar sobre a doença, suas causas e formas de prevenção	Oficina de educação em saúde sobre Hipertensão e Diabetes
09	Julho	Encerramento	Realizar o feedback dos encontros	Explicação de vídeo com fotos dos momentos anteriores

Fonte: Própria Autoria

Nestas nove intervenções realizadas por meio de oficinas educativas, levou-se em conta o conceito de integração social e formação de vínculos, buscando elevar a autoestima e a qualidade de vida dos idosos participantes, por meio de ações que referenciavam a importância da relação social, configurando as intervenções como um modelo de transmissão de conhecimentos, promoção da saúde e influência motivadora para adoção de hábitos de vida saudáveis.

No primeiro encontro, a coordenadora de grupos do CRAS direcionou os idosos, pedindo que cada um se apresentasse, e após, a apresentação dos acadêmicos. Realizou-se em seguida uma dinâmica chamada “Memória”, onde a coordenadora arquitetou o começo de uma história e os demais participantes teriam de criar o meio e o fim da história, no intuito de estimular a memória e criatividade dos idosos. Exercícios mentais melhoram a capacidade de atenção, memória, linguagem e raciocínio dos idosos (GRANDE, 2013).

No segundo encontro com os idosos, com uma caixa contendo um espelho, explicou-se para eles que dentro havia várias fotos de pessoas e que cada um deveria abrir a caixa e falar sobre a pessoa da foto, sem deixar claro quem era. À medida que os mesmos iam abrindo a caixa e vendo sua imagem refletida no espelho, começavam a falar deles mesmos e da relação com os demais integrantes e a sua satisfação em participar do grupo.

Parte das estratégias educativas aplicadas em grupos de convivência busca a autonomia do idoso, pautada na aquisição do autorrespeito, autoconfiança e autoestima, estes que estão, por sua vez, conectados às redes de reconhecimento social. Sem elas, o idoso não dispõe de elementos suficientes para enfrentar as situações de vulnerabilidade derivadas de um contexto social que tende a desvalorizar seu modo de vida (SCHUMACHER, 2013).

No terceiro encontro, realizou-se a dinâmica “Memória Musical”. Dentro de uma caixa havia algumas palavras, como sabiá, mandacaru, amor, felicidade, vida, e quando tirassem a palavra, deveriam cantar uma música que tivesse na letra da canção aquele vocábulo, e ao término deveriam citar o que aquela música representava em sua vida. A utilização de atividades lúdicas com técnicas de memorização é uma forma de instigar o idoso a readquirir as funções comprometidas e cognitivas, estimular as áreas perdidas, lembrar-se de fatos passados, melhorando o suporte psicológico, favorecendo os atos de vida cotidiana (AQUINO, 2011).

No quarto encontro, solicitou-se que os idosos formassem duplas e massageassem com hidratante as mãos dos seus pares, e que cada um fosse experimentando o toque do outro, massageando as mãos, com os olhos fechados, imaginando coisas boas ao som de uma música instrumental bem suave. Em seguida, formou-se uma roda para realizar a massagem coletiva. A massagem relaxante vem sendo utilizada para cura, proteção, alívio de dores e comunicação. A massagem com movimentos básicos promove a estimulação da circulação sanguínea diminuindo o estresse e promovendo o relaxamento (PINOTTI, 2016).

No quinto encontro foi realizada a quadrilha junina dos idosos. Todos os idosos que chegavam eram acolhidos com boas vindas e simbolicamente “coroados” com coroas de papel dourado, no intuito de proporcionar uma elevação da autoestima, simbolicamente “Reis e Rainhas”, em referência à riqueza de conhecimentos, experiências e suas trajetórias de vida. As práticas de atividades de lazer colaboram para a inserção dos idosos em grupos, contribuindo para a sua convivência interpessoal, aumentando sua autoestima e seu condicionamento biopsicossocial, com vistas à promoção de uma melhor qualidade de vida. Com isso, percebe-se que proporcionar atividades de lazer, tais como a dança, música, artesanatos, pinturas, caminhada, entre outras, se executadas corretamente, podem promover uma melhoria na qualidade de vida e bem-estar para os idosos (WICHMANN et al., 2013).

No sexto encontro, realizou-se uma oficina de educação em saúde sobre higiene, com uma apresentação de *PowerPoint*, quando foi explanado sobre a forma correta de lavar as mãos e a importância da higiene física e do ambiente. É preciso acreditar na mudança comportamental dos indivíduos e ao mesmo tempo permitir que sejam curiosos sobre determinada situação para que a aprendizagem seja mútua e positiva (FREIRE, 2010). O processo de ensino-aprendizagem demonstra que precisamos, enquanto pesquisadores/mediadores, conhecer profundamente a cultura em que os indivíduos sociais ou grupos coletivos estão inseridos. Em outras palavras, precisamos compreender como as questões estruturantes dessa cultura pode nos ajudar a entender os modos particulares nos quais os indivíduos ou um grupo social vivem e dão sentido à sua condição de vida (SOUZA et al., 2013).

O sétimo encontro com os idosos foi em face de uma oficina de educação em saúde, com a apresentação de *PowerPoint* sobre a doença osteoporose, tema que o próprio grupo havia escolhido. Explanou-se sobre a doença, informando que a mesma causa fragilidade nos ossos e aumento do risco de fraturas, as causas, sintomas, como se dá o diagnóstico clínico e as medidas de prevenção. A educação em saúde é um dos aspectos principais na promoção do envelhecimento ativo, em que as especificidades da velhice podem ser adaptáveis a uma vida saudável e ativa. O envelhecimento ativo abrange a prevenção e controle de doenças, atividade cognitiva e social, participação social e comportamentos de saúde (PATROCÍNIO; PEREIRA, 2013). Nesse âmbito, cabe à educação em saúde promover hábitos de vida saudáveis ao articular saberes técnicos e populares e mobilizar recursos individuais e coletivos. O trabalho coletivo incita a elaboração de programas educacionais para a promoção da saúde voltados à população idosa (MALLMANN et al., 2015).

No oitavo encontro, os idosos foram acolhidos com um cartão de boas-vindas, seguindo com a apresentação de um vídeo interativo que explicava sobre hipertensão e diabetes. O vídeo informava sobre as causas da doença, sinais e sintomas, formas e prevenção e a importância de uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos na prevenção de doenças e melhor qualidade de vida.

A hipertensão arterial é um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade. É um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares, que na última década representaram as principais causas de mortalidade em todo o mundo (SILVA et al., 2016). O diabetes em idosos está relacionado a um risco maior de morte prematura, à maior associação com outras morbidades e, principalmente, com as grandes síndromes geriátricas, sendo importante destacar os prejuízos em relação à capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida, o que a configura como uma doença de alto impacto, com repercussões sobre o sistema de saúde, família e o próprio idoso acometido (RAMOS et al., 2017).

No nono encontro ocorreu a finalização do projeto de intervenção. Apresentou-se um vídeo com as fotos de todos os encontros e algumas músicas que marcaram as ações, como a música “Xote das Me-

ninas, de autoria da dupla pernambucana Luiz Gonzaga e Zé Dantas”. No momento da apresentação, eles observavam as fotos, ficavam surpresos ao se verem a até riam de algumas fotos. Esse momento havia sido solicitado pelos próprios integrantes. Os mesmos pediram que fossem apresentadas todas as fotos em retroprojetor. Também foi entregue um quadro com fotos dos momentos mais marcantes registrados durante os encontros de educação em saúde como lembrança das vivências práticas. O quadro foi colocado na entrada do CRAS.

O trabalho educativo em grupos consiste numa valorosa alternativa para se buscar a promoção da saúde, que permite o aprofundamento de discussões e troca de informação diante dos relatos, ampliando assim, conhecimentos, de modo que as pessoas superem suas dificuldades e obtenham maior autonomia na decisão de seus próprios destinos, nos hábitos e melhorem a qualidade de vida (SOUZA et al., 2013).

Para Cavalcanti e colaboradores (2016), os grupos de convivência são ambientes ideais para os idosos exercerem o controle social, relacionarem-se uns com os outros, instituindo novas amizades. Isso contribui para o desenvolvimento do idoso enquanto cidadão e ser humano, com fortalecimento da sua autoestima e de outras potencialidades que, muitas vezes, não são percebidas pela família.

Nesse sentido, as atividades educativas em saúde devem orientar a construção de conhecimentos e o desenvolvimento de práticas relativas à saúde, com vistas à prevenção de doenças e à promoção de saúde, de forma a abranger a participação de toda a população no contexto de sua vida cotidiana.

## **CONDISERAÇÕES FINAIS**

É de suma importância a realização de atividades de educação em saúde, visto que os idosos se configuram como peças fundamentais na promoção do seu autocuidado. É válido inferir que a prática de um trabalho socioeducativo com este grupo de idosos é um caminho de possibilidades para se conhecer e realizar tarefas viáveis ao contexto e demanda vivenciada por cada idoso.

Assim, os encontros vivenciados com o grupo de idosos possibilitaram a criação de um campo para a prática da interação de acadêmicos com a terceira idade, difundindo ações em saúde, onde tal convivência é essencial para a formação profissional, pois aproxima futuros enfermeiros com o campo de atuação, desenvolvendo assim a prática da abordagem grupal, além de acrescer conhecimento prático acerca do público idoso, que representa um grande contingente populacional do Brasil.

Ainda que o estudo apresente limitações por se tratar de ações e resultados de apenas um grupo de convivência, o mesmo conseguiu atingir o seu objetivo de desenvolver atividades de prevenção a doenças e promoção à saúde além de intervenções que proporcionaram o vínculo e a confiança entre profes-

sional e comunidade, estimulando o autocuidado, fornecendo conhecimentos aos idosos participantes e permitindo, assim, que eles sejam protagonistas de seu próprio cuidado.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, N.A; FERNANDES, M.G.M; NÓBREGA, M.M.L; GARCIA, T.R; COSTA, K.N.F.M. *Análise do conceito fragilidade em idosos*. Texto Contexto Enferm. Florianópolis, v.21, n. 4, p.748-56, 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072012000400004&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072012000400004&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 15. Nov.2017.

AQUINO, L.B.; CERCHIARI, E.A.N.; MARTINS, P.C.S.; DONATO, C. Turismo e qualidade de vida na melhor idade: atividades lúdicas na prevenção e recuperação da saúde mental em idosos asilados. In: *Semana de Extensão, Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. Anais do 7º SEMEX*, n.2, 2009. Disponível em: <<https://anaisonline.uems.br/index.php/semex/article/view/152/144>>. Acesso em: 15. Nov.2017.

BENEDITTI, T.R.B; MAZO, G.Z.; BORGES, L.J. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. *Ciênc. saúde coletiva*. Rio de Janeiro, v.17, n.9, p. 2087-93. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232012000800019&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232012000800019&script=sci_abstract&tlng=es)>. Acesso em: 15. Nov.2017.

CARNEIRO, L.A.F. *Envelhecimento populacional e os desafios para o sistema de saúde brasileiro*. Instituto de Estudos de Saúde Suplementar – São Paulo: 2013. Disponível em: <[https://www.ibedess.org.br/imagens/biblioteca/939\\_envelhecimentopop2013.pdf](https://www.ibedess.org.br/imagens/biblioteca/939_envelhecimentopop2013.pdf)>. Acesso em: 15. Nov.2017.

CARNEIRO, R. F.; SILVA, N. C.; ALVES, T. A. ALBUQUERQUE, D.O.; BRITO, D.C.; OLIVEIRA, L.L. Educação sexual na adolescência: uma abordagem no contexto escolar. *SANARE, Sobral*, v.14, n. 01, p. 104-108, 2015. Disponível em: <<https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/617/334>>. Acesso em: 15. Nov.2017.

CAVALCANTI, K.F; MENDES, J.M. S; FREITAS, F.F. Q; MARTINS, K.P; LIMA, R.J; MACÊDO, P.K.G. O olhar do idoso sobre a solidão. *Av Enferm. Bogotá*, v.34, n. 03, p. 259-267. 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-45002016000300006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002016000300006)>. Acesso em: 15. Nov.2017.

CERVERA, D.P. P; PARREIRA, B.D. M; GOULART, B.F. Educação em saúde: percepção dos enfermeiros da atenção básica em Uberaba (MG). *Ciênc. Saúde coletiva*. Rio de Janeiro, v. 16, supl. 1, p. 1547-1554, 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232011000700090](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000700090)>. Acesso em: 15. Nov.2017.

FREIRE, P. *Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários a Prática Educativa*. São Paulo: Paz e Terra; 2010.

GRANDE, P.H.A. *Avaliação neuropsicológica das funções executivas em idosos com comprometimento cognitivo leve e demência do tipo Alzheimer: um estudo comparativo*. Programa de Pós-Graduação em Psicologia – Mestrado. Linha de Pesquisa: Avaliação e Reabilitação Neuropsicológica. Curitiba, 2013. Disponível em: <<http://www.humanas.ufpr.br/portal/psicologiamestrado/files/2012/05/Paulo-Henrique-Grande-Dissetacao1.pdf>>. Acesso em: 15. Nov.2017.

HOLANDA, M.A.G; BARBOSA L.I.A; MACHADO, A.L.G; MARQUES, M.B. Grupos de idosos uma estratégia para a promoção da saúde: relato de experiência. *Rev. Enferm. UFPI*. Teresina, v.03, n.01, p. 136-40. 2014. Disponível em: <<http://www.revistas.ufpi.br/>>

index.php/reufpi/article/viewFile/1201/pdf>. Acesso em: 15. Nov.2017.

LACERDA A.B. M.; SOARES, V.M.N.; GONCALVES, C.G.O.; LOPES, F.C.; TESTONI, R. Oficinas educativas como estratégia de promoção da saúde auditiva do adolescente: estudo exploratório. *Audiol., Commun. Res.*, São Paulo, v.18, n.2, p.85-92, Jun.2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2317-64312013000200006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2317-64312013000200006)>. Acesso em: 15. Nov.2017.

LEITE, M.T.; WINCK, M.T.; HILDEBRANDT, L.M.; KIRCHNER, R.M.; SILVA, L.A.A. Qualidade de vida e nível cognitivo de pessoas idosas participantes de grupos de convivência. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 481-492, Sept. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232012000300009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000300009)>. Acesso em: 15. Nov.2017.

MALLMANN, D.G.; NETO, N.M.G.N.; SOUSA, J.C.; VASCONCELOS, E.M.R. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Ciênc saúde coletiva*. Rio de Janeiro, v. 20, n.6, p. 1763-1772. 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232015000601763](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000601763)>. Acesso em: 10. Nov.2017.

Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE. *Mudança Demográfica no Brasil no Início do Século XXI*. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais, Estudos e Análises. Informação Demográfica e Socioeconômica. Número 3. Rio de Janeiro, 2015.

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 de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519. 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n3/pt\\_1809-9823-rbagg-19-03-00507.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n3/pt_1809-9823-rbagg-19-03-00507.pdf)>. Acesso em: 10. Nov.2017.

PATROCINIO, W.P.; PEREIRA, B.P.C. Efeitos da educação em saúde sobre atitudes de idosos e sua contribuição para a educação gerontológica. *Trab Educ Saúde*, Rio de Janeiro, v.11, n.2, p. 375-394. 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-77462013000200007](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462013000200007)>. Acesso em: 15. Jun.2018.

PINOTTI, R.B; CASAGRANDE, R.A; ANTONIO, F.D. *Importância da massagem relaxante para o bem-estar da mulher idosa*. Projeto do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí, Balneário Camboriú, Santa Catarina, 2011. Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Rafaela%20Pinoti,%20Raquel%20Casagrande.pdf>>. Acesso em: 02. Mar.2018.

RAMOS, R.S.P.S; MARQUES, A.P.O; RAMOS, V.P; BORBA, A.K.O.T; AGUIAR, A.M.A; LEAL, M.C.C. Fatores Associados ao Diabetes Entre os Idosos que Recebem Cuidados em um Ambulatório Especializado de Gerontologia Geriátrica-Geriátrica. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro, v.20, n.3, p.363-373, 2017. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232017000300363&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232017000300363&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 10. Nov.2017

SCHUMACHER, A. A.; PUTTINI, R. F.; NOJIMOTO, T. Vulnerabilidade, reconhecimento e saúde da pessoa idosa: autonomia intersubjetiva e justiça social. *Saúde debate*, Rio de Janeiro, v. 37, n. 97, jun. 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-11042013000200010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042013000200010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 15. Jun.2018.

SILVA, S.S.B. E; OLIVEIRA, S.F.S. B, PIERIN, A.M.G. O controle da hipertensão em homens e mulheres: uma análise comparativa. *Rev. esc. enferm. USP*, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 50-58, Fev. 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342016000100050&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342016000100050&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 10. Nov.2018.

*Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2016* / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. - Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

SOUZA, I.V.B.; MARQUES, D.K.A.; FREITAS, F.F.Q.; SILVA, P.E.; LACERDA, O.R.M. Educação em Saúde e Enfermagem: Revisão Integrativa da Literatura. *Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança*, v. 11, n.1, p. 112-121, 2013.

WICHMANN, F.M.A.; COUTO, A.N.; AREOSA, S.V.C.; MONTANES, M.C.M. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*, Rio de Janeiro, v.16, n.4, p.821-832.

2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S180998232013000400821&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180998232013000400821&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 10. Nov.2017.

---