



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

PROJETO DE VIDA DA PESSOA IDOSA: PERCEPÇÕES INDIVIDUALIZADAS

MANAUS – AM

2022

MÔNICA ANDRÉIA LOPEZ LIMA

PROJETO DE VIDA DA PESSOA IDOSA: PERCEPÇÕES INDIVIDUALIZADAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II como componente curricular obrigatório para obtenção de título de Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado do Amazonas - UEA.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Cássia Rozária da Silva Souza

MANAUS – AM

2022

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Sistema Integrado de Bibliotecas da Universidade do Estado do Amazonas

L732pp

Lima, Mônica Andréia Lopez

Projeto de vida da pessoa idosa: percepções individualizadas / Mônica Andréia Lopez Lima. Manaus : [s.n], 2022.

21 f.: il.; 29 cm.

TCC - Graduação em Enfermagem - Bacharelado - Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2022. Inclui bibliografia Orientador: Cássia Rozária da Silva Souza

1. Envelhecimento. 2. Qualidade de vida. 3. Idoso. I. Cássia Rozária da Silva Souza (Orient.). II. Universidade do Estado do Amazonas. III. Projeto de vida da pessoa idosa: percepções individualizadas

Sumário

Resumo.....	5
Introdução	6
Método	8
Resultados	9
Discussão.....	14
Conclusão.....	16
Referências.....	17

Projeto de vida da pessoa idosa: percepções individualizadas

Mônica Andréia Lopez Lima; Cássia Rozária da Silva Souza

Resumo

Objetivo: Caracterizar a percepção dos idosos sobre os fatores que fazem parte da construção dos seus projetos de vida. **Método:** Estudo quanti-qualitativo, exploratório, aplicado as pessoas idosas cadastradas na Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (FUnATI), por meio de uma abordagem virtual (início da coleta) e presencial. **Resultados:** a amostra foi composta por dez pessoas idosas, com prevalência do sexo feminino (96%), a faixa etária dos entrevistados que prevaleceu foi de 60 a 65 anos, apontando um grupo de idosos jovens, casados ou em união estável. O único homem relatou que após obter sua aposentadoria, prefere não aderir a novas ações, seja social, educacional ou cultural. **Discussão:** as pessoas idosas anseiam desbravar novos caminhos, possuem sonhos e projetos que necessitam de apoio familiar, relações interpessoais e essencialmente estratégias de políticas públicas que visem proporcionar melhores condições para que continuem se sentindo parte essencial da sociedade. **Conclusão:** Levando em consideração que o processo de envelhecimento é algo natural e singular, é importante que a qualidade de vida seja ofertada e que investimentos sejam providenciados para que as pessoas idosas possam continuar ativamente na sociedade com objetivos pessoais e familiares a serem atingidos.

Descritores: Envelhecimento; Qualidade de vida; Idoso.

Descriptors: Aging; Quality of life; Aged.

Introdução

A população idosa mundial alcançará no ano de 2050 uma estimativa de 2,1 bilhões de pessoas acima de 60 anos de idade, este quantitativo de pessoas ultrapassará o número de adultos e também de jovens com idade inferior a 24 anos⁽¹⁾. Envelhecer hoje em dia se tornou uma importante conquista, pois se olharmos para os nossos antepassados, envelhecer era uma questão de privilégios, devido as condições da época que não permitiam que vivessem longos anos e ao decorrer do tempo houve investimentos em saúde, educação, segurança, infraestrutura, assim como a diminuição da mortalidade e natalidade e por meio desses fatores foi então possível se ter uma expectativa aumentada⁽²⁾.

O aumento da população idosa mundial despertou interesse da sociedade para procurar compreender as consequências das situações e possíveis ajustes que o corpo social poderá ter que realizar, inovações e aperfeiçoamento em diversas áreas terão que ocorrer⁽³⁾. Além de mudanças sociais serem necessárias, o envelhecimento traz mudanças do indivíduo idoso com relação a sua família, ao trabalho e a comunidade onde está inserido, sendo um desafio para ele pois exige uma nova adaptação a sua realidade⁽⁴⁾.

Existem pessoas que chegam a velhice de forma saudável, apresentando uma boa qualidade de vida com poucas patologias, níveis controlados de estresse, autocuidado adequado e satisfação de como está vivendo, em contrapartida alguns idosos exibem alguns elementos que comprometem terem uma vida de qualidade, como exemplos: idosos com comorbidades, sintomas depressivos, inatividade, fadiga⁽⁵⁾.

A qualidade de vida apresenta um conceito abrangente e está diretamente relacionado aos aspectos sociais, mentais, espirituais, físicos e pode determinar o impacto de enfermidades na vida de um indivíduo⁽⁶⁾. Através de um envelhecimento saudável, a pessoa da terceira idade

almeja vivenciar novas experiências, sentindo-se capaz de executar, decidir sobre suas escolhas, obtendo manter-se em equilíbrio mesmo com limitações⁽⁷⁾.

Para que o indivíduo idoso tenha uma melhor qualidade de vida, e possa viver mais tempo e melhor, podendo então projetar novas facetas em sua vida, almejando obter experiências de lazer e bem-estar, é necessário que distintas áreas sejam efetuadas como por exemplo: praticar atividades físicas, ter o apoio familiar, se relacionar com outras pessoas, manter sua autonomia, continuar com o domínio psicológico e autoestima⁽⁸⁾.

Inserir a pessoa idosa na sociedade é fundamental para que o envelhecimento se torne algo natural como de fato é, não havendo espaço para discriminação de torna-lo uma pessoa incapaz, fragilizada e indefesa, sem expectativas, mas sim uma pessoa que anseia desbravar novas oportunidades e conquistar novos espaços. Com isso faz se necessário elaboração de novas ações, programas voltados para melhorar qualidade de vida do idoso ativo dentro da comunidade⁽⁹⁾.

Frente ao exposto, justifica-se a realização desse estudo que é de fundamental importância para que as pessoas idosas possam olhar para o futuro, e almejar desbravar novas etapas, projetar novas conquistas, continuando como pessoa ativa da sociedade, ou apenas escolhendo viver uma vida mais tranquila e sossegada no conforto de sua casa, pois essa decisão é de escolha individual, mas o dever de proporcionar uma qualidade de vida que possa ser ofertada e assim podendo ser um estímulo para pensar no futuro com novas realizações ou não devem estar disponíveis. O estudo apresentou como questão norteadora: Quais são os projetos de vida pessoal a curto, médio e longo prazo das pessoas idosas que frequentavam a Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade^(8,9).

Dessa forma, esta pesquisa teve como objetivos identificar quais projetos de vida pessoal a curto, médio e longo prazo das pessoas idosas que frequentavam a Fundação

Universidade Aberta da Terceira Idade (FUnATI) e identificar quais os fatores que fazem parte da construção desses projetos.

Método

O presente estudo constituiu-se de uma pesquisa quanti-qualitativa, exploratória, realizado na cidade de Manaus-Amazonas, Brasil. Com abordagem virtual (início da coleta) e presencial, com pessoas idosas, de ambos os sexos, lúcidas e orientadas no tempo e espaço e cadastrados na Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (FUnATI). Utilizou-se de tecnologias digitais (Google forms, Google meet e whatsapp) e por meio de ligação telefônica, permitindo a coleta dos dados de acordo com os instrumentos e o cenário pandêmico.

A FUnATI tem como áreas de atuação a Pesquisa, o Ensino, a Extensão e a Assistência, sendo esta última como espaço de desenvolvimento das ações do Núcleo de Orientação Gerontológica (NOG), atualmente renomeado de Policlínica Gerontológica.

Foram utilizados 2 instrumentos para a coleta de dados: a) Questionário Socioeconômico: caracterização da amostra (idade, sexo, escolaridade e renda familiar baseado no questionário da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD-IBGE)); b) Questionário de Identificação dos Projetos de Vida na Velhice.

Os dados foram colocados na Plataforma *Survey Monkey* e dispostos no Programa Estatístico Epiinfo. Os resultados da análise foram apresentados em tabelas, calculadas as frequências absolutas simples (fi) e relativas (%).

Quanto aos dados qualitativos, foi realizada a análise de Conteúdo (BARDIN, 2009). Segundo a autora, “[...] a análise de conteúdo é uma técnica de investigação que tem por finalidade a descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto da comunicação”.

A pesquisa ocorreu entre abril e julho de 2021. A amostra compreendia 125 pessoas idosas, dividida em 4 blocos: 1 ao 4 (15 a 16 participantes cada). As entrevistas aconteceram de 2^a à 6^a, podendo começar somente a partir de 8:00 h e encerrando às 20:00 h. O tempo de entrevista variou de 30 a 40 minutos, tanto nas entrevistas virtuais como presenciais.

Em decorrência do cenário gerado pela pandemia, tivemos a participação de 25 idosos. Destaca-se a acenduada perda de participantes em decorrência: 26 pessoas idosas declararam estar indispostos a participar da pesquisa em decorrência da pandemia; 22 relataram estarem adoecidos ou estar com um familiar doente; 17 contatos telefônicos alegaram não conhecer o nome da pessoa idosa que se estava buscando contato; 14 pessoas idosas estavam viajando para fora de Manaus ou para o interior do estado, não tendo tempo para responder; 9 contatos não atenderam nenhuma das tentativas de ligação; 6 contatos informaram o falecimento da pessoa idosa ou de algum familiar, indisponibilizando a entrevista; 4 contatos recusaram por ter o esposo ou familiar hospitalizado; 4 pessoas idosas alegaram não ter tempo ou disposição para participar e 2 pessoas foram excluídas por ter menos de 60 anos, mesmo tendo nos registros o cadastro de 60 anos. Mesmo com a perda de 100 sujeitos, não houve invalidação da pesquisa.

Para manter o anonimato, configurou-se as identificações de E1 a E25. Posteriormente, as entrevistas foram transcritas na íntegra para análise.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Amazonas com o CAAE 389652060005016 do Parecer 4.423.120.

Resultados

Para melhor representação dos dados sobre a caracterização socioeconômica dos participantes foram dispostos na Tabela 1.

Tabela 1 - Perfil socioeconômico dos idosos entrevistados. Manaus-AM., Brasil, 2022.

Sexo	N	%
Mulheres	24	96
Homens	1	4
Total	25	100
Faixa etária	N	%
60 – 65	10	40
66 – 70	5	20
71 – 75	5	20
76 – 80	3	12
81 – 85	1	4
86 – 90	1	4
Total	25	100
Estado Civil	N	%
Casado (a)	10	40
União Estável	5	20
Divorciado (a)	5	20
Viúvo (a)	3	12
Solteiro (a)	1	4
Separado (a)	1	4
Total	25	100
Escolaridade	N	%
Sem escolaridade, mas alfabetizado	8	32
Até seis anos de estudo	6	24
Até onze anos de estudo	6	24

Sem escolaridade e não alfabetizado	4	16
Mais que 15 anos de estudo	1	4
Total	25	100
Ocupação	N	%
Aposentado	11	44
Dona de casa	7	28
Em atividade	4	16
Pensionista	3	12
Total	25	100
Renda familiar mensal	N	%
Até 1 salário-mínimo	12	48
Até 2 salários-mínimos	9	36
Até 4 salários-mínimos	4	16
Total	25	100

A prevalência do sexo feminino foi 96% neste estudo, vai ao encontro de outros estudos que também destacam essa representação⁽¹⁰⁾. A faixa etária de 60 a 65 anos (40%) indica que a maioria são de idosos jovens; 40% são idosos casados e 20% em união estável.

Em relação a escolaridade, 12 (48%) haviam estudado por até 11 anos e 8 (32%) eram alfabetizados.

Quanto a ocupação, 11 (44%) das idosas eram aposentadas; 7 (28%) donas de casa e 4 (16%) tinham alguma atividade (produtos artesanais, produção de alimentos e confecção de máscaras), trabalhando em horário parcial com ou sem vínculo empregatício.

A renda familiar para 12 (48%) dos entrevistados era de até 1 salário-mínimo, 9 (36%) com até dois salários-mínimos e 4 (16%) idosos de até 4 salários-mínimos.

Um estudo realizado com 113 idosos, apontou que 50 idosos (44,2%) eram inseridos no mercado de trabalho e 63 (55,8%) não tinham emprego formal, os quais apresentavam as divergências no quesito saúde e qualidade de vida com relação a idade, uma vez que os mais jovens estavam empregados e possuíam um quantitativo maior de familiares, sendo assim o fator que abarcaria o idoso a permanecer no cargo de responsável pelos consumos e despesas da família⁽¹⁰⁾.

Os aposentados gostariam de estar no mercado de trabalho, almejando contribuir com a sociedade, sonhando em ter o seu próprio negócio para ajudar filhos e netos. Esses idosos seguem trabalhando e, em segundo plano, ainda falta o tempo legítimo para a aposentadoria, não permitindo que eles possam usufruir do envelhecimento de forma tranquila e saudável.

A representação da vida na perspectiva da pessoa idosa

Mesmo diante de diferentes dificuldades, 96% dos idosos afirmaram ter um sentimento positivo quanto as suas vidas, sendo que 76% estão satisfeitos de como estão vivendo e 20% afirmaram estar insatisfeito/muito insatisfeito.

Dentre os fatores que levam a essa perspectiva, estão as relações humanas (44%), o fato de estarem vivos (36%) e ter saúde (20%), além de poder ver os filhos e netos crescendo, preparar o almoço no domingo e reunir a família, ter amigos e manter contato mesmo com a distância (uso de mídias sociais).

Essa nova fase da vida, o envelhecer, é composta de diversas perdas sucessivas, como perder a juventude, por vezes perde-se a saúde e autonomia, obter múltiplas limitações físicas, e para muitos não é uma etapa fácil de viver⁽¹¹⁾.

Os idosos demonstraram uma satisfação maior com a vida, em uma pesquisa realizada no município de Sarandi, Paraná, o qual revelou que a satisfação estava correlacionada a encontrarem-se ativos fisicamente e com as relações sociais ainda presentes em suas vidas, seja em rodas de amigos, de familiares ou participantes da comunidade⁽¹²⁾.

Perspectivas para a consolidação dos projetos pessoais

Há diferentes representações quanto aos projetos e sonhos, 64% dos idosos mencionaram que anseiam para alcançar seus planos pessoais e familiares, representadas nas falas de E2 (65 anos), E4 (60 anos), E5 (68 anos), E14 (73 anos), E15 (64anos), E17 (65) e E25 (63 anos), com semelhantes e divergentes projetos de vida pessoal:

“(...) tenho planos ainda, de vender a minha casa, de comprar um sítio, pra mim morar, pra mim ter uma vida mais tranquila..” E2, E4, E5, E14, E17.

“(...) meu plano é continuar sendo ator do Teatro Renascer, (...), voltar a nadar que eu gosto de nadar, eu sou nadador da terceira idade, gostaria de voltar a fazer musculação também.” E15.

“(...) ainda quero casar né, quero namorar, encontrar alguém bacana que me trate bem, goste de mim, mas eu sei né, que eu tenho defeitos como qualquer pessoa, mas faz parte.” E25.

A maioria dos idosos relatou que suas perspectivas são de uma vida mais tranquila, em um sítio, um lugar calmo e sereno, poder voltar a participar das atividades na FUnATI, viajar apreciando as paisagens e diferentes culinárias, reformar suas residências, ver os filhos e netos bem, empregados, com saúde e felizes.

Explorar os projetos de vida é retornar à identificação do indivíduo, ao protagonismo que ele exerce e tem o direito de construir suas percepções com relação aos sonhos e projetos a serem atingidos⁽¹³⁾.

Ainda para consolidar os projetos das pessoas idosas, outros fatores foram identificados na pesquisa: estarem ativos na sociedade, realizando atividades promovendo saúde e bem estar; ter a base familiar fortificada, boas relações interpessoais; ter boas condições financeiras que propiciam um meio fértil para a elaboração e construção de seus planos para o futuro.

Um estudo analisou que o envelhecimento ativo permite com que ocorra a continuação de projetos de vida pessoal, pois geram um impacto positivo, reunindo um amplo aspecto biopsicossocial que favorece uma série de traços mistos como: melhoria na qualidade de vida, adesão maior ao autocuidado, estresse diminuído e baixas taxas de sintomas depressivos, proporcionado assim, diversos benefícios para continuarem vivendo bem e com metas e sonhos a serem possivelmente realizadas⁽¹⁴⁾.

Alguns idosos acreditam que os projetos de vida são alavancas que impulsionam eles a continuarem vivendo e sonhando, que é algo essencial e para outros idosos se trata de algo voltado para os mais jovens que almejam e possuem vigor para conquistar novos acontecimentos em suas vidas, não pertencendo a eles tal realidade⁽¹⁵⁾.

Discussão

Envelhecer é compreendido como um processo natural, progressivo e irreversível, comum a todos os seres de uma espécie e que pode sofrer a influência de fatores sociais, políticos, econômicos e psicológicos⁽¹⁶⁾.

As transformações que ocorrem em e em cada idoso não seguem um padrão específico. Seus projetos pessoais estão atrelados a fatores que propiciam uma qualidade de vida melhor, havendo divergências de idoso para idoso e conhecê-los nos permite identificar nas pessoas idosas suas perspectivas com o futuro. Existem diversas oportunidades, projetos, ações públicas que podem e devem ser implementadas para a população idosa.

Esta pesquisa buscou identificar os projetos de vida das pessoas idosas e sua percepção sobre os fatores que favorecem esse alcance, sendo observado que muitos buscam projetos individuais, visando encontrar um parceiro especial ou viajar para explorar novas culturas, lugares, etc., aproveitando o tempo que outrora não foi possível usufruir devido ao papel familiar que os impedia, outros apresentaram aspectos coletivos, visando o bem estar da família, de seus filhos com empregos bons, podendo suprir suas necessidades e ainda os netos estarem com saúde e serem felizes.

Verificou-se também que os idosos gostam de estar inseridas nos programas que são desenvolvidos para a terceira idade, acompanhados por equipe multiprofissional. Embora estivessem mantendo contato via plataforma on line com os grupos para realizar exercícios físicos e mentais buscando manter uma rotina saudável, como citou um dos entrevistados, relatando que ansiava pelas atividades de teatro no qual fazia parte, desejando voltar a atuar, algo que o deixa extremamente empolgado e feliz.

Nos centros de convivência para a pessoa idosa, a figura feminina é mais presente, podendo ser que os homens após terem sua aposentadoria, sintam-se com dificuldade para aderir novas ações, seja social, educacional ou cultural⁽¹⁷⁾. Outro fator importante que interfere diretamente na incidência feminina ser maior refere-se ao auto cuidado que difere de homem para mulher, visto desde a deficiência de cuidados pessoais e relacionamentos interpessoais serem menos frequentes na prática masculina⁽¹⁸⁾.

Os fatores que contribuem para a qualidade de vida e que estão vinculadas para realização de seus projetos, foi abordado por um estudo que apontou os principais: atividade física, alimentação, apoio familiar, relações interpessoais, condições financeiras e este por sua vez demonstrou que indivíduos com rendimento de três salários-mínimos ou mais apresentavam melhor qualidade de vida o que permitiria elaborar e concretizar planos⁽¹⁹⁾.

Uma pesquisa realizada em Pau de Ferros, interior do Rio Grande do Sul, em um Centro de Convivência para pessoas idosas, apontou que para eles se faz necessário uma forma de (re)inserção na comunidade para continuação de seus planos e sonhos, não havendo exclusão e sim reconhecimento social, gerando autonomia e permitindo a possibilidade de construírem seus projetos de vida em meio a inclusão e participação nos grupos⁽²⁰⁾.

Para que as pessoas idosas estejam dedicando-se a elaborar projetos pessoais, sua participação em eventos na sociedade é essencial, pois permiti que a solidão, o medo, a depressão sejam evitados, favorecendo assim um aumento da cognição, da perspectiva de vida, nos vínculos afetivos, desenvolvimento de habilidades, espiritualidade e conhecimento de seus direitos que corroboram para que continuem almejando diferentes possibilidades de viver⁽²¹⁾.

Portanto a população idosa projeta seu futuro em usufruir uma vida saudável, de qualidade, com oportunidade de iniciar novos momentos, como centros de convivência que apresentam diversas atividades que os auxiliaram física, emocional e com as relações interpessoais, acompanhados de uma equipe capacitada para melhor proporcionar esses meios, com assistência em saúde, educação, lazer, segurança, aumentando sua autoestima e sua independência. O idoso projeta seu futuro em manter uma estabilidade do dia-a-dia, em casa acompanhado ou não, com poucas expectativas sobre realizar novos feitos e sim apenas gozar do descanso e sossego⁽²²⁾.

Conclusão

Os entrevistados não veem a velhice como o fim, apesar de concordarem que as pessoas pensam dessa forma, assim como se vestir de tal forma não é apropriado para a idade, que dançar ou querer namorar não faz mais parte da vida deles, entre outras coisas. São vistos por familiares e um segmento da sociedade como se já não apresentassem mais vontades ou sonhos.

Os idosos se recolhessem jovens de espírito, aptos para planejar viagens, conhecer lugares, culturas, festejar a vida e conhecer alguém especial.

Apesar dos processos de envelhecimento que vem atrelado a diversas mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, todas as dificuldades percorridas pelo caminho e que ainda não cessaram, viver é algo que continua sendo fortemente interiorizado neles, alguns relataram perdas recentes, em virtude da pandemia da COVID-19 (familiares e/ou cônjuge), perdas irreparáveis e dolorosas, o medo tomou conta de suas vidas, mas não perdem a fé, nem a gratidão, pois dias melhores estão por vir e que viver, estar bem, enfrentando tudo, nos traz a esperança e a renovação necessária a cada dia, principalmente para a pessoa idosa.

Referências

1. Costa R. Projeções indicam aceleração do envelhecimento dos brasileiros até 2100 [Internet]. Ipea.gov.br. 2021. Acesso em: 14 jul 2022. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=38577.
2. Veras RP, Oliveira M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2018 jun ;23(6):1929–36. Acesso em: 14 jul 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/snwTVYw5HkZyVc3MBmp3vdc/abstract/?lang=pt>.
3. Belasco AGS, Okuno MFP. Reality and challenges of ageing. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2019;72(suppl 2):1–2. Acesso em: 14 jul 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/YyPr9QcL5bn3p6TGVGCBzvM>.
4. Castilho JA, Medeiro MOSF de, Dos Santos JS do NT, Amaral JB do, Silva RS da. Desafios do envelhecimento e a participação na universidade aberta à terceira idade: percepção de idosos. *Revista Baiana de Enfermagem* [Internet]. 2020; 34. Acesso em:

14 jul 2022. Disponível em:

<https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/34846>

5. Garbaccio JL, Tonaco LAB, Estêvão WG, Barcelos BJ. Aging and quality of life of elderly people in rural areas. *Revista Brasileira de Enfermagem* [Internet]. 2018;71(suppl 2):724–32. Acesso em: 14 jul 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/pC3sjdGyJnPbyC9PXygQRrF/?lang=en>.
6. Ana G, Ana S, Clementina S. A componente mental: um aspeto positivo da qualidade de vida de uma população. *Revista portuguesa de enfermagem de saúde mental*, n. Spe5, 2017. Acesso em: 14 jul 2022. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1647-.
7. Rocha TK, A qualidade de vida e a contribuição da Enfermagem no cuidado ao idoso para promoção à saúde. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad* [Internet]. 2019 jun 2; 5(2). Acesso em: 2 jun 2022. Disponível em: <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/riai/article/view/4788>
8. Okuno MFP, Costa AF da, Belasco AGS. Satisfação com a vida, qualidade de vida e capacidade funcional de octogenários hospitalizados. *Reme Revista Mineira de Enfermagem* [Internet]. 2020; 24. Acesso em: 2 jun 2022. Disponível em: <http://reme.org.br/artigo/detalhes/1491>.
9. Souza FJM de, Sousa CMS, Sousa AAS de, Gurgel LC, Marques CLS, Alves JB, et al. Percepção dos idosos institucionalizados acerca da qualidade de vida. *Revista Eletrônica Acervo Saúde* [Internet]. 2020 mai 21 12(7):e3310. Acesso em: 2 jun 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3310>.
10. Costa PI, Peixoto BV, Pontes M, Silva LFM, Moreira P, Oliveira DB, et al. *Revista Gaúcha de Enfermagem Artigo Original* [Internet]. Acesso em: 14 set 2022. Disponível

em:<https://www.scielo.br/j/rgenf/a/FfDynMmnKsHjd5QsbCKgNkh/?format=pdf&lang=pt>

11. Pereira MM, Filipe EMV. Qualidade de vida e nutrição em idosos participantes de centros de convivência. Revista Baiana de Saúde Pública [Internet]. 2017 set 12; 40(1). Acesso em: 14 set 2022. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/1615>
12. Oliveira DV, Souza JFQ, Laranjeira CTG, Antunes MD, Júnior ANJ. Satisfação com a Vida e Atitudes em Relação à Velhice de Idosos Frequentadores de Centros de Convivência em Função do Nível de Atividade Física. Revista Psicologia e Saúde [Internet]. 2020; 49–60. Acesso em: 14 set 2022. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177093X2020000100004.
13. Dias EN, Ribeiro JLP. Qualidade de vida: comparação entre idosos de uma comunidade brasileira e idosos institucionalizados. Revista Kairós-Gerontologia [Internet]. 2021;21(1):37–54. Acesso em: 14 set 2022. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/37851>.
14. Scolari GA de S, Derhun FM, Rissardo LK, Baldissera VDA, Radovanovic CAT, Carreira L. Participation in the coexistence center for elderly: repercussions and challenges. Revista Brasileira de Enfermagem [Internet]. 2020;73(suppl 3). Acesso em: 04 set 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/DLnJ9d7XYDWnBQS3rBx393h/?format=pdf&lang=pt>.
15. Santana CDS, Bernardes MS, Molina AMTB. Projetos de vida na velhice. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento [Internet]. 2016; 21(1). Acesso em: 04 set

2022. Disponível em:
<https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/59848>.

16. Santos PA dos, Heidemann ITSB, Marçal CCB, Arakawa-Belaunde AM. A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. *Audiology - Communication Research* [Internet]. 2019; 24. Acesso em: 04 set 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/acr/a/WkNqN959jCrJkP8yPntdT5k/?lang=pt>.
17. Bidet RMR, Tomicki C, Pichler NA, Portella MR. Envelhecimento ativo na concepção de um grupo de enfermeiros. *Revista Kairós : Gerontologia* [Internet]. 2016; 19(Especial22):207–25. Acesso em: 04 set 2022. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/326>.
18. Faria AMA de, Souza BMC, Silva LV da, Silva NCS e, Lopes PE de S, Rosa V de F, Oliveira VP de, Felipe M da PZ. Projeto de vida na terceira idade: o trabalho da orientação profissional na sensibilização de um grupo de idosas. *Rev. Pret.* [Internet]; 2(3):295 -306. Acesso em: 04 set 2022. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/14264>.
19. Silva CAA, Fixina EB. Significados da velhice e expectativas de futuro sob a ótica de idosos. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, v. 12, n. 1, p. 8–14, mar. 2018. Acesso em: 01 set 2022. Disponível em: <https://www.ggaging.com/details/452/pt-BR/significados-da-velhice-e-expectativas-de-futuro-sob-a-otica-de-idosos>.
20. Sousa C, Sousa A, Gurgel L, Brito E, Sousa F, Santana W, Vieira P. Qualidade de vida dos idosos e os fatores associados: Uma Revisão Integrativa / Quality of living of elderly and associated factors: An Integrating Review. *ID on line. Revista de psicologia* [Internet]. 2019; 13(47): 320-326. Acesso em: 01 set 2022. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1988>.

21. Miranda LCV, Soares SM, Silva PAB. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2016; 21(11):3533–44. Acesso em: 01 set 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5fzfd59SPHFV8RcHxXCgH3f/abstract/?lang=pt>.
22. Sonati JG, Vilarta R, Maciel É da S, Modeneze DM, Vilela Junior G de B, Lazari VO, et al. Análise comparativa da qualidade de vida de adultos e idosos envolvidos com a prática regular de atividade física. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [Internet]. 2014; 17(4):731–9. <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/YMrcfgH7Cx5FRJ5ddNxnyBM/?lang=pt>.