

REDE DE RELAÇÕES SOCIAIS E APOIO EMOCIONAL: PESQUISA COM IDOSOS

Eliete Jussara Nogueira*
Leonardo José Costa de Lima**
Ligiane Antonieta Martins***
Élita Rodrigues Moura****

RESUMO: Este artigo agrupa dois trabalhos, realizado por alunas do curso de Terapia Ocupacional, vinculadas ao programa de Iniciação Científica da Universidade de Sorocaba. Utilizando da perspectiva da seletividade sócio-emocional e da teoria do comboio social, este trabalho de pesquisa teve como objetivo caracterizar a rede social e identificar a fonte de apoio emocional de alunos da Universidade para Terceira Idade. A rede social e o apoio emocional são fatores importantes para a qualidade de vida percebida no envelhecimento. Foram entrevistadas quarenta e duas pessoas acima de sessenta anos, e os resultados apontam para uma rede social com dezenove pessoas em média, de natureza familiar, íntima e de amizade, alocadas de acordo com o grau de proximidade afetiva. Foram citadas mais mulheres do que homens e pessoas da família. Quanto à fonte de apoio emocional, as filhas, mulheres de meia idade, foram as mais citadas, por motivo de confiabilidade.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; Rede Social; Apoio Emocional; Universidade para Terceira Idade.

SOCIAL NETWORKING AND EMOTIONAL SUPPORT: A RESEARCH ON THE ELDERLY

ABSTRACT: This article presents two researches developed by Occupation Therapy students involved in the Scientific Initiation Program at the University of Sorocaba, Brazil. Making use of a social and emotional selectivity perspective along with the social convoy theory, this research aimed at characterizing the social network and at identifying the source of social support on students from the University for the Third Age. The social network and emotional support are both important factors for the quality of life at the aging process. Forty two people over sixty years old were interviewed and the results led to a social network of nineteen people in average. Most of them were family members, intimate partners or friends that were rated by an affective scale, from closer to most distant. More women were mentioned than men and family people. Concerning the emotional support source, their daughters, middle age women, were the most mentioned, due to reliability.

KEYWORDS: Aging; Social Network; Emotional Support; University For The Third Age.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno social, heterogêneo e contemporâneo. A proporção de pessoas idosas em relação ao total da população atinge níveis superiores aos de qualquer época histórica. Essa tendência considera as melhorias da qualidade de vida e redução na taxa de mortalidade (MORAGAS, 1997; GEIS, 2003). Pela Organização Mundial

* Doutora em Educação pela Universidade de Campinas – UNICAMP; Especialização em Desenvolvimento Humano; Psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas - PUC-Campinas; Docente titular do programa de Mestrado em Educação da Universidade de Sorocaba - UNISO. E-mail: eliete.nogueira@uniso.br

** Terapeuta Ocupacional; Mestre em Gerontologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC-SP; Coordenador da Universidade para terceira idade da Universidade de Sorocaba – UNISO; Docente titular no curso de Terapia Ocupacional da Universidade de Sorocaba - UNISO. E-mail: leonardo.lima@prof.uniso.br

*** Aluna do curso de Terapia Ocupacional e bolsista do Programa de Iniciação Científica da Universidade de Sorocaba - UNISO. E-mail: liligiane@gmail.com

**** Aluna do curso de Terapia Ocupacional e voluntária do Programa de Iniciação Científica da Universidade de Sorocaba - UNISO. E-mail: elita.rodrigues@gmail.com

de Saúde, adotando critério cronológico, pessoas acima de 60 anos são consideradas idosas (LIMA; PASECHNY, 1998). No Brasil, pelo IBGE (BRASIL, 2000), a população de idosos com mais de 60 anos representa quase 15 milhões de pessoas. Em Sorocaba/SP, de acordo com o SEADE (2007), 9,22% da população (584.936 habitantes) é composta de idosos.

De acordo com Cachioni (1998), há uma tendência de supervalorizar as perdas, as inabilidades, as restrições e o declínio funcional sem vislumbrar a possibilidade de ganhos compensatórios e evolutivos. O envelhecimento humano contém muitas dimensões, sendo os aspectos biológicos apenas uma parte de um todo muito maior. Embora as alterações físicas e fisiológicas sejam evidentes, terão maior influência dos valores sociais e credenciais do que das reais condições orgânicas.

A sociedade produz diversos estereótipos em relação à velhice, fazendo com que concepções preconceituosas reflitam na autoimagem de muitas pessoas idosas que, agindo de acordo com essas ideias, reforçam a imagem social distorcida do idoso (NERI, 2001). A velhice é caracterizada por uma fase de várias perdas, porém, essas perdas podem ser compensadas por um ambiente favorável, por oportunidades de convívio social, pela tecnologia e pelos esforços dos indivíduos (BALTES; BALTES, 1991 apud NOGUEIRA, 2001). Devido às perdas de pessoas de seu convívio, o idoso tende a ter uma redução nas relações sociais. No entanto, cabe a ele evitar ou retardar seu afastamento social por intermédio de atividades socioculturais e educacionais.

As observações empíricas de que as relações sociais diminuem com a idade incitou pesquisadores a construir teorias explicativas para esse acontecimento (NOGUEIRA, 2001). A teoria da atividade, por exemplo, sugere que a redução das relações deve-se à progressão de perdas no processo de envelhecimento, que podem incluir a morte do cônjuge, de amigos, perda da própria saúde, afastamento dos filhos, e dependência do idoso manter ativo seu papel, suas relações e motivações, pois maiores serão os benefícios para a sua saúde e sua satisfação de vida (CACHIONI, 1998). A teoria do afastamento explica que o isolamento social do idoso é natural, uma preparação para a morte que se aproxima – a sociedade abandona o idoso e o idoso a abandona (NOGUEIRA, 2001).

A teoria do afastamento e a da atividade explicaram em parte o que ocorre com as relações sociais na velhice. Porém, é importante ressaltar que cada pessoa tem um processo de envelhecimento diferente, que varia de acordo com o a cultura, contexto social, político, econômico e experiências individuais ao longo de sua história de vida. Baseada na perspectiva

do curso de vida, o processo de envelhecimento é entendido como uma fase do desenvolvimento humano, na qual ocorrem perdas e ganhos, não somente a presença de doenças ou de perdas, muito enfatizada em outras teorias (NERI, 1991; 2001; CACHIONI, 1998).

Na perspectiva do curso de vida, o Modelo do Comboio de relações sociais descrito por Kahan e Antonucci (1980, apud NOGUEIRA, 2001) e a Teoria da Seletividade Sócio-emocional de Carstensen (1995, apud NOGUEIRA, 2001) permitem entender outras facetas das relações sociais na fase adulta e na velhice. No Modelo do Comboio, o indivíduo, ao longo do ciclo vital, é cercado por relacionamentos sociais, por pessoas com funções de proteção, socialização, apoio emocional, instrumental, pessoas significativas, importantes para a saúde psicológica dos indivíduos. Porém, o grau de importância varia, por isso, as relações sociais podem ser hierarquizadas.

Os relacionamentos sociais hierárquicos ajudam a compreender como a interação específica com certos indivíduos possui um efeito mais poderoso do que outros. As pessoas são acompanhadas e interagem constantemente com uma rede de relações significativas (ANTONUCCI; AKIYAMA, 1997 apud NOGUEIRA, 2001). Este modelo desenvolvido explica alguns processos e mecanismos pelos quais as relações sociais criam um efeito positivo na saúde e bem-estar dos indivíduos. As pessoas, em todas as fases da vida, possuem um número considerável de indivíduos que consideram próximos e importantes para si.

Na teoria da Seletividade sócio-emocional, Carstensen (1995 apud NOGUEIRA, 2001), enfatiza a seletividade dos indivíduos na manutenção das relações sociais. Ao longo do ciclo vital, as pessoas se tornam emocionalmente mais seletivas, preferem manter relações qualitativamente significativas. Com a idade, os contatos sociais são avaliados, procurados ou evitados com base na sua qualidade afetiva. Ainda segundo a autora, quando se envelhece, as relações sociais tendem a priorizar os aspectos emocionais, ou seja, com o passar da idade, a interação social tende a ser cada vez mais incentivada pela regulação da emoção e cada vez menos motivada pela possibilidade de obtenção de informação ou pelo atendimento das necessidades de afiliação com parceiros sociais desconhecidos.

A rede social se altera ao longo da vida: algumas pessoas permanecem mais constantes na rede social, outras saem definitivamente, novas pessoas podem compor o comboio e outras saem e voltam em tempos diferentes do ciclo vital (ERBOLATO, 2002).

Para a seleção, escolha das pessoas da rede social, fatores

influenciam. Por exemplo: o contexto social, as oportunidades que o ambiente oferece para a adaptação aos padrões sociais e as características da personalidade, associadas ao bem-estar subjetivo e à satisfação social. A diminuição do número de pessoas da rede social é gradual, refletindo uma relativa perda de significado de alguns motivadores. Com a idade, as pessoas passam a depender mais de estratégias internas de regulação emocional, mas as relações continuam sendo importantes, quer como ponto de referência para a própria identidade ou como fontes de apoio social, instrumental e/ou emocional (NOGUEIRA, 2001).

As relações interpessoais podem permitir intervenções que auxiliem as pessoas na manutenção de sua competência, de sua saúde, no decorrer de seu envelhecimento. Estudos epidemiológicos relatam que pessoas que possuíam uma melhor qualidade de relacionamento social estavam menos propensas a terem doenças relacionadas à capacidade durante a vida.

Ramos (2002), em seu artigo, aponta a importância das relações sociais na saúde dos idosos, obtidas por familiares e amigos. Os efeitos do estresse nos idosos são amenizados pelo suporte social na forma de amor, afeição, preocupação e assistência. Normalmente, a ausência de parentes próximos ou do cônjuge, filhos, tende a aumentar a presença de doenças e mortalidade entre pessoas idosas.

Os indivíduos que não possuem apoio social, emocional, tendem a ter maiores dificuldades em lidar com o estresse. A promoção de programas educacionais destinados aos idosos como a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATIs) pode oferecer um contexto social favorável para a manutenção ou mecanismos de compensação para que novas pessoas venham a compor a rede social e favorecer o bem-estar subjetivo.

Programas como as Universidades Abertas para a Terceira Idade surgiram como alternativas educacionais para a população que envelheceu à margem da educação superior e que vê nesta um instrumento para ascensão social e aquisição de conhecimentos (CACHIONI, 1998). Esses programas possuem como base a teoria da atividade, pois quanto mais ativo o idoso, maior a sua chance de envelhecer bem. Essa concepção fundamentou as primeiras iniciativas de educação voltadas para o idoso no final da década de 60, com o objetivo de oferecer atividades culturais e de sociabilidade a fim de ocupar o tempo livre.

Na segunda geração de Universidades para a Terceira Idade, ocorrida na década de 70, as atividades educativas eram voltadas para a concepção de participação e desenvolvimento de estudos sobre o envelhecimento, com a finalidade de ofere-

cer aos idosos, informações sobre os aspectos biopsicossociais do envelhecimento, além de prepará-los para a aposentadoria.

Nos anos 1980, a terceira geração das Universidades da Terceira Idade preocupou-se em oferecer uma possibilidade de educação contínua para os idosos que estavam se aposentando cada vez mais cedo. No Brasil, Cachioni (1998) afirma que a primeira experiência brasileira de educação para idosos foi implementada pelo Serviço Social do Comércio - SESC. Sua programação foi criada a partir dos programas de lazer, destinados ao preenchimento do tempo livre. O primeiro trabalho educacional voltado para os idosos nas universidades brasileiras teve início em 1982, na Universidade de Santa Catarina, onde se fundou o Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI).

As rápidas transformações que ocorrem no mundo globalizado fazem com que as referências de cada indivíduo, fornecidas pela tradição, sejam perdidas ou diluídas. A educação permanente revela-se de extrema importância para a autonomia dinâmica dos idosos, pois estes, diante das transformações, precisaram recorrer às capacidades de discernimento e aos conhecimentos para que pudessem orientar-se, pensar e agir (CACHIONI, 1998).

Sob esta perspectiva, Debert (1999, p. 185) relatou que “[...] projetos para a terceira idade criam um ambiente em que a experiência da criatividade, autonomia e liberdade, possam ser vividas coletivamente”. Cabe ressaltar que no Brasil são encontradas diferentes denominações para as Universidades que oferecem programas educacionais à população idosa, sendo essas:

Universidade da Terceira Idade; Universidade Aberta à Terceira Idade; Universidade para a Terceira Idade; Universidade com a Terceira Idade; Universidade na Idade Adulta; Universidade Alternativa; Universidade sem Limites; Universidade sem Fronteiras; Programa da Terceira Idade; Faculdade da Terceira Idade; Faculdade de Atualização Permanente; Núcleo de Estudos e Pesquisa ou Núcleo Integrado de Apoio à Terceira Idade; Centro Regional de Estudos e Atividades da Terceira Idade; Centro de Extensão e Atenção à Terceira Idade; Programa de Participação Permanente; Projeto Sênior; Atividade Física para a Terceira Idade; Curso de Extensão para a Terceira Idade; Grupo de Convivência; Grupo de Trabalho da Terceira Idade; Encontros para a Terceira Idade; Educação Continuada e Terceira Idade (FERNANDES; LAURENTINO; RODRIGUES, 2006, p. 40).

A Universidade de Sorocaba implanta, em fevereiro de 1996, uma Universidade para a Terceira Idade com uma proposta de Educação Permanente (criação e elaboração dos módulos de disciplinas). A proposta atual é dirigida a pessoas a partir dos cinquenta anos, alfabetizadas e interessadas em atualizar seus conhecimentos, redimensionar seus projetos de vida e ampliar sua rede de relações sociais. A partir da solicitação dos alunos egressos, são oferecidos cursos contínuos e semestrais (FERNANDES; LAURENTINO; RODRIGUES, 2006). Segundo Lima (2005), os cursos oferecidos são livres e não são cursos de nível superior, pois os idosos podem fazer cursos de graduação em qualquer instituição de ensino superior. Além dos cursos e oficinas, a universidade promove eventos sócio-culturais, excursões, confraternizações e palestras com orientações sobre cuidados com a saúde, alimentação, bem-estar e atividades físicas.

Em 2007, a Universidade para Terceira Idade de Sorocaba contava com a participação de 534 alunos, 53% com idade acima de sessenta anos e o restante, pertencente à faixa etária de meia-idade. A maior parte, 86%, pertence ao gênero feminino e 14 %, ao masculino; 64% são casados.

2 REDE SOCIAL E APOIO EMOCIONAL EM IDOSOS

Este estudo relata uma pesquisa com 42 idosos inseridos no programa da Universidade da Terceira Idade de Sorocaba (Uniso). O objetivo geral foi estudar a rede de relações sociais assim como identificar as fontes de apoio emocional de idosos inseridos no programa para terceira idade. Os objetivos específicos buscaram caracterizar a rede de relações sociais dos idosos quanto ao tamanho, natureza, gênero, idade e proximidade afetiva das pessoas que compõe a rede e identificar a natureza, proximidade afetiva, gênero e idade das pessoas indicadas como fonte de apoio emocional.

Foram utilizados três instrumentos para a coleta dos dados. Um deles foi o questionário com dados pessoais dos entrevistados, composto com questões fechadas sobre gênero, idade, estado civil, escolaridade, ocupação, pessoas com quem reside e renda. Fez-se uso também de um diagrama da rede social, adaptado, composto por três círculos concêntricos – no centro, o pronome "EU". Os entrevistados deveriam identificar as pessoas da sua rede, citando apenas o primeiro nome e colocando no primeiro (mais próximo), no segundo ou no terceiro círculo (mais distante afetivamente) quantas pessoas quisessem. Para a fonte de apoio emocional, foram utilizadas questões

complementares com o objetivo de identificar a pessoa que os entrevistados procuram para desabafar ou quando estão com problemas emocionais e o que pode caracterizar um apoio nessa pessoa.

Os idosos entrevistados estavam regularmente matriculados em cursos do segundo semestre de 2007. A pesquisa de campo foi iniciada seguindo os procedimentos éticos: primeiro com permissão da instituição para abordar os alunos, depois com esclarecimento da pesquisa nas salas de aulas e pedido de voluntários, depois individualmente novamente foi esclarecida a pesquisa e o termo de consentimento livre e esclarecido assinado por todos os que quiseram participar, mantendo sigilo dos dados de identificação pessoal.

Visando manter o sigilo dos dados, cada questionário foi identificado por um número, de modo que cada uma das entrevistadoras ficou responsável por metade das entrevistas. Foi estabelecido um horário após o término das aulas, nas salas disponíveis da Universidade, para realização das entrevistas individuais, que foram realizadas com duração média de 15 minutos.

As entrevistas tiveram como seqüência o questionário com dados pessoais. Cada entrevistadora perguntava as questões e preenchia as respostas (evitando possíveis problemas para os idosos com a leitura e a escrita, permitindo liberdade nas respostas orais). Após o questionário, era dado nas mãos dos idosos o diagrama da rede social e uma cópia permanecia com as entrevistadoras, que preenchiam de acordo com as respostas dadas oralmente.

Os resultados foram analisados e serão apresentados de acordo com: a) o perfil dos sujeitos entrevistados; b) a caracterização da rede social; e c) a fonte de apoio emocional.

a) Perfil dos Sujeitos

A maioria dos sujeitos entrevistados pertence ao gênero feminino (83%), e 17%, masculino, na faixa etária de 60 a 69 anos. Com relação ao estado civil, a maior porcentagem é representada por casados (57%), seguidos por viúvos/as (21%), separados (12%) e solteiros (10%). Quanto ao grau de escolaridade, 55% possuem ensino superior, 28% possuem ensino médio, 12% possuem ensino fundamental e 5% possuem ensino primário. A maioria dos entrevistados (81%) são aposentados.

b) Caracterização da rede social

Quanto ao tamanho da rede social dos idosos entrevistados, eles citaram em média 19 pessoas compondo sua rede, sendo seis pessoas alocadas no círculo mais próximo afetivamente, sete citadas no próximo e seis colocadas no círculo mais distante. De modo geral, as mulheres citaram mais pessoas que os homens – 20 pessoas, em média, para 15 citadas pelos homens.

Com relação ao gênero das pessoas que compõe a rede desses idosos, foram citadas mais mulheres do que homens – em média, 13 mulheres e 8 homens. A faixa etária das pessoas citadas pelos sujeitos teve maior frequência entre 30 e 69 anos, sendo que os homens citaram mais pessoas mais novas e as mulheres citaram mais pessoas da mesma faixa etária e mais novas.

Quanto à natureza dos vínculos afetivos, as pessoas mais citadas são as de natureza familiar, e estas são colocadas principalmente no círculo mais próximo, ou seja, de mais afetividade, assim como as de natureza íntima, o cônjuge e/ou namoradas(os). Entre as relações de natureza familiar, os filhos são os mais citados, seguidos por netos, sobrinhos e irmãos, alocados no círculo muito próximo. As relações de amizade, amigos de curso, amigos de escola, amigos de infância, vizinhos, foram também muito citados e alocados nos círculos próximo e distante. Com menor frequência, outras pessoas foram citadas, por exemplo: psicólogos, ex-patrão, empregada.

c) Fonte de apoio emocional

Em resposta à questão sobre com quem podem contar para problemas emocionais, a maioria indica as filhas (sete respostas) e os filhos (três respostas) como fonte de apoio emocional, colocados como muito próximos na rede social. Outras pessoas da rede familiar também são citadas: irmãos, cunhadas, mãe, sobrinho. Pessoas de natureza íntima, cônjuges e namoradas, foram a segunda classe mais citada. Outras respostas como Deus, psicólogo, consigo mesmo, tiveram menor frequência. A faixa etária de todas as respostas ficou entre 40 e 50 anos e acima de 60 anos.

Em relação à pergunta “*Que suporte essa pessoa lhe oferece / o que ela possui que faz você a procurar?*”, as respostas mais citadas relacionavam-se à confiança (“*eu confio muito nela*”), seguidas da característica de compreensão, amizade e habilidade de conversar. Sentimentos de amor, proteção e afinidade também são indicados como motivos para procurar determinada pessoa.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o perfil dos sujeitos entrevistados, podemos perceber que a quantidade de mulheres é significativamente maior do que a de homens, dado que confirma o perfil geral das Universidades da Terceira Idade no Brasil. Segundo Debert (1999, p. 139), “a participação masculina raramente ultrapassa os 20% e o entusiasmo manifestado pelas mulheres na realização das atividades propostas contrasta com a atitude de reserva e indiferença dos homens”.

De um modo geral, o envelhecimento traz para as mulheres algumas liberdades antes não permitidas devido às obrigações domésticas e com a família. Passam de “um mundo totalmente regrado para outro em que se sentem impelidas a criar as próprias regras” (DEBERT 1999, p. 184). Por isso, a busca por espaços que proporcionem a sociabilidade e a redefinição de estilos de vida, como as Universidades para a Terceira Idade, é muito mais intensa no gênero feminino.

Quanto à distribuição do estado civil dos quarenta e dois entrevistados, 57% dos sujeitos – ou seja, a maioria – encontram-se casados. Verifica-se uma proporção maior de mulheres viúvas em relação a homens, o que pode ser resultado da maior longevidade entre mulheres do que entre homens idosos. Segundo o IBGE (BRASIL, 2002), no Brasil, as mulheres vivem, em média, oito anos a mais que os homens. As mulheres nascidas em 2006 viverão, em média, setenta e seis anos e os homens, sessenta e oito anos. Além da maior longevidade feminina, o grande número de viúvas está associado ao fato de que elas se casam menos que os homens viúvos e estes, quando procuram matrimônio, geralmente o fazem com mulheres mais jovens (CAPITANINI, 2000; NERI; FREIRE, 2000).

Quanto à rede social, Capitanini (2000) diz que as relações sociais entre as mulheres são qualitativamente superiores às dos homens, porque elas possuem melhores habilidades interpessoais, são mais calorosas e capazes de estabelecer relações de intimidade e são mais chegadas à sua família. A mulher em qualquer idade tem maior número de pessoas na sua rede de relações sociais e seus relacionamentos são mais diretos do que os dos homens. O estudo de Nogueira (2001) identifica que os papéis sócio-culturais atribuídos à mulher cooperam para uma rede social mais ampla. O envolvimento emocional e a expressividade, importantes fatores para as interações sociais, são considerados indicativos de feminilidade, portanto, incentivados na educação de mulheres.

Quanto à maior participação feminina na rede social de idosos, o papel da mulher no cuidado e na companhia dos mesmos

é reforçado por uma sociedade patriarcal, ao mesmo tempo em que a função de cuidadoras atribuída a elas resulta do papel central na estrutura familiar que estas representam. Os papéis de mãe e esposa acabam delegando à mulher o zelo pelos relacionamentos dentro da família (NERI; FREIRE, 2000).

Segundo Capitanini (2000), os idosos possuem a necessidade de relacionamentos intrageracionais, onde compartilham histórias semelhantes, se identificam no que diz respeito à linguagem, aos valores e possibilitam uns aos outros a oportunidade de ressignificação da trajetória de vida e do valor pessoal.

Quanto à natureza das pessoas citadas, os dados confirmam a importância da família na rede social. Os sujeitos revelaram grande preferência pelos relacionamentos familiares, também descrito em outras pesquisas (NOGUEIRA, 2001), onde citam a importância da família em tempos de crise e na velhice.

Em relação à presença dos(as) filhos(as) na rede social, segundo Capitanini (2000), deve-se ao fato dos pais idosos manterem relações de apego com os(as) filhos(as) influenciados pelo dever de solidariedade filial estabelecido sobre a norma cultural de reciprocidade entre as gerações.

Quanto aos dados de apoio emocional, afirmam o estudo de Nogueira (2001), as pessoas mais citadas são de grande importância afetiva, muito próximas, e as mulheres são as que mais exercem o papel de apoio emocional. Segundo Nogueira (2001), esses dados podem revelar uma norma social que privilegia as boas relações familiares como ideal e indicadora de adequação social: os pais cuidam dos filhos e, depois, os filhos cuidam dos pais.

O apoio emocional dos homens baseia-se predominantemente na esposa; homens se diferenciaram na escolha de pessoas para fonte de apoio. Ficou evidente a preferência de mulheres por membros da família e dos homens pelas relações conjugais em momentos de necessidade de apoio emocional.

Com o avanço da idade, as pessoas têm uma rede de relações mais restrita, mas continuam a se relacionar com parceiros sociais emocionalmente próximos, tais como membros da família e amigos antigos, o que pode contribuir significativamente para aumentar o bem-estar no envelhecimento.

REFERÊNCIAS

- CACHIONI, M. **Envelhecimento bem-sucedido e participação numa Universidade para a Terceira Idade: A experiência dos alunos da Universidade São Francisco**. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, 1998. Disponível em: <<http://libdigi.unicamp.br/document/?did=3916>>. Acesso em: 08 nov. 2007.
- CAPITANINI, M. E. S. **Sentimentos de solidão, bem-estar subjetivo e relações sociais em idosas vivendo sós**. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, 2000. Disponível em: <<http://libdigi.unicamp.br/document/?did=3838>>. Acesso em: 08 nov. 2007.
- DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo, SP: EDUSP, 1999.
- ERBOLATO, R. M. P. L. Relações sociais na velhice. In: FREITAS, E. V. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2002.
- FERNANDES, C. C.; LAURENTINO, D. F. P.; RODRIGUES, K. F. **Universidade da Terceira Idade: Uma possibilidade de atuação para a Terapia Ocupacional em educação permanente**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Terapia Ocupacional) - Universidade de Sorocaba, 2006.
- GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na terceira idade: Teoria e Prática**. 5. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2003.
- IBGE, **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2002. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtml>>. Acesso em: 26 fev. 2008.
- LIMA, L. J. C.; PASETCHNY, N. Atividades em grupo: uma alternativa para a inclusão social na Terceira Idade. **Revista de Terapia Ocupacional /USP**, v. 9, n. 1, p. 39, jan./abr. 1998.
- LIMA, J.C. **A arte de viver e envelhecer com qualidade: interfaces da Terapia Ocupacional, atividades artísticas e gerontologia**, 2005, 210 p. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2005.
- MORAGAS, R. M. **Gerontologia social: Envelhecimento e qualidade de vida**. São Paulo, SP: Paulinas, 1997.
- NERI, A. L.; FREIRE, S. A. **E por falar em boa velhice**. Campinas, SP: Papirus, 2000.