

RELATO DE EXPERIÊNCIA

OFICINA BINGO DA SAÚDE: UMA EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM GRUPOS DE IDOSOS

HEALTH BINGO WORKSHOP: AN EDUCATIONAL EXPERIENCE IN HEALTH WITH ELDERLY GROUPS

TALLER BINGO DE LA SALUD: UNA EXPERIENCIA DE EDUCACIÓN EN SALUD CON GRUPOS DE ADULTOS MAYORES

Oclaris Lopes Munhoz¹
Tierle Kosloski Ramos²
Bernardo Moro²
Marcella Simões Timm³
Larissa Venturini³
Luíza Cremonese³
Lúcia Beatriz Ressel⁴

¹ Acadêmico. Universidade Federal de Santa Maria – UFSM. Santa Maria, RS – Brasil.

² Acadêmica do Curso de Enfermagem. UFSM, Departamento de Enfermagem. Santa Maria, RS – Brasil.

³ Enfermeira. Mestranda em Enfermagem. UFSM, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem – PPGENF. Santa Maria, RS – Brasil.

⁴ Enfermeira. Doutora. Professora. UFSM, PPGENF. Santa Maria, RS – Brasil.

Autor Correspondente: Oclaris Lopes Munhoz. E-mail: oclaris_munhoz@hotmail.com

Submetido em: 25/02/2016

Aprovado em: 13/07/2016

RESUMO

Este estudo tem como objetivo relatar a experiência de integrantes do Programa de Educação Tutorial do curso de Enfermagem no projeto de extensão “Acampavida”, realizado anualmente com idosos, por meio de atividades de educação em saúde. Trata-se de um relato de oficinas lúdico-pedagógicas, planejadas e organizadas pelos acadêmicos do Programa de Educação Tutorial Enfermagem e nominadas como “bingo da saúde”, balizadas na metodologia participativa. As cartelas do bingo traziam imagens que expressavam aspectos específicos que tangenciavam questões de saúde no envelhecimento. A realização de cada rodada da oficina propiciou o compartilhamento de informações, vivências e experiências relevantes, não só aos idosos, mas também aos acadêmicos participantes. Tendo em vista que o enfermeiro possui seu papel como educador em saúde, concluiu-se que a execução dessa atividade reforça a importância de sua realização, bem como empodera e motiva futuros profissionais da saúde para a disseminação de atividades similares.

Palavras-chave: Enfermagem; Envelhecimento; Saúde; Idoso; Educação em Saúde.

ABSTRACT

The aim of this study is to report the experience members of Tutorial Education Program of the course of Nursing in the extension project “Acampavida”, held annually with seniors, through health education activities. It is an report of recreational and educational workshops, planned and organized by students of the Tutorial Education Program of nursing, and nominated as “Health Bingo”, based on participatory methodology. The bingo cartouches brought pictures that expressed specific aspects that mentioned health issues in aging. The realization of each round of the workshop provided share information, life experiences and relevant experiences, not only the elderly people, but also academic participants. In view of the nurse has role as health educator, this report concluded that the implementation of this activity, reinforces the importance of his achievement as well, empowers and motivates future health professionals to disseminate similar activities.

Keywords: Nursing; Aging; Health; Aged; Health Education.

Como citar este artigo:

Munhoz OL, Ramos TK, Moro B, Timm MS, Venturini L, Cremonese L, Ressel LB. Oficina bingo da saúde - uma experiência de educação em saúde com grupos de idosos. REME – Rev Min Enferm. 2016; [citado em ____ ____];20:e968. Disponível em: _____. DOI: 10.5935/1415-2762.20160038

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo relatar la experiencia de integrantes del Programa de Educación Tutorial del curso de enfermería en el proyecto de extensión "Acampavida" que se realiza anualmente con adultos mayores mediante actividades de educación sanitaria. Se trata de un relato de talleres lúdico pedagógicos, planificados y organizados por estudiantes del Programa de Educación Tutorial Enfermería, llamados "bingo de la salud", respaldados en la metodología participativa. Los cartones de bingo traían imágenes que señalaban aspectos específicos referentes a problemas de salud en el envejecimiento. La realización de cada rueda del taller permitió compartir información, vivencias y experiencias significativas, no sólo para los adultos mayores, sino también para los participantes académicos. Teniendo en cuenta que el enfermero desempeña el rol de educador en salud, se concluye que esta actividad refuerza la importancia de su logro, e igualmente empodera y motiva a futuros profesionales de la salud a que difundan actividades similares.

Palabras clave: Enfermería; Envejecimiento; Salud; Anciano; Educación en Salud.

INTRODUÇÃO

A expectativa de vida da população brasileira vem moldando-se às transformações sociais, econômicas, políticas e tecnológicas presentes em nossa sociedade. Estima-se que até o ano de 2025 sejamos a sexta maior população mundial com pessoas maiores de 60 anos. As estatísticas indicam, ainda, que, se o crescimento da população idosa seguir nesse ritmo, esse número deverá quadruplicar até 2060.¹

Nessa perspectiva, o observado e presumível aumento significativo da expectativa de vida, decorrente da queda da taxa de fecundidade, da redução da mortalidade infantil e de um melhor cuidado com o corpo e com os hábitos de vida, são fatores que têm contribuído para o aumento do contingente idoso brasileiro. Esse fato tem demonstrado peculiaridades, repercutindo em mudanças culturais, hábitos de vida, avanços na área da saúde e também no aumento de morbidades por doenças crônicas não transmissíveis.²

Tendo em vista o conceito de saúde apresentado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que a define como "o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade", há a perspectiva de uma relação com o desenvolvimento sociocultural e expressa a associação entre qualidade de vida e saúde da população. Logo, a saúde não depende de fatores isolados, mas sim da soma deles.³

Autores afirmam que a satisfação e o bem-estar podem ser fatores relacionados à saúde e ao envelhecimento. O primeiro refere-se aos motivos que levam os indivíduos a viverem de maneira positiva e o segundo relaciona-se às vivenciais individuais e aos sentimentos de prazer pela vida.⁴

Acredita-se também, que a saúde deve ser vista a partir de uma perspectiva ampla, resultado de um trabalho interseccional e transdisciplinar de promoção de modos de vida, em busca de um envelhecer saudável. Aos profissionais da saúde cabe liderar os desafios e as medidas necessárias para ajudar as pessoas mais velhas a se manterem saudáveis e ativas. Para que isso ocorra, é necessário planejamento e embasamento teórico para a organização de atividades de promoção e prevenção da saúde junto aos idosos.⁵

Como alternativa para realizar a promoção da saúde na terceira idade, organizam-se grupos de convivência de idosos, que visam preservar a autonomia e independência desse público. Além disso, favorecem a diminuição das diferenças sociais e possibilitam que se mantenham ativos, evitando a solidão. Nesses grupos, os idosos encontram um espaço de acolhimento, escuta e atenção, bem como uma rede de informações.⁵

Nesse ínterim, os grupos de convivência de idosos vêm sendo instigados como alternativa para melhor qualidade de vida, por meio de atividades de promoção e educação em saúde, como atividades físicas, lúdicas e de lazer. Esses grupos, ainda, estimulam a autoestima e buscam o bem-estar dos idosos participantes, ao proporcionar melhora da capacidade física e mental.⁴

Tendo em vista o papel educador do enfermeiro, ressalta-se a relevância da realização de atividades com grupos de convivência de idosos. Ao mesmo tempo em que os participantes trocam experiências e conhecimentos acerca de questões relacionadas à qualidade de vida, os profissionais de saúde passam a ter contato direto com a população, entendendo melhor suas possibilidades e dificuldades, tornando-se mais preparados para trabalhar com essas demandas.

Em vista disso, acadêmicos de enfermagem, integrantes do Programa de Educação Tutorial (PET) do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e outros discentes do curso, supervisionados pela tutora desse grupo PET, desenvolvem anualmente o projeto de extensão Acampavida. O projeto supracitado está vinculado ao Núcleo Integrado de Estudos e Apoio a Terceira Idade (NIEATI) e ao Centro de Educação Física e Desportos (CEFD/UFSM), do município de Santa Maria-RS, que trabalham com atividades físicas para idosos de Santa Maria e região, de cunho extensionista e lutam pela valorização dos idosos.

O Acampavida envolve idosos participantes de diferentes grupos de convivência do município de Santa Maria e região, cursos de graduação de diversas áreas da UFSM, grupos PET e, ainda, outras instituições de ensino superior do município. A atuação do grupo PET Enfermagem e dos demais discentes desse curso tem como objetivo efetivar práticas de educação

em saúde que possibilitem a interação e a criação de um espaço dialógico com os idosos. Entende-se que a efetivação dessa prática permite a troca de experiências, contribui para a relação interpessoal, o bem-estar e a promoção da saúde dos idosos e dos acadêmicos e a possibilidade de refletir acerca do processo de envelhecimento. Nesse contexto, justifica-se a realização do presente estudo, o qual objetiva relatar a experiência de integrantes do PET do curso de Enfermagem no projeto de extensão Acampavida, realizado anualmente com idosos por meio de atividades de educação em saúde.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O desenvolvimento das atividades de educação em saúde do Projeto Acampavida, relatado neste artigo, ocorreu nos dias 25 e 26 de outubro de 2014, cujo tema foi “saúde na terceira idade”.

As atividades foram realizadas por meio de oficina lúdico-pedagógica, planejada e organizada pelos acadêmicos do PET Enfermagem, e nominada como “bingo da saúde”. Essa oficina foi replicada seis vezes, com duração média de uma hora cada, e contou com a participação de 24 idosos em cada rodada, totalizando, assim, 144 participantes. Cabe salientar que o planejamento e a organização das oficinas foram minuciosos, envolvendo desde a preparação do material para o bingo da saúde, aquisição dos brindes, treinamento dos envolvidos, ora nominados como oficineiros, e preparo do ambiente acolhedor para receber os grupos de idosos.

Para a operacionalização das oficinas, as cadeiras foram dispostas em um grande círculo, onde todos os participantes pudessem ser visualizados e ter as mesmas condições de participação, o que estimulou o debate e os relatos de suas experiências. A fim de sistematizar o bingo da saúde, foram impressas cartelas semelhantes a um jogo de bingo, porém as mesmas continham desenhos com imagens coloridas para chamar mais a atenção dos participantes e também para facilitar àqueles que não sabiam ler ou tinham alguma dificuldade em relação a isso.

As imagens utilizadas evocavam questões de saúde e qualidade de vida na terceira idade, como alimentação, relações familiares, sexualidade, tecnologias de comunicação, prevenção de doenças, prevenção de quedas, prática de atividades físicas, sono e repouso, relações interpessoais e, também, sobre o estatuto do idoso.

Assim, foi utilizado um total de 20 imagens, sendo que cada cartela continha seis, distribuídas aleatoriamente, atendendo para a não repetição de imagens em uma mesma cartela ou de cartelas que pudessem ser iguais (Figura 01). Cada imagem era representada por um número, todos os idosos participantes receberam uma cartela. Havia um globo para o sorteio dos números que correspondiam às imagens. A cada número

sorteado os idosos que continham em sua cartela a imagem correspondente a assinalavam utilizando um grão de feijão. Assim, o idoso que completasse sua cartela ganhava a rodada do bingo da saúde. Sinaliza-se que a cada imagem sorteada eram possibilitadas discussões, reflexões e troca de experiências acerca do tema representado pela imagem.



Figura 1 - Exemplo de cartela utilizada no bingo da saúde.

Desenvolvendo as oficinas, os idosos foram acolhidos e cada um foi convidado a se apresentar. Na sequência, oportunizou-se uma reflexão a respeito do que é ter saúde no processo de envelhecimento, o que estimulou o compartilhamento das singularidades e experiências sobre o tema. Em seguida, houve uma explicação de como ocorreria o bingo da saúde. Ao final, o participante que completasse sua cartela era agraciado com um brinde e todos eram convidados a deixar um recado em um mural de lembranças fixado na parede da sala.

Além disso, foram colocados nas paredes da sala cartazes com frases e imagens que abordavam a temática, e o ambiente foi enfeitado com balões coloridos, conforme a cor do evento, que na edição relatada era cor rosa. Todos os oficineiros usavam camiseta específica do evento, com identificação por meio de crachás, assim como os idosos participantes. Os acadêmicos participantes desse projeto foram sensibilizados por meio de um encontro de estudo e discussão a respeito do tema e da metodologia a ser utilizada no bingo da saúde.

A oficina lúdico-pedagógica balizou-se na metodologia participativa. Essa metodologia promove a atuação efetiva dos envolvidos no processo educativo e os considera detentores de saberes, conhecimentos e experiências, e não somente como receptores de informações. Nesse enfoque, valorizam-se as experi-

ências dos participantes, envolvendo-os na discussão, identificação e na busca de soluções para os problemas que vivenciam.⁶

RELATO DA EXPERIÊNCIA E DISCUSSÃO

A realização de cada rodada da oficina do bingo da saúde resultou em compartilhamento de informações, vivências e experiências relevantes, não só aos idosos, mas também aos acadêmicos participantes. Durante o bingo da saúde, no momento do sorteio de cada imagem com seu número respectivo, era promovida uma discussão do aspecto em destaque, instigando a fala dos idosos, que traziam sua vivência diária e seu ponto de vista diante do assunto. Foi possível observar que os mesmos encontravam diversas dificuldades em atividades cotidianas, mas ao mesmo tempo compartilhavam alternativas para facilitá-las.

Para introduzir o tema da edição desse evento, foi estabelecida, em cada rodada da oficina, a questão: o que é saúde para vocês neste momento de vida? Entre as falas destacaram-se que saúde é: o bem-estar, tanto físico como moral e psicossocial; é ter acesso a serviços de saúde; ter cuidados com a alimentação; ausência de dor; paz; convívio familiar e amigos. As falas dos idosos ratificam o entendimento do envelhecimento saudável dentro de uma nova ótica, passando a ser a resultante da interação multidimensional entre saúde física e mental, independência na vida diária, integração social, suporte familiar e independência econômica.⁷

Alguns aspectos em relação à saúde no envelhecimento desencadearam ênfase para discussão pelos idosos participantes, durante as oficinas, como o sono, a imagem corporal, o risco de quedas, a alimentação, as tecnologias de comunicação, o estatuto do idoso, a prevenção de problemas de saúde, a família e o relacionamento interpessoal, as atividades físicas e lúdicas.

Em relação ao sono, alguns participantes citaram não ter uma boa noite de sono, mas ao mesmo tempo referiram que procuram formas alternativas para auxiliar na melhoria do descanso, como, por exemplo, tomar um copo de leite morno logo antes de deitar-se; a busca de atendimento médico para medicalização; evitar dormir durante o dia para não perder o sono da noite; a prática de atividade física no dia a dia, o que facilita o bom sono; e ainda a espiritualidade, que inclui o hábito de rezar sempre antes de dormir.

A experiência adquirida ao longo dos anos permitiu que os idosos tangenciassem saberes científicos e do senso comum em busca de melhor padrão do sono. Embora literaturas indiquem o contrário, existem idosos satisfeitos com o padrão de sono que possuem, e isso se deve à soma de fatores como horários regados para acordar e dormir; prática regular de atividade física, entre outros hábitos que possam facilitar o repouso com qualidade.

Quanto à imagem corporal, alguns participantes mencionaram ter uma percepção positiva a respeito dela. Estudo afirma que cada um possui uma imagem corporal de si e a mesma muda em cada etapa vital, incluindo a velhice, na qual está concentrado o momento mais dramático, devido à dificuldade de aceitação diante da referência social com a beleza da juventude.⁸

Nas discussões referentes ao aspecto supracitado, a maioria dos participantes expressou boa autoestima, citando que acreditam na crença de que primeiramente sempre devem estar de bem consigo, aceitar o modo como está ocorrendo o envelhecimento, além de ter mais cuidados com a beleza quando aparecem os primeiros sinais de envelhecimento. Essa percepção positiva em relação à imagem corporal está diretamente relacionada a questões emocionais. A interferência dos grupos de convivência nesse aspecto pode mostrar-se como de grande magnitude.

No que diz respeito ao risco de quedas, os participantes relataram diversos casos pessoais de quedas em casa ou na rua. Diante do exposto, reforçou-se acerca da organização do ambiente doméstico, incluindo a boa iluminação, rampas e barras de apoio, além de evitar encerar o chão e também de usar tapetes escorregadios. Pode haver tanto fatores ambientais, quanto aqueles particulares de cada idoso. Ressalta-se a importância de identificá-los e estar atento para as orientações necessárias.

No tocante à alimentação, os participantes citaram a importância de se realizar um número maior de refeições, com porções menores. De modo semelhante enfatizaram a importância da ingestão hídrica, de legumes, verduras, frutas e fibras alimentares. Os idosos se referiam à alimentação saudável, definindo-a como alimentos “bons e “maus” para a saúde.

Quando indagados a respeito das tecnologias de comunicação atuais, como celulares e computadores, houve contradição, já que alguns tinham acesso e outros nem tanto. Porém, expressaram que a tecnologia é boa para aqueles que a utilizam de modo benéfico e sabem ter limites. Do mesmo modo como eles acreditam que ao mesmo tempo em que a tecnologia pode estar aproximando pessoas distantes, resulta no afastamento de pessoas próximas. Uma participante destacou que o acesso à internet a auxiliou a superar, de modo mais brando, a perda de seu marido. Ela acredita que se não fosse essa distração, poderia ter passado por um processo depressivo. Os motivos para a inclusão dos idosos digitalmente podem envolver o desejo de aprender mais ou continuar aprendendo para não serem excluídos; tentar superar dificuldades e dominar o uso do computador; melhorar nas relações interpessoais familiares, intergeracionais e realizar-se pessoalmente; além de tornar sua autoimagem e autoestima mais realista/positiva, oportunizando, desse modo, a participação ativa em diversas atividades.⁹

Quando questionados acerca do estatuto do idoso, os participantes referiram conhecimento a respeito do mesmo.

Além disso, durante a discussão dos diversos temas desenvolvidos no bingo da saúde, surgiram relatos relacionados à falta de respeito da sociedade para com os idosos, principalmente envolvendo relações de pessoas jovens com os idosos. Diversos participantes compartilharam histórias nas quais se sentiram excluídos, humilhados ou ofendidos, as quais envolviam principalmente situações em filas e em uso de veículos coletivos, como ônibus municipal.

Nessa direção, com o intuito de socializar mais as informações básicas do estatuto do idoso, foi produzido previamente pelos acadêmicos um resumo com os principais pontos do estatuto do idoso, em formato de minicartilha, e entregue a todos os participantes ao final da oficina.

Durante as discussões relacionadas à prevenção de problemas de saúde, citaram ainda a realização de exames e consultas médicas periódicas, com intervalo de aproximadamente seis meses como forma de cuidado. Reiterou-se a respeito da importância da prevenção com os demais elementos de sua vida em relação à saúde, além de consultas e exames médicos. Quando indagados a respeito do médico geriatra, tinham conhecimento sobre a especialidade e alguns já haviam buscado esse serviço. Foram discutidas também informações em relação à prevenção do câncer de mama e de próstata.

Tratando-se dos temas família e relações interpessoais, citaram a importância de manter o apoio e vínculo com a família e amigos próximos, já que com o avanço da idade acabam vivenciando perdas de pessoas próximas como amigos, cônjuges e familiares. Concordam que as relações afetivas auxiliam no equilíbrio emocional deles, tendo em vista as inúmeras mudanças nesse ciclo vital, tanto físicas como psicossociais. Nesse sentido, autores afirmam que a família influencia o indivíduo durante todo o processo de desenvolvimento e que a família não inclui apenas indivíduos que compartilham laços sanguíneos, mas também abrange amigos e companheiros.¹⁰

Outros participantes citaram que os grupos de idosos são como uma segunda família, em que podem conversar e se divertir. Assim, os grupos de terceira idade destacam-se como uma forma não só de preservar autonomia e independência, mas também de auxiliá-los a se manterem na sociedade; e diminuir as diferenças sociais, tornando-os ativos e evitando a solidão.⁵

O público participante das atividades do Acampavida faz parte de grupos de convivência de idosos que possuem em seu leque de atividades as atividades físicas. Desse modo, ao entoar as temáticas relacionadas à atividade física, os idosos compartilharam que praticam algum tipo de esporte regularmente no decorrer da semana, como caminhadas e natação. Nesse contexto, a prática de atividades físicas se vislumbrou a partir da âncora de benefícios, incluindo o ensejo de superar algumas limitações impostas pela idade. Além disso, imperou a significância de desenvolver essas atividades, relacionando-as ao bem-estar

não só físico, como mental, de modo a promover sua melhor qualidade de vida e se predispor ao envelhecimento ativo.⁵

Muitos grupos de convivência de idosos realizam viagens periódicas, com o objetivo de conhecer novos lugares, diversão ou reuniões de confraternização com outros grupos de idosos, de cidades próximas. Reconhecido como atividades lúdicas, isso foi abordado como algo extremamente positivo, já que, além de distraí-los e poderem conhecer lugares novos, têm a possibilidade de fazer novas amizades. Autores afirmam o quanto relevante é a participação de idosos nesses grupos, pois à medida que desfrutam de atividades de lazer e interação com outras pessoas, eles mantêm suas capacidades funcionais em bom estado.⁷

Os participantes reiteraram que o envelhecer saudável encontra-se condicionado a diversos fatores. Mostraram-se detentores de informações diversas e singulares, que contribuiriam em seu processo de envelhecer. Destacaram que isso se estende como uma consequência da participação nos grupos de convivência, que é um espaço privilegiado para eles, por permitir troca de experiências e desenvolvimento de atividades de promoção à saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As discussões depreendidas em cada rodada da oficina do bingo da saúde reiteraram que o envelhecer saudável é processual. Aos acadêmicos do curso de Enfermagem essa experiência oportunizou o contato e a troca de conhecimentos com público de idosos saudáveis, acrescentando na formação profissional. A partir dos relatos dos participantes, houve demonstração de satisfação em participar das atividades.

Salienta-se a importância de o desenvolvimento da oficina estar embasado na metodologia participativa, na qual os participantes puderam compartilhar suas experiências e ter um espaço para discussão de dúvidas, realçando a atividade de educação em saúde. Acredita-se que o cuidado minucioso em todas as etapas quanto aos preparativos para oficina auxiliou na repercussão positiva do evento, promovendo a participação espontânea dos idosos e a verbalização de satisfação durante e após a participação dos mesmos.

Ratifica-se que em grupos de idosos o desenvolvimento de atividades como essa é primordial, já que oportunizam momento de lazer e educação em saúde, concomitantemente. Tendo em vista que o enfermeiro possui competência como educador em saúde, concluiu-se que a execução dessa atividade, ainda no decorrer da formação, evidencia o mérito de sua realização, bem como empodera e motiva futuros profissionais da saúde para a disseminação de atividades similares.

Espera-se que este estudo fomente reflexões e discussões acerca do envelhecimento e proporcione subsídios aos profissionais e estudantes de enfermagem, para a realização de ati-

vidades que envolvam educação em saúde. Compreende-se que as oficinas lúdico-pedagógicas mostram-se como importantes ferramentas para qualificar o cuidado ao crescente contingente de idosos.

Por fim, evidencia-se como limitação para a execução das atividades o espaço físico pequeno, uma vez que não foi possível a livre movimentação dos envolvidos nem a participação de mais discentes do curso.

REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Sinopse do Senso Demográfico de 2010. Rio de Janeiro: IBGE; 2011.
2. Kuchemann BA. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. *Sociedade e Estado*. 2012[citado em 2016 fev. 20];27(1):165-80. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/se/v27n1/09.pdf>
3. Organização Mundial da Saúde – OMS. Tabagismo e saúde nos países em desenvolvimento. Documento organizado pela Comissão Européia em colaboração com a Organização Mundial de Saúde e o Banco Mundial para a Mesa Redonda de Alto Nível sobre Controle do Tabagismo e Políticas de Desenvolvimento. Genova: OMS; 2003.
4. Wichmann FMA, Couto NA, Areosa SVC, Montánés MCM. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2013[citado em 2016 fev. 20];16(4):821-32. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v16n4/1809-9823-rbagg-16-04-00821.pdf>
5. Both JE, Leite MT, Hildebrandt LM, Pilati ACL, Stamm B, Jantsch LB. Grupos de convivência: uma estratégia de inserção do idoso na sociedade. *Rev Contexto Saúde*. 2011[citado em 2016 fev. 20];10(20):995-8. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/1718>
6. Ministério da Saúde (BR). Metodologias para o cuidado de crianças, adolescentes e suas famílias em situação de violência. Brasília: MS; 2011. [citado em 2016 fev. 20]. Disponível em: http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/metodologias_cuidado_crianca_situacao_violencia.pdf
7. Deponti RN, Acosta MAF. Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável. *Estud Interdiscipl Envelhec*. 2010[citado em 2016 fev. 20];15(1):33-52. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/9520>
8. Lima CFM, Rivemales MCC. Corpo e envelhecimento: uma reflexão-artigo de revisão. *Estud Interdiscipl Envelhec*. 2013[citado em 2016 fev. 20];18(1):153-66. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/download/22236/26997>
9. Goulart D, Ferreira AJ, Mosquera JJM, Stobaus CD. Inclusão digital na adultez tardia e o reencantamento da aprendizagem. *Estud Interdiscipl Envelhec*. 2013[citado em 2016 fev. 20];18(1):137-52. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/20995>
10. Rissardo LK, Furlan MCR, Grandizolli G, Marcon SS, Carreira L. Concepção e sentimentos de idoso institucionalizados sobre família. *Ciênc Cuid Saúde*. 2015[citado em 2016 fev. 20];10(4):682-9. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/18311>