

AS ATIVIDADES EDUCATIVAS EM ESTABELECIMENTOS DE APOIO SOCIAL PARA IDOSOS: CONTRIBUTOS PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E BEM- ESTAR UM ESTUDO NO CONCELHO DE PORTALEGRE

Fernanda NARCISO

Departamento de Pedagogia e Educação da Universidade de Évora; Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora
d50953@alunos.uevora.pt

Luísa CARVALHO

Instituto Politécnico de Portalegre; Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora
luisacarvalho@ippportalegre.pt

Lurdes Pratas NICO

Departamento de Pedagogia e Educação da Universidade de Évora; Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora
lpnico@uevora.pt

Resumo: Um dos grandes desafios do século XXI é o processo de envelhecimento demográfico das sociedades. O envelhecimento demográfico em Portugal continua a acentuar-se de forma significativa, constituindo um dos principais fatores da institucionalização de pessoas idosas. De acordo com Guedes (2012) fatores como a alteração da estrutura familiar, a degradação das condições de habitação, os problemas de saúde e a consecutiva perda de autonomia, a inexistência de uma rede de interações que facilite a integração social e familiar do idoso e a falta de recursos económicos, continuam a colocar em causa a possibilidade do idoso se manter no seu domicílio. Por estas razões, as instituições para a terceira idade são, em muitos casos, a única solução para assegurar uma condição de vida satisfatória. Envelhecer naqueles espaços com qualidade de vida e bem-estar é um processo associado à capacidade de adaptação ao contexto e às oportunidades de educação e de aprendizagem aí proporcionadas, fenómenos indispensáveis à participação ativa e adoção de estilos de vida saudáveis. Nos processos educativos com as pessoas idosas mobilizam-se todos os recursos com o intuito de que os idosos possam continuar o seu processo de desenvolvimento e plena realização (Dias, 2009). É com base nestes pressupostos que surgiu o interesse em conhecer as atividades educativas promovidas nos estabelecimentos de apoio social para idosos, localizados no concelho de Portalegre, e qual o contributo das mesmas na qualidade de vida e bem-estar das pessoas que nelas participam, enquanto objeto de estudo de uma tese de doutoramento. Como questões de partida do estudo, identificámos duas:

- Quais as atividades educativas promovidas nos estabelecimentos de apoio social para idosos localizados no concelho de Portalegre?
- Qual o contributo destas atividades educativas na qualidade de vida e no bem-estar das pessoas que nelas participam?

A investigação obedece a um desenho típico de um estudo de carácter empírico não experimental, inscrito num paradigma interpretativo, de abordagem mista, qualitativa e quantitativa. Com esta comunicação pretendemos dar a conhecer os objetivos da investigação, as opções metodológicas, os participantes no estudo, as atividades educativas disponibilizadas às pessoas idosas institucionalizadas e os contributos na melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos participantes.

Palavras-chave: Envelhecimento, Educação, Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional que se verifica nos países desenvolvidos e em vias de desenvolvimento é uma realidade do século XXI que todos reconhecemos.

O envelhecimento demográfico em Portugal continua a acentuar-se de forma significativa, originando desequilíbrios já comprovados na década anterior. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística, em 2021 o índice de envelhecimento da população, indicador que compara a população com 65 e mais anos com a população dos 0 aos 14 anos, é de 182, ou seja, existem 182 idosos por cada 100 jovens. Este índice era de 128, em 2011 e de 102, em 2001.

Os desafios perante esta realidade são muitos e requerem um novo olhar devido ao seu impacto a nível social, cultural e económico. Todas as sociedades se preocupam em prolongar a vida dos seus cidadãos, contribuindo assim para um dos maiores êxitos da humanidade, no entanto, nem sempre se verifica a mesma preocupação com a melhoria da qualidade de vida e bem-estar.

Nas sociedades contemporâneas, o estado social, para colmatar as necessidades e os problemas das famílias e dos idosos, criou os estabelecimentos de apoio social para idosos, os quais dispõem de várias respostas sociais, nomeadamente apoio domiciliário, centros de dia e de noite, centros de convívio e estruturas residenciais para pessoas idosas. No entanto, é pertinente questionar: Farão estes espaços uma abordagem humanista, holística e transformadora? Em que medida substituirão o papel social que o idoso detinha nas sociedades agrícolas tradicionais? Em que medida substituirão as funções do cuidador informal?

Considerando estes desafios, o objeto de estudo desta investigação, no âmbito de uma tese de doutoramento em curso, é conhecer os contributos da dimensão educativa para a promoção da qualidade de vida e bem-estar das pessoas idosas em estabelecimentos de apoio social para idosos do concelho de Portalegre, como promotora de um envelhecimento ativo.

Neste âmbito, uma das nossas preocupações prende-se com o facto de as pessoas idosas não poderem ser vistas como pessoas em descida na linha da vida, mas sim, encaradas como indivíduos com experiência de vida e sabedoria, capazes de transmitir saberes, vivências pessoais e sociais, com capacidades de aprendizagem educativas, culturais, físicas e sociais, tendo como principal característica a motivação para a aprendizagem e pela melhoria da qualidade de vida e bem-estar, a nível social, afetivo, educativo e físico-motora (Lopes, 2006). Por outro lado,

os processos de aprendizagem continuam sempre possíveis de serem assumidos e concretizados por aqueles que, envelhecendo, não se demitem de se desenvolver humanamente. (...) se há dimensão que pode e deve acompanhar o processo de envelhecimento ativo – no sentido de lhe conferir qualidade – é, precisamente, a dimensão educativa” (Nico & Nico, 2021, p. 19).

DESENVOLVIMENTO CONCEPTUAL

Envelhecimento e Qualidade de Vida

O envelhecimento do ser humano é um processo que faz parte do nosso ciclo de vida. Neste sentido, é importante que essa caminhada seja feita através da aquisição de hábitos de vida saudáveis, da melhoria do

ambiente e da disponibilização de redes de suporte sociais, que favoreçam a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas idosas.

O idoso, para ter qualidade de vida e bem-estar, necessita de ter o mínimo de dignidade. Certamente que esta realidade só se atinge após a fruição de alguns bens materiais indispensáveis à vivência condigna do homem, como a saúde, habitação, alimentação e rendimentos de subsistência. No entanto, esta suficiência de bens, ou melhor, esta perspetiva material não é exclusiva para uma vida condigna, há outras perspetivas e necessidades, como a fruição de valores, a relação com os outros, a integração no meio e consequente quebra de isolamento, e, essencialmente, a contribuição para um desenvolvimento equilibrado do meio a que pertence.

A qualidade de vida está relacionada com o bem-estar que integra a vivência num local aprazível, com serviços de proximidade nos domínios da saúde, educação, habitação, equipamentos de lazer e consumos culturais. Entretanto, de indivíduo para indivíduo, o bem-estar e a realização pessoal dependem dos níveis de posse, em harmonia com os seus projetos existenciais concretos. Além disso, ao longo dos tempos, a conceção de qualidade de vida varia conforme as culturas e os meios sociais e a consciência daquilo que é mais condigno e adequado para o homem.

O envelhecimento não é um estado mas um processo que difere de pessoa para pessoa, uma vez que, não envelhecemos todos da mesma maneira. Chegar a uma idade avançada com sucesso obedece a vários critérios, tais como: a longevidade, a saúde, atividade física, conservação da autonomia, socialização, personalidade, educação, cultura, entre outros.

Fontaine (2000) refere que o grande filósofo romano Cícero (106-43 a.C.) foi, provavelmente, o primeiro a realizar um ensaio sobre a questão do envelhecimento bem-sucedido, onde refere no seu trabalho intitulado *De senectute* (44 a. C.): "a velhice é um fenómeno muito variável de indivíduo para indivíduo e sobretudo como um período que pode oferecer numerosas oportunidades de crescimento pessoal" (p.22). O mesmo autor menciona que a velhice bem-sucedida está associada à junção de três grandes categorias de condições: em primeiro, a reduzida probabilidade de doenças, em particular as que causam perda de autonomia. A segunda consiste na manutenção de um elevado nível funcional nos planos cognitivo e físico, o que por vezes, se denomina velhice ótima. E, por último, a conservação de empenhamento social e de bem-estar subjetivo. Distingue ainda, parafraseando Baltes (1987), três grandes categorias de influências ou de fatores: as influências ligadas ao grupo etário (conjunto das determinantes biológicas e ambientais correlacionadas com a idade cronológica, comum a todos os indivíduos), as que estão ligadas ao período histórico (as gerações vivem fatores históricos diferentes, passagem de uma estrutura agrícola com uma cultura campestre e rural para uma estrutura industrial e de serviços com uma cultura mediática e urbana) e, por fim, as que estão ligadas à história pessoal (influências não normativas, ligadas a acontecimentos autobiográficos, como o casamento, divórcio, constituição da família, escolha da profissão, local de residência, etc.).

Decerto, para ter um envelhecimento bem-sucedido é fundamental aceitar a velhice como um bem, olhar para esta etapa da vida com sentimentos e pensamentos positivos em relação a tudo que ela tem de bom. Como refere Zimmerman (2000) envelhecer é simplesmente passar para uma nova etapa da vida, que deve ser vivida de forma positiva, saudável e feliz. Esta etapa da vida deve ser encarada como a infância, a adolescência e a fase adulta. Deve, por isso, reconhecer e aceitar os novos valores, as suas limitações, vivendo a própria idade de

maneira ativa, criativa e animada. Se o idoso se consciencializar dos seus direitos, reconquistar o seu espaço e exercer a sua cidadania, contribuirá, com certeza, para a sua qualidade de vida e bem-estar.

Para se ter um envelhecimento bem-sucedido é necessário valorizar as pessoas idosas, aproveitar o seu potencial e sabedoria, porque as suas vicissitudes tornam-nos mais experientes, pois estes são guardiões da memória coletiva, intérpretes privilegiados de todo um conjunto de ideias e valores humanos, que servem de orientação para a vida social. O idoso não é um ser amorfo, mas uma pessoa que está em constante experimentação, que continua a fazer escolhas e a ocupar um lugar na sociedade, para a qual contribui. Frequentemente, na sua fragilidade, escondem-se tesouros capazes de renovar e transformar o meio onde se insere. Se a pessoa idosa mantiver um projeto de vida, com certeza que o seu ciclo vital continuará a ter sentido. O importante é a postura diante da vida, a forma de ser e de procurar a felicidade.

Infelizmente, na busca incessante do conforto e na procura de bens materiais a sociedade alheia-se da essência da sua existência – cuidar dos seus. É fundamental recuperar o papel que o idoso detinha nas sociedades agrícolas tradicionais e aliar o conhecimento e a experiência na produção de ideias e educação informal dos mais jovens.

A educação para o envelhecimento ativo, no ensino obrigatório, protegeria e aumentaria o relacionamento familiar e a esperança média de vida, retardando, possivelmente, a sua futura institucionalização.

Envelhecimento e educação

O envelhecimento é um processo inevitável e contínuo que leva a alterações estruturais e funcionais da pessoa. No entanto, vai depender do estilo de vida de cada um e do envelhecer de forma, ativa, saudável e autónoma.

Em nossa opinião, salientamos que a educação pode ser entendida como um processo de crescimento e desenvolvimento, com a finalidade de alcançar a realização, quer a nível pessoal, quer profissional e social, transformando o homem como um todo entre os seus iguais. Esta educação desenvolve-se através da escola ou educação de base e da autoeducação ao longo da vida, isto é, a educação permanente. O homem é o agente da sua própria educação, visa a sua realização pessoal e a sua participação no desenvolvimento económico, social e cultural da comunidade. A educação não é limitada ao período da escolarização, esta deve estender-se por toda a vida do ser humano, abarcar todos os domínios do saber e conhecimento prático, nas diferentes fases da vida, criança, jovem, adulto e idoso.

O conceito de educação permanente não surge abruptamente, mas sim, de forma gradual, como produto de conferências da UNESCO. Este conceito surge como resposta à nova situação das comunidades humanas, no que diz respeito aos objetivos, conteúdos, métodos e organização. Trata-se de entender a educação como um processo global e contínuo que implica todos os lugares em que o homem vive, convive, trabalha e se diverte, abrangendo a continuidade no tempo de todas as fases da sua existência: infância, adolescência, juventude, vida adulta, e velhice. Inicialmente era bastante a preparação para a vida, atualmente é complementada com a formação ao longo da vida.

Segundo Osório (2005) a educação permanente é vista sobre três aspetos importantes: em primeiro lugar diz respeito a todas as etapas da vida humana; em segundo lugar, deve definir os procedimentos, métodos

e meios do processo educativo, e por último, deixará de ser uma adaptação às condições mutáveis, para ser um fator de liberdade, de coragem e de vida autêntica. Acrescenta-nos ainda, que esta análise filosófica nos apresenta o significado mais amplo e profundo da educação permanente, ou seja, o que «é» e o que «deveria ser», por outras palavras, entre o presente e o futuro ideal, que fazem parte de toda a ação educativa como «desenvolvimento integral da pessoa humana». O homem, como ser inacabado, tenta procurar e adaptar os seus conhecimentos os seus modelos de conduta, aos desafios estabelecidos pelas diferentes condições materiais e sociais.

Evocando novamente as palavras do mesmo autor que nos refere que Paul Lengrand, um dos autores que tratou de forma particular o referido tema, define a educação permanente como:

Entendemos por educação permanente uma ordem de ideias, de experiências e de realizações muito específicas, ou seja, a educação na sua plenitude da sua concepção, com a totalidade dos seus aspectos e das suas dimensões, na continuidade ininterrupta do seu desenvolvimento, desde os primeiros momentos da existência até aos últimos, e na articulação última e orgânica dos diversos momentos e das suas sucessivas fases (Osório, 2005, p. 56).

É evidente que a educação permanente constitui um meio de formação inequívoca ao longo da vida, no espaço e no tempo, abrangendo o tempo de trabalho e o tempo livre, com o objectivo último de tornar a pessoa mais humana no meio que a rodeia. Neste sentido, Tamer e Petriz (2007) afirmam que:

A finalidade da educação ao longo da vida não é única e exclusivamente a aquisição de determinados conhecimentos ou capacidades. A finalidade é o desenvolvimento de um ser humano mais plenamente humano a cada dia que passa, com o fim último de melhorar a sua qualidade de vida e a do meio ambiente” (p. 200).

DESENHO METODOLÓGICO

Toda a investigação pressupõe a definição de uma metodologia que sustenta toda a investigação e orienta os trabalhos a realizar. As escolhas metodológicas a seguir apresentadas atenderam aos objetivos e questões que norteiam a investigação. Segundo Lessard-Hebért, Goyette e Boutin (1994), “a validade interna de um trabalho é reforçada quando o investigador tem a preocupação de descrever a sua metodologia, a fundamentação das escolhas, a explicitação das suas fontes e dos métodos utilizados” (pp.77-78).

Neste sentido, considerando a dimensão do problema a estudar e os objetivos que se pretendem alcançar, esta investigação obedece a um desenho típico de um estudo de carácter empírico não experimental, inscrito num paradigma interpretativo, de abordagem mista, qualitativa e quantitativa.

A modalidade da investigação selecionada é o estudo de caso múltiplo, devido à possibilidade de análise entre os estudos, assim como cada caso (Yin, 2005), com o objetivo de obter uma visão mais abrangente e uma compreensão mais profunda do fenómeno em estudo (Johnson et al., 2007).

Quanto às técnicas que melhor se adequam a esta investigação, iremos recorrer a técnicas de natureza qualitativa e também de natureza quantitativa, como: a análise documental, o inquérito por questionário com perguntas abertas e fechadas, que será aplicado aos idosos e o inquérito por entrevista semiestruturada aos dirigentes, diretores técnicos e elementos da equipa multidisciplinar. Numa primeira fase, procederemos à recolha de dados, por meio de entrevistas juntos dos dirigentes, dos diretores técnicos e das equipas

multidisciplinares para colhermos dados relativos às atividades educativas e posteriormente questionaremos os idosos participantes nessas atividades. Privilegiamos as entrevistas semiestruturadas, por se tratar de uma “ (...) conversação efetuada face a face, de maneira metódica que proporciona ao entrevistador, verbalmente, a informação necessária” (Marconi & Lakatos, 2003, p. 222). Assim, primeiramente, iremos efetuar uma abordagem mais qualitativa, que nos permitirá construir um questionário mais robusto e mais apropriado para os utentes de cada estabelecimento. Realce-se que, uma vez que estamos a estudar casos, os instrumentos de recolha de dados não têm de ser exatamente iguais de uns estabelecimentos para outros.

A entrevista e o questionário são os instrumentos de recolha de dados que permitem coletar informação sobre factos, ideias, comportamentos, expectativas e atitudes junto dos participantes, estes instrumentos apoiam-se nos “testemunhos dos sujeitos, não tendo geralmente o investigador acesso senão ao material que o participante consente em fornecer-lhe” (Fortin, 2003, p. 245).

A escolha do concelho de Portalegre, de entre os concelhos do distrito de Portalegre, deveu-se ao facto da cidade ser capital de distrito. Quanto às instituições a envolver na amostra foram seleccionadas seis das nove existentes no concelho que cumulativamente têm resposta social, Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas e resposta social, Centro de Dia. A seleção dos idosos será intencional, tendo em conta os seguintes critérios: idade igual ou superior a 65 anos, não possuir qualquer perturbação do foro mental, psíquico ou demência que impossibilite a compreensão das questões formuladas no questionário e estar disponível para participar no estudo. Por conseguinte, os sujeitos da amostra serão os utentes, dirigentes, diretores técnicos e equipas multidisciplinares dos estabelecimentos convidados a participar no estudo.

Temos projetado para esta investigação, trabalhar em três fases: 1) iniciar com duas instituições, para testarmos instrumentos e avaliarmos o processo; 2) alargar a mais duas instituições e, depois da coleta e análise de dados, avaliarmos e culminamos com a fase três; 3) estendemos a mais duas instituições, seguindo o procedimento anterior, perfazendo assim, o total de estabelecimentos previstos da nossa amostra.

Os dados resultantes das entrevistas e das questões abertas dos questionários serão trabalhados através de análise de conteúdo (Bardin, 2011), visto que este método é bastante utilizado para extrair dados textuais, tanto de entrevistas como de questionários de perguntas abertas (Coutinho, 2011). Irá proceder-se à redução e codificação dos dados por forma a possibilitar a descrição e interpretação do fenómeno em estudo pela informação descritiva, que necessita de ser organizada, reduzida e posteriormente codificada para o investigador saber o que contêm os dados (Coutinho, 2011).

No que concerne às questões fechadas do questionário, iremos proceder à sua análise estatística descritiva. Segundo Fortin (2003), “a estatística descritiva resume a informação numérica de uma forma estruturada com a finalidade de se obter uma imagem geral das variáveis medidas numa amostra.” (p. 368)

Para obter uma visão mais holística dos resultados acerca das atividades educativas, realizadas nos estabelecimentos de apoio social para idosos no concelho de Portalegre e tendo em vista conferir maior validade aos resultados da investigação, será efetuada a triangulação dos instrumentos de recolha de dados. Cohen e os seus colaboradores definem triangulação como o “recurso a dois ou mais métodos de recolha de dados no estudo de aspetos do comportamento humano” (Cohen et al., 2001, p. 112).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste início de século um novo olhar começa a dominar e a consciencializar as sociedades ocidentais acerca da importância e necessidade da melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.

Envelhecer com qualidade de vida e bem-estar é hoje um assunto central, uma preocupação e desafio, cada vez mais, para os estabelecimentos de apoio social para idosos, pelo que é necessário oferecer programas de atividades educativas adaptados às necessidades e atender às especificidades desta faixa etária.

A autonomia, a aprendizagem ao longo da vida e o manter-se ativo mesmo após a reforma são imperativos para o equilíbrio do idoso. Nesta fase da vida é necessário selecionar objetivos ajustados à realidade circundante e à sua possibilidade de concretização. O idoso necessita de realizar a adaptação entre o que deseja e o que é possível alcançar e querer (Centro Internacional de Longevidade do Brasil, 2015).

Se o que é necessário aprender é a reinventar e a renovar constantemente, então o ensino torna-se educação e, cada, vez mais, aprendizagem (Lopes, 2006). Logo, é fundamental apostar na educação e formação como pressuposto contínuo de aprendizagem.

A educação ao longo da vida ou educação permanente começa a assumir um papel saliente, a partir de 1970, quando os estudos sobre o ciclo vital atribuem importância às diferentes etapas da vida adulta (Osório, 2004).

A intervenção educativa na, e para a, terceira idade, revela-se uma dimensão fundamental no combate ao isolamento e solidão, possibilitando o alargamento do círculo de amigos, a integração e participação social, o enriquecimento cultural, a estimulação física e cognitiva, fatores que promovem um envelhecimento ativo, um maior nível de bem-estar físico e psíquico que se traduz em sentimentos de confiança e autoestima, satisfação com a vida e felicidade pessoal (Antunes, 2015).

A oferta educativa para a terceira idade, no caso vertente de Portugal, tem sido escassa, no entanto têm-se feito mudanças significativas que marcam os nossos dias. Embora grandes desafios se coloquem, ainda, à educação no que diz respeito à população idosa constatamos uma crescente oferta de atividades e programas educativos para esta franja da população. A conjugação de diversos fatores tais como: o aumento da população idosa, a entrada precoce na reforma, a disponibilidade de tempo livre, a autonomia funcional e a longevidade, assim como a consciencialização de que a educação é um instrumento valioso na preparação para esta fase da vida, têm impulsionado a emergência da oferta educativa, ainda que, no caso específico de Portugal, esta oferta apareça vinculada quase exclusivamente ao âmbito da educação não-formal, sendo desenvolvida sobre a tutela de instituições diversas da sociedade civil (Antunes, 2015).

Em suma, é de sublinhar que investigações no campo social, mais precisamente no envelhecimento nunca se esgotam e que projetos educativos que privilegiem as dimensões da autonomia e promotores da consciencialização da importância da educação ao longo da vida para um envelhecimento ativo devem ser uma aposta de investigadores, instituições e principalmente de entidades governamentais.

REFERÊNCIAS

Antunes, M. C. (2015). Educar para um envelhecimento bem-sucedido: reflexões e propostas de ação. *Revista Teoría de la Educación*, 27(2), 185-201.

<http://dx.doi.org/10.14201/teoredu2015272185201>

Bardin, L. (2011). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação – Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.

Centro Internacional de Longevidade do Brasil. (2015). *Envelhecimento ativo: Um marco político em resposta à revolução da longevidade*. Centro Internacional de Longevidade do Brasil.

<https://longevidade.ind.br/publicacao/envelhecimento-ativo-um-marco-politico-em-resposta-a-revolucao-da-longevidade/>

Cohen, L., Manion, L., & Morriison, K. (2001). *Research methods in education* (5ª ed.). Routledge/Falmer.

Coutinho, C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Almedina.

Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Climepsi Editores.

Fortin, M. F. (2003). *O processo de investigação: da conceção à realização* (3ª ed.). Lusociência.

Instituto Nacional de Estatística. (2021). Projeções da população Idosa.

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=526271534&DESTAQUESmodo=2

Johnson, B. Onwuegbuzie, A., & Turner, L. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112-133.

<https://www.researchgate.net/publication/235413072>

Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (1994). *Investigação Qualitativa: fundamentos e práticas*. Instituto Piaget.

Lopes, M. (2006). *Animação sociocultural em Portugal*. Intervenção.

Marconi, M., & Lakatos, E. (2003). *Fundamentos de metodologia científica* (5ª ed.). Atlas.

Nico, J.C.B., & Nico, L.P. (2021). Educação Comunitária intergeracional: um ecossistema solidário de desenvolvimento humano e de envelhecimento ativo. In E. Martins, J. Pereira, & M. Lopes (coord.), *Animação Sociocultural, Geriatria, Gerontologia e os novos paradigmas do envelhecimento* (pp. 17-24). Intervenção.

Osório, A. (2004). Animação Sociocultural na Terceira Idade. In J. Trilla (coord.), *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos* (pp.251-263). Editorial Ariel.

Osório, A. (2005). *Educação Permanente e Educação de Adultos*. Editorial Ariel.

Ribeiro, O., & Paúl, C. (coords.) (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lidel.

Tamar, N., & Petiz, G. (2007). A Qualidade de Vida dos Idosos. In A. Osório e F. Pinto (coord.), *As Pessoas Idosas – Contexto Social e Intervenção Educativa* (pp.181-201). Instituto Piaget.

Yin, R. (2005). *Estudo de Caso. Planejamento e Métodos*. Bookman.

Zimmerman. G. (2000). *Velhice – Aspectos Biopsicossociais*. Artes Médicas Sul LTDA.