



THEME FREE ARTICLE

REFLECTION ON AGEING ASSETS AS A STRATEGY FOR HEALTH PROMOTION REFLEXÃO SOBRE O ENVELHECIMENTO ATIVO COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

REFLEXIÓN SOBRE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO COMO ESTRATEGIA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Pedro Miguel Fernandes Almeida¹, Maria de Fátima Sousa Batinas², Maria Rita Araújo Leão³

ABSTRACT

Objective: to reflect on active ageing as a strategy designed for the health promotion of the elderly population. **Method:** this article aims at reflecting on active Ageing. It is grounded on a selection of on-line literature, namely from the Virtual Health Library (Lilacs, Medline, Scielo). The descriptors used for the research were the following: Ageing, Quality of Life; Strategies, Health Promotion. **Results:** this study focuses on the importance of active ageing as a health promotion strategy, in order to enhance the active participation of the elderly in society. **Final considerations:** health promotion enhances both the quality of life and the independence of the elderly as well as of all those who are undergoing the ageing process. Hence, the need to implement health promotion strategies directed at this target group, within the framework of active ageing. **Descriptors:** ageing; quality of life; strategies; health promotion.

RESUMO

Objetivo: refletir sobre o envelhecimento ativo como estratégia de promoção da saúde da população idosa. **Método:** trata-se de um artigo reflexivo sobre o envelhecimento ativo. A selecção das publicações foi feita por meio eletrônico, na Biblioteca Virtual em Saúde (Lilacs, Medline, Scielo). Os descritores utilizados para a pesquisa foram os seguintes: envelhecimento; qualidade de vida; estratégias; promoção da Saúde. **Resultados:** o estudo situa a importância do envelhecimento ativo como estratégia de promoção da saúde, de modo a proporcionar a participação ativa dos idosos na sociedade. **Considerações finais:** é importante promover a saúde de forma a alcançar a qualidade de vida e independência dos que envelheceram ou daqueles que estão no processo de envelhecimento. Considera-se então necessária a implementação de estratégias dirigidas a este grupo etário visando a promoção da saúde, numa perspectiva do envelhecimento ativo. **Descritores:** envelhecimento; qualidade de vida; estratégias; promoção da saúde.

RESUMEN

Objetivo: reflectir sobre el envejecimiento activo como estrategia de promoción de la salud de la población anciana. **Método:** se trata de un artículo reflectivo sobre el Envejecimiento Activo. La selección de las publicaciones se há realizado por medio electrónico, en la Biblioteca Virtual de Salud (Lilacs, Medline, Scielo). Los descriptores utilizados para la búsqueda han sido los siguientes: envejecimiento; calidad de vida; estrategias; promoción de la salud. **Resultados:** el estudio situa la importancia del envejecimiento activo como estrategia de promoción de la salud, de forma a proporcionar la participación activa de los ancianos en la sociedad. **Consideraciones finales:** es importante promover la salud de forma a atingir la calidad de vida e independencia de los que han envejecido o de aquellos que estan en el proceso de envejecimiento. Se considera por ello necesario la implementación de estrategias dirigidas a este grupo etario com el objetivo de promover la salud, en una perspectiva de envejecimiento activo. **Descriptor:** envejecimiento; calidad de vida; estrategias de promoción de la salud.

¹Enfermeiro, Especialista em Enfermagem Comunitária, Mestrando em Enfermagem Comunitária, Hospital do Espírito Santo de Évora, E.P.E. Corval, Portugal. E-mail: pedro_f_almeida@hotmail.com; ²Enfermeira, Pós-Graduada em Cuidados Continuados Integrados, Mestranda em Educação para a Saúde, Mestranda em Enfermagem Comunitária, Hospital do Espírito Santo de Évora, E.P.E. Corval, Portugal. E-mail: fatimabatinas@live.com.pt; ³Enfermeira, Especialista em Enfermagem Comunitária, Mestranda em Enfermagem Comunitária, Hospital do Espírito Santo de Évora, E.P.E. Corval, Portugal. E-mail: rita.a.leao@gmail.com

INTRODUÇÃO

As mudanças demográficas decorrentes do envelhecimento populacional ocorridas nos últimos anos trazem consigo mudanças sociais, econômicas e familiares.¹

Sem dúvida, o envelhecimento da população mundial é uma grande conquista, mesmo que esta não se aplique a todos de forma igual. No entanto, o aumento da longevidade é uma vitória, mas depois de conquistada é cercada de dificuldades e desafios. Os idosos apresentam mais problemas de saúde que a população em geral e infelizmente existe ainda carência de políticas públicas concretas para este grupo populacional.²

Independentemente da forma como esse fenômeno é interpretado o fato é que, em todo o mundo o número de pessoas com mais de 60 anos cresceu rapidamente. Projeções indicam que teremos 1,2 bilhões de idosos para o ano de 2025. Em 2050 este número aumentará para 2 bilhões, dos quais 80% em países em desenvolvimento.²

As projeções elaboradas pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), prevêem que em 2040, em Portugal, as populações com 65 e mais anos e 85 e mais anos serão, respectivamente de 28,8% e 3,8% do total de residentes. Em 2006, a esperança de vida aos 65 anos foi cerca de 15% superior à de 1991. Outras projeções do INE para o período de 2008 - 2060 indicam que, embora Portugal mantenha 10 milhões de residentes, manter-se-á a tendência para o envelhecimento da população, calculando-se que em 2060 irão existir três idosos por cada jovem.³

O processo de envelhecimento demográfico repercute nas esferas da estrutura social, econômica, política e cultural, uma vez que os idosos possuem demandas específicas, tornando-se uma questão extremamente relevante para a sociedade como um todo. Envelhecer num país em desenvolvimento não é tarefa fácil.²

O envelhecimento humano é um processo universal, progressivo e gradual. Trata-se de uma experiência diversificada entre os indivíduos, para a qual concorre uma multiplicidade de factores de ordem genética, biológica, social, ambiental, psicológica e cultural.⁴

Para a Organização Pan-americana de Saúde (OWH, 2005, p.8)², envelhecer é

Um processo sequencial, individual, cumulativo, irreversível, universal, organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o

tempo o torne menos capaz de fazer frente ao stress do meio-ambiente e, portanto aumente a sua possibilidade de morte.

Trata-se, portanto de um processo natural progressivo, que deve ser assim encarado.

A representação negativa, normalmente associada ao envelhecimento, tem como um dos seus pilares o declínio biológico, ocasionalmente acompanhado de doenças e dificuldades funcionais com o avançar da idade.⁵

Diante da realidade inquestionável das transformações demográficas iniciadas no último século, em que se observa uma população cada vez mais envelhecida, evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma sobrevivência maior, mas também uma boa qualidade de vida.

O conceito de qualidade de vida está relacionado com a autoestima e o bem-estar pessoal abrangendo uma série de aspectos como, a capacidade funcional, o nível socio-econômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com as atividades diárias e o ambiente em que se vive. A qualidade de vida na terceira idade tem sido motivo de amplas discussões em todo o mundo, pois existe atualmente uma grande preocupação em preservar a saúde e o bem-estar global deste grupo populacional para que tenham um envelhecimento com dignidade.⁶

Face às novas exigências decorrentes do envelhecimento à escala mundial, verificou-se a necessidade de reavaliar e implementar novas políticas e programas de saúde.

Existe uma necessidade que se impõe nesse sentido, não há como fechar os olhos para essa realidade, sendo necessário pensar na questão sob a perspectiva de envelhecimento ativo. O envelhecimento ativo é “o processo de optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”.^{2:64}

É reconhecida a influência de um conjunto de determinantes que interagem continuamente para o envelhecimento ativo (econômicos, comportamentais, pessoais, relacionados ao meio ambiente físico, social e aos serviços sociais e de saúde), transversalmente influenciado por aspetos relativos a gênero e cultura. As políticas devem articular ações intersectoriais voltadas a esses determinantes.⁴

O ponto sobre as políticas públicas saudáveis é considerado um diferencial em relação ao entendimento prévio de promoção da saúde, mais associado à correção de comportamentos. No debate sobre que ações devem ser consideradas promoção da saúde, haveria certa hierarquização das iniciativas: as mais abrangentes corresponderiam à “promoção da saúde moderna” (ou “nova saúde pública”), em contraste com o enfoque da prevenção, orientado para mudanças comportamentais ou relativas ao estilo de vida.⁴

Assim, torna-se imprescindível a compreensão do envelhecimento e as práticas políticas voltadas para uma melhor qualidade de vida física e mental do idoso.²

A promoção da saúde e a prevenção de doenças após os 65 anos de idade são as alternativas que apresentam o melhor custo benefício para alcançar a compreensão da morbidade.⁷

Programas de promoção da saúde do idoso são cada vez mais requeridos face ao crescente envelhecimento populacional. Nesse contexto, torna-se importante o planejamento de estratégias que visem uma assistência mais adequada às necessidades próprias dessa faixa etária, e que permitam resultados efetivos e concretos em termos de produção de saúde a este grupo.²

No movimento de promoção da saúde da população encontra-se como uma das estratégias principais o *empowerment*, o qual está presente nas definições de saúde, promoção da saúde, participação comunitária, educação em saúde e políticas de saúde.⁷ Através do empowerment a promoção da saúde procura capacitar os indivíduos e comunidade a viverem cada etapa do ciclo de vida, independentemente da presença de limitações, resultantes de enfermidades, realizando ações em diferentes contextos como escolas, domicílios e local de trabalho.⁷

A educação é intrínseca às práticas de saúde e o seu valor tem sido reconhecido como dimensão essencial do cuidado em saúde. A educação em saúde é um campo de reflexões e práticas que questiona as práticas educativas verticalizadas normatizadoras do sistema de saúde que propõe a participação da comunidade como estratégia para a integralidade da atenção e o estímulo ao pensamento crítico e ação sobre a realidade social.⁵

Cabe aos profissionais, que trabalham de modo direto ou indireto com idosos, em contextos sociais, de saúde ou políticos, garantir a implementação de estratégias

continuadas de envelhecimento produtivo, como meio para garantir a manutenção dos papéis e, conseqüentemente, o seu bem-estar e qualidade de vida.⁸

De acordo com a temática vigente, coloca-se então a necessidade de dar resposta à seguinte pergunta: Como pode o envelhecimento ativo promover a saúde da população idosa?

Assim, torna-se pertinente a seleção desta temática para estudos mais aprofundados, uma vez que o crescente aumento de idosos, a nível global, constitui um problema de saúde pública, para as sociedades atuais.

OBJETIVO

- Refletir sobre o envelhecimento ativo como estratégia de promoção da saúde da população idosa.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de reflexão realizado por meio de revisão de literatura, que tem por finalidade refletir sobre um fenómeno a partir de literatura publicada, procurando conhecer e analisar evidências científicas existentes sobre o tema em epígrafe.

Para o desenvolvimento desta pesquisa, foram utilizadas publicações em suporte electrónico nos últimos cinco anos, da Biblioteca Virtual em Saúde (Lilacs, Medline, Scielo), realizado no período compreendido entre os meses de outubro e novembro de 2010.

A pesquisa foi feita através dos descritores “envelhecimento”, “qualidade de vida”, “promoção da saúde” e “estratégias”, disponíveis nos descritores da Biblioteca Virtual em Saúde. O acesso foi feito através de sistemas abertos utilizando as bases de dados Medline, Scielo e Lilacs, acedendo a textos completos.

Com o resultado da pesquisa foram obtidos 20 artigos, dos quais foram selecionados 12. Foram utilizados como critérios de inclusão: que o tema estivesse incluído nas bases de dados disponível em texto completo; que incluísse pelo menos dois descritores; publicações desde 2005 a 2010; idioma (português, inglês e espanhol).

A reflexão foi desenvolvida utilizando temas como envelhecimento, envelhecimento ativo e promoção da saúde, que surgem no texto de forma sequencial, pela ordem referida.

Os resultados e discussão serão apresentados com a mesma ordem de ideias,

Almeida PMF, Batinas MFS, Leão MRA.

por uma questão de coerência no desenvolvimento do trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados surgiram da pesquisa feita em torno de três temáticas: envelhecimento, envelhecimento ativo e promoção da saúde.

• Envelhecimento

A atenção para as questões de saúde no envelhecimento tem crescido nas últimas décadas em virtude do aumento da longevidade da população mundial, sem precedentes na história. A busca de qualidade de vida dos idosos emerge como desafio por ser o horizonte a partir do qual se poderão considerar os ganhos na expectativa de vida como valiosa conquista humana e social.⁴

Os idosos constituem a parcela da população que mais cresce em todo o mundo, ocorrendo mudança na pirâmide etária mundial. Com o aumento significativo de idosos no mundo ocidental, têm vindo a ocorrer mudanças no padrão populacional, redefinindo relações sociais e constituindo nova imagem, visto que os países em desenvolvimento ainda não estão preparados para acolher esta população, ou seja, com profissionais qualificados e serviços de saúde adaptados.⁹

O envelhecimento é um processo normal, dinâmico e não uma doença. Enquanto o envelhecimento é um processo inevitável e irreversível, as condições crônicas e incapacitantes que frequentemente acompanham o envelhecimento podem ser prevenidas ou retardadas, não só por intervenções médicas, mas também por intervenções sociais, económicas e ambientais.⁴

O processo de envelhecimento não é, usualmente, caracterizado como um período saudável ou independente. Em contraste, é caracterizado por uma elevada incidência de doenças crônicas e degenerativas, o que resulta num aumento da dependência. Muitas destas situações são acompanhadas por sofrimento, sendo que este pode interferir na qualidade de vida do idoso.¹⁰

As representações que as pessoas têm sobre o envelhecimento estão cercadas de signos e significados que divergem de acordo com as experiências pelas quais passamos ao longo da vida. Envelhecimento pode ser visto como perda dos laços e da identidade física, perda da capacidade de trabalho ou ainda como desgaste natural da vida.²

O envelhecimento da população é uma aspiração natural de qualquer sociedade, mas não basta por si só. Viver mais é importante

Reflection on ageing assets as a strategy for...

desde que se consiga agregar qualidade aos anos adicionais de vida. Sabe-se que a cultura, bem como as condições de vida, são influências importantes na experiência do envelhecimento. Elas afetam as percepções da velhice, os sentimentos de papéis, direitos e responsabilidades, assim como os sistema de cuidado e apoio aos idosos. Nos países orientais, os idosos permanecem ativos e desempenham papéis centrados e respeitados. Já em países orientados para a juventude, como os Estados Unidos e outros países ocidentais, envelhecer costuma ser atemorizante porque significa perder as qualidades valorizadas da juventude.²

Essa mudança no perfil epidemiológico populacional além de acarretar grandes despesas com tratamentos médicos e hospitalares, configura-se num desafio, em especial na implementação de novos modelos e métodos para enfrentar o problema.⁷

• Promoção da saúde através do envelhecimento ativo

O envelhecimento produtivo tem como objetivo combater a imagem atual dos idosos, que os apresentava como pessoas frágeis, dependentes e não produtivos, um fardo para a sociedade e para as gerações mais vigentes. A perspectiva do envelhecimento produtivo enfatiza em simultâneo os contributos prestados pelos idosos à sociedade, através dos bens que produzem, e o bem-estar e qualidade de vida derivados do processo.⁸

O paradigma subjacente ao envelhecimento produtivo conceptualiza o envelhecimento sob uma perspectiva positiva, refutando estereótipos e valorizando o papel desempenhado pelos idosos, bem como os contributos que prestam.

O envelhecimento bem-sucedido aproxima-se de um princípio organizacional para alcance de metas, que ultrapassa a objetividade da saúde física, se expandido em um contínuo multidimensional. A ênfase recai sobre a percepção pessoal das possibilidades de adaptação às mudanças advindas do envelhecimento e condições associadas.¹¹

À incapacidade e dependência, o envelhecimento produtivo opõe uma imagem de saúde e bem-estar, onde a autonomia não só é possível como também desejável; o idoso não é apenas um personagem vulnerável e passivo, mas também um agente ativo no seu envelhecimento, podendo continuar a tomada de decisão de modo significativo.⁸

As estratégias promotoras de um envelhecimento ativo podem ser estruturadas em torno de quatro aspetos essenciais: (I) meio familiar, onde os papéis são

Almeida PMF, Batinas MFS, Leão MRA.

desempenhados através da transferência de tempo, da translação de dinheiro e da função educativa dos netos; (II) promoção social, maioritariamente nos programas de voluntariado sénior e nos programas intergeracionais; (III) trabalho sénior, no âmbito rural e dos serviços; (IV) meio político.⁸

Ações como participação de grupos constituem uma estratégia primordial, uma vez que facilitam o exercício da autodeterminação e independência, podendo funcionar como rede de apoio que mobiliza os idosos na busca de autonomia e sentido para a vida. Os grupos favorecem também a elevação da autoestima, o senso de humor, aspetos essenciais para ampliar a resiliência e diminuir a vulnerabilidade. No convívio social criam-se vínculos que possibilitarão o surgimento de organizações promovendo a inclusão social. Assim, a participação em grupo representa para os idosos um espaço de educação em saúde, no qual é estimulado o desenvolvimento de práticas de autocuidado, que facilitam o exercício da autonomia, tanto na prevenção das capacidades funcionais quanto na manutenção das atividades de vida diárias.¹²

Neste contexto, importa destacar a importância do papel dos profissionais de saúde na manutenção e valorização da autonomia dos idosos.⁷

Em Portugal verifica-se a falta de intencionalidade por parte dos agentes políticos e sociais, face ao envelhecimento produtivo, não existindo um plano estruturado para a sua promoção. Como obstáculos reais à implementação e disseminação de estratégias de envelhecimento ativo consideram-se, os índices de formação e escolaridade que caracterizam os idosos, habitualmente mais baixos do que os jovens; e os estereótipos sociais e os consequentes papéis associados, em que os idosos são descritos como frágeis, inábeis e resistentes à mudança, aptos para ocupações parciais e pouco exigentes, como o lazer e o turismo sénior.¹³

O envelhecimento bem-sucedido só será alcançado através de um esforço intencional e concertado por parte dos profissionais. Promover o envelhecimento produtivo implica embargar os estereótipos vigentes, que apresentam os idosos como frágeis, incapazes, doentes e pouco produtivos, substituindo a imagem tradicional por outra mais actual, de recursos, capacidade e disponibilidade. O envelhecimento bem-sucedido reconhece uma perspectiva optimista sobre as capacidades dos idosos, promovendo o acesso a diferentes

Reflection on ageing assets as a strategy for...

setores e actividades, essenciais para um envelhecimento saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para que seja possível envelhecer saudavelmente, há que promover a saúde, o funcionamento físico e mental, e o compromisso com a vida, tentando manter a autonomia e a independência pessoal.

O envelhecimento ativo deve ser enquadrado como estratégia de promoção da saúde, não apenas a indivíduos, mas também a grupos populacionais, que demonstrem o potencial de cada um para atingir bem-estar próprio, quer físico, social, ou mental, ao longo do seu ciclo de vida e que assim se mantenha até a 3ª idade.

Envelhecer bem é uma questão pragmática de valores particulares que permeiam o curso da vida, incluindo as condições próximas da morte.

A implementação de programas que elevem o nível de qualidade de vida dos idosos pode prescindir, temporariamente, da definição uniforme desse fenómeno. O objetivo de muitos idosos e profissionais tem sido a promoção de saúde e bem-estar nessa fase da vida, seja referindo-se ao envelhecimento saudável, produtivo, ativo ou bem-sucedido.

REFERÊNCIAS

1. Torres G de V, Reis LA dos, Reis LA dos, Fernandes MH, Alves GS, Sampaio LS et al. Funcionalidade familiar de idosos dependentes residentes em domicílios. Rev. Avaliação Psicológica[periódico na internet]. 2009 [acesso em 2010 Nov 16];8(3):415-23. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v8n3/v8n3a13.pdf>
2. Moreira PA, Jalles MP, Reinaldo MAS. Quem gosta de mim sou eu: contradições acerc. Rev. Enferm UFPE Online[periódico na internet]. 2007 Jun/Set[acesso 2010 Nov 17];1(1):63-71. Disponível em http://www.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/13/pdf_168
3. Portugal. Instituto nacional de estatística. O envelhecimento em Portugal: situação demográfica e sócio-económica recente das pessoas idosas. Rev Destaque do INE [periódico na internet]. 2002[acesso em 2010 Nov 16];[aproximadamente 15 p.]. Disponível em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=71107&DESTAQUESmodo=2
4. Assis M de. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações

Almeida PMF, Batinas MFS, Leão MRA.

Reflection on ageing assets as a strategy for...

- educativas com idosos. Rev. APS [periódico na internet]. 2005 Jan/Jun[acesso em 2010 Nov 17];8(1):15-24. Disponível em http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Env_elhecimento.pdf
5. Assis M de, Pacheco LC, Menezes MFG de, Bernardo MH de J, Steenhagen CHVA de, Tavares EL, et al. Ações educativas em promoção da saúde no envelhecimento: a experiência do núcleo de atenção ao idoso da UNATI/URJ. Rev o mundo da saúde[periódico na internet]. 2007 Jul/Set[acesso em 2010 Nov 17];31(3):438-47. Disponível em http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/55/15_promocao_da_saude.pdf
6. Torres G de V, Reis LA dos, Reis LA dos, Fernandes MH. Qualidade de vida e fatores associados em idosos dependentes em uma cidade do interior do Nordeste. Rev J Bras Psiquiatr[periódico na internet]. 2009[acesso em 2010 Nov 16];58(1):39-44. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v58n1/a06v58n1.pdf>
7. Freitas CASL, Eugênio FES, Silva MJ da, Lima FET, Vieira NFC, Pinheiro PNC et al. Vivendo o envelhecer: vozes de um grupo de idosos. Rev. Enferm. UFPE Online[periódico na internet]. 2010 Jan/Mar[acesso em 2010 Nov 16];4(1):93-100. Disponível em <http://www.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/533/446>
8. Gonçalves D, Martín I, Guedes J, Cabral-Pinto F, Fonseca AM. Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. Ver psicologia, saúde & doenças[periódico na internet]. 2006[acesso em 2010 Nov 17];7(1):137-143. Disponível em http://www.google.pt/#hl=pt-PT&source=hp&biw=1362&bih=503&q=Promo%C3%A7%C3%A3o+da+qualidade+de+vida+d+idosos+portugueses+atrav%C3%A9s+da+continuidade+de+tarefas+produtivas&btnG=Pesquisa+do+Google&rlz=1R2TSEH_pt-PTPT357&aq=f&aqi=&aql=&oq=&gs_rfai=&fp=1e0857d521ee122a
9. Davim RMB, Araújo MGS de, Nunes VMA, Alchieri JC, Silva RAR da, Carvalho CFS. Aspectos relacionados ao envelhecimento humano saudável. Rev Enferm UFPE on line [periódico na internet]. 2010 Nov/Dez[acesso em 2010 Nov 16];4(esp):2018-2024. Disponível em http://www.google.pt/#hl=pt-PT&source=hp&biw=1362&bih=503&q=Aspectos+relacionados+ao+envelhecimento+humano+saud%C3%A1vel.&btnG=Pesquisa+do+Google&rlz=1R2TSEH_ptPTPT357&aq=f&aqi=&aql=&oq=&gs_rfai=&fp=1e0857d521ee122a

10. Reis LA dos, Torres G de V, Reis LA dos. Pain characterization in institutionalized elderly patients. Rev Arq Neuropsiquiatr [periodico na internet]. 2008[acesso em 2010 Out 15];66(2-b):331-35. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/anp/v66n2b/v66n2ba09.pdf>
11. Teixeira INAO, Neri AL. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. Rev Psicol USP[periódico na internet]. 2008 Jan/Mar [acesso em 2010 Out 30];19(1):81-94. Disponível em <http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/psicousp/v19n1/v19n1a10.pdf>
12. Souza LMD, Lautert L. Trabalho voluntário: uma alternativa para a promoção da saúde de idosos. Rev Esc Enferm USP[periódico na internet]. 2008 [acesso em 2010 Nov 5];42(2):371-76. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v42n2/a21.pdf>
13. Lima AMM de, Silva HS da, Galhardoni R. Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. Rev Interface[periódico na internet]. 2008 Out/Dez[acesso em 2010 Out 28];12(27):795-807. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/icse/v12n27/a10v1227.pdf>

Sources of funding: No
Conflict of interest: No
Date of first submission: 2011/02/28
Last received: 2011/03/12
Accepted: 2011/03/13
Publishing: 2011/04/01

Address for correspondence

Pedro Miguel Fernandes Almeida
Rua Zeca Afonso nº 63, 7200-141
Corval, Portugal (PT)