

A CRIATIVIDADE NA TERCEIRA IDADE

Mariana Fonseca Laroque¹
Ângela Beatriz Affeldt¹
Bárbara Gheno¹
Denise Gamio Dias²
Maria da Glória Santana³

Resumo

O processo de perda da memória provocada pelo avanço da idade é uma adaptação do cérebro à nova condição de vida iniciada na terceira idade, pois indivíduo tem dificuldade em utilizar sua memória recente, em contraposição à memória remota. O estímulo à criatividade é uma forma de exercitar a memória atual. Pretende-se aqui relatar uma dinâmica aplicada a pessoas idosas, visando o estímulo do pensamento, o resgate do passado, o presente e os sonhos futuros. A dinâmica foi aplicada num Lar de Idosos de Pelotas-RS, em junho de 2006. Como metodologia, utilizamos a figura de uma árvore, sendo esta dividida em três partes, onde se denominou de raiz, tronco e copa. Aos participantes da dinâmica orientou-se para que na raiz expressassem as recordações do Passado. Já, o tronco, corresponderia às expressões do presente e na Copa da árvore seriam colocados às lembranças do futuro. Assim: Para os idosos o passado (raiz) seria: a comida da mãe, convivência com a família, grandes amores, estudos, infância e adolescência; O presente (tronco): "cabeça-fraca", bondade, estudo do idoso, "curtir cada minuto", passear, saúde, paz e amor; O futuro (copa), expressaram suas expectativas: céu, mundo melhor, viver mais, melhor que o presente, dinheiro, convivência com a família e felicidade. Concluímos que a oportunidade de expressão dos sentimentos dos idosos é importante, pois estimula a memória, a criatividade, bem como a compreensão por parte do cuidador em relação a algumas atitudes, favorecendo, assim, o cuidado humanizado, além de otimizar a perspectiva de vida.

Palavras-chave: Criatividade. Idoso. Memória.

The Creativity in the Third Age

Abstract

The process of loss of the memory provoked for the advance of the age is an adaptation of the brain to the new condition of life initiated in the third age, therefore individual has difficulty in using its recent memory, in contraposition to the remote memory. The stimulator to the creativity is a form to exercise the current memory. It is intended here to tell to an applied dynamics the aged people, aiming at the stimulator of the thought, the future rescue of the past, gift and dreams. The dynamics was applied in a Home of Aged of Pelotas- RS, in June of 2006. As methodology, we use the figure of a tree, divided in three parts, which was called of root, trunk and pantry. To the participants of the dynamics it was oriented so that in the root they expressed the memories of the past. The trunk, corresponded to the expressions of the gift and in the Pantry of the tree they would be placed to the souvenirs of the future. Thus: For aged the last (root) it would be: the food of the mother, to be with the family, great loves, studies, infancy and adolescence; The gift (trunk): "head-weak", goodness, study aged, "to tan each minute", to take a walk, health, peace and love; The future (pantry), had expressed its expectations: sky, better world, to better live, money, to be with the family and happiness. We concluded that the chance of expression of the feelings of the aged ones is important, therefore stimulates the memory, the creativity, as well as the understanding on the part of the person who takes care of them in relation to some attitudes, favoring, thus, the human care, beyond optimizing the life perspective.

Keywords: Creativity. Aged. Memory.

¹ Acadêmica do 6º semestre da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). E-mail: marianalaroque@yahoo.com.br; E-mail: enfermeirangela@bol.com.br; E-mail: babigheno@hotmail.com.

² Enfermeira da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia da UFPel. Msc. em Parasitologia. Participante do NUCCRI. E-mail: denisegamiodias@hotmail.com. Co-orientadora do trabalho.

³ Professor Associado, doutora da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia da UFPel, participante do NUCCRIN. E-mail: glorita2000@uol.com.br. Orientadora do trabalho.

Estou envelhecendo

Oração feita por uma monja inglesa do século 17

Senhor,
 Sabes melhor do que eu que estou envelhecendo
 e que, mais dia menos dia, farei parte dos velhos.
 Guarda-me daquela mania fatal de acreditar
 que é meu dever dizer algo a respeito de tudo e em
 qualquer ocasião.
 Livra-me do desejo obsessivo
 de por ordem nos negócios dos outros.
 Torna-me refletida, mas não ranzinza,
 serviçal, mas não autoritária.
 Acho uma pena não utilizar toda a imensa reserva
 de sapiência
 que acumulei por longos anos,
 mas bem sabes, Senhor,...
 faço questão de conservar alguns amigos.
 Segura-me quando eu começar a desfiar detalhes
 que não acabam mais,
 dá-me asas para ir direto ao fim.
 Sela meus lábios acerca de minhas mazelas e doenças,
 embora essas aumentem sem cessar,
 e, com o passar dos anos, me dê certo prazer enu-
 merá-las.
 Não me atrevo a pedir-te
 que eu chegue até a gostar de ouvir as outras
 quando desenrolam a ladainha dos próprios sofri-
 mentos,
 mas ajuda-me a suportá-las com paciência.
 Não me atrevo a reclamar uma memória melhor,
 dá-me porém uma crescente humildade,
 e menos suscetibilidade,
 quando a minha memória esbarrar na dos outros.
 Ensina-me a gloriosa lição

de que pode até acontecer que me engane...

Tome conta de mim.

Não é que eu tenha tanta vontade de ficar santa
 (com certos santos é tão difícil ficar junto!)

mas um velho, além de velho amargo,
 é com certeza uma das supremas invenções do diabo.

Faze-me capaz de ver algo de bom

onde menos se espera,

e de reconhecer talentos,

em gente na qual estes não se percebem.

E dá-me a graça de proclamá-los.

Amém

O processo de envelhecimento é chamado de senilidade. Caracteriza-se por um declínio gradual no funcionamento de todos os sistemas do corpo. A crença de que a velhice está associada, invariavelmente, à profunda debilidade intelectual e física, entretanto, é uma idéia um tanto equivocada. A maioria das pessoas idosas retém suas capacidades cognitivas e físicas em um grau notável.

A mudança do perfil demográfico brasileiro tem como causas paradoxais às melhorias de condições de saúde e o surgimento de novos medicamentos que provocaram a diminuição da mortalidade infantil, da fecundidade e maior longevidade. A perspectiva governamental baseia-se em dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2000), que apontam o crescimento da população idosa (pessoas com mais de 60 anos) dos 7,8% atuais, para 13% em 2020 (cerca de 27 milhões de pessoas), sendo que a tendência é de continuar crescendo.

Ser uma pessoa longeva e saudável torna-se um grande desafio para a comunidade em geral e para as lideranças de saúde, uma meta a ser alcançada pelos governantes, e profissionais de saúde. Para tanto, temos que fortalecer este paradigma no sentido de criarmos uma perspectiva de futuridade positiva para a grande legião de idosos confirmada nas estimativas das pesquisas.

A terceira idade, quando saudável, é uma etapa natural da vida, com características próprias nas quais existem possibilidades de mudanças e realização pessoal facilitada pela maior disponibilidade de tempo e liberdade; pode ser um período interessante de descobertas e realizações em substituição de uma vida passiva e conformada.

O processo de perda da memória provocada pelo avanço da idade é uma forma de adaptação do cérebro o qual tem dificuldades em utilizar a memória recente, que se refere a fatos cotidianos, em contraposição à memória remota, aquela que remete a pessoa idosa a lembranças do passado distante. O idoso tem sido visto como uma pessoa improdutiva, ultrapassada e, ainda, pouco se tem feito para recuperar a identidade e elevar sua auto-estima.

Segundo Ferreira (1986), a palavra criatividade vem do latim *creare* que significa “dar existência a; tirar do nada: Deus criou o mundo em seis dias. Dar origem a; gerar, formar. Qualidade de criativo. Capacidade criadora; engenho, inventividade”.

Ainda são escassos os estudos que mostram a identificação de uma teoria que explique questões relativas à criatividade embora a expressão criatividade signifique, basicamente, para alguns autores, a descoberta e a expressão de algo inédito e surpreendente. O estímulo à criatividade é uma forma de exercitar a memória atual.

Soares (2005), discutindo a criatividade, nos informa que a mesma tem suas raízes na infância, mas infelizmente a maioria dos adultos não teve acesso a uma educação eficiente, impedindo que estas mesmas raízes viessem a crescer e florescer, permitindo o emergir do ser, sua real expressão criativa. Assim, se a criatividade é um processo que se amplia no decorrer da vida, quando estimulada, certamente, torna-se difícil para o idoso que, muitas vezes, não recebeu ou recebeu de forma escassa esse estímulo fazer brotar sua criatividade na velhice. Sabemos, porém, que ser criativo é uma característica inerente à natureza humana, podendo se desenvolver a partir de tênue estímulo.

Este trabalho foi realizado com a finalidade de exercitar a memória e a criatividade de um grupo de mulheres idosas com grande potencial cognitivo e poucas oportunidades de serem estimuladas. Mostra o idoso como um Ser que pensa, capaz de criar e

ter ambições, contrapondo-se a idéia que muitos têm de alguém frágil, incapaz de contribuir com a sociedade e consigo mesmo. Entendemos ser importante a discussão de questões relativas ao envelhecimento no ensino de graduação, desmistificando a compreensão, por vezes equivocada, em relação à velhice, aproximando os estudantes a uma realidade nova, com a presença cada vez maior de pessoas idosas.

Revisão de Literatura

Criatividade é um processo que envolve várias funções que significam e desembocam na descoberta de inovações, de relações e de posturas emocionais diversificadas. Já a memória é uma das funções psíquicas que trata de levantar fundamentos de atividade mental em suas diversas conotações (Novaes, 2005)

A criatividade, quando bem utilizada, é capaz de enriquecer os recursos de memória nos dispositivos de apreensão e percepção da realidade na elaboração de novos recursos e reminiscências, justapondo acontecimentos e trazendo novas conexões, até mesmo selecionando o natural a ser esquecido.

Segundo Parente (2002), freqüentemente, o envelhecimento está associado a dificuldades de memória e à lentidão de raciocínio. Nesse sentido, consideramos que idosos apresentam dificuldades em lembrar e compreender situações novas que lhes são apresentadas rapidamente, mas, em contrapartida, superam os jovens em raciocínios que exigem maior “sabedoria”. O próprio Estatuto do Idoso (Brasil, 2003), capítulo V, art.20, prevê atividade de estímulo à criatividade, quando diz que o idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversão, espetáculo, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de saúde.

Em geral, a criatividade, ao ser reprimida, pode provocar atitudes de conformismo, mecanização, rigidez e apego aos padrões estabelecidos e rótulos acompanhados de medos, principalmente o medo de falhar ou de não ser aprovado. Nossa tarefa, como educadores, seria basicamente a minimização ou a atenuação desses temores por meio de atividades

lúdicas dirigidas, vivências e fazeres artísticos orientados para que, experimentando novas possibilidades tenham a chance de redescobrir possíveis talentos e readquirir recursos profissionalizantes. Esta proposta não pretende limitar-se ao lazer ou à terapia ocupacional dos idosos, mas tem a pretensão de ir além, vislumbrando mudanças nos hábitos de vida a fim de melhorar a qualidade da mesma. A idéia é trazer para a vida do idoso novos sentidos e capacidades. Sentimento de autodescoberta e renovação existencial que acompanham o processo e estendem-se às suas vidas tão efetivas quanto obras resultantes e técnicas aprendidas.

Embora o idoso hoje, mais que antigamente, esteja sujeito a uma reativação mental, participação social, dinamismo e autonomia e existam também mais recursos médicos que minimizam a decadência física e mental, além de mais atividades recreativas e culturais, vivemos numa sociedade oriunda de uma concepção capitalista, consumista e imediatista, onde o modelo jovem de energia, beleza e ativismo ainda imperam e por isso o idoso tem mais dificuldade de se afirmar como pessoa e ser social.

Em se tratando de memória, na velhice, são comuns determinados transtornos tais como: Demência senil, Depressão, Mal de Alzheimer, bem como episódios de esquecimento ocorridos com maior intensidade. Para que apreendamos uma nova habilidade nosso cérebro necessita desenvolver novas conexões e isto implica na desativação de muitas conexões antigas. Não fora assim, provavelmente, estas conexões, certamente, interfeririam no surgimento de outras, impossibilitando-nos de conseguirmos apreender qualquer tarefa adequadamente com agilidade e precisão.

Metodologia

A metodologia utilizada para este trabalho, caracterizou-se em um olhar qualitativo sobre o que os idosos pensavam e refletiam sobre o seu ser criativo. Para Minayo (1993), a pesquisa qualitativa se preocupa com a realidade que não pode ser quantificada, com os significados, motivos, valores, atitudes, resultados da ação humana objetiva.

Foi realizada uma dinâmica onde se buscou em cada idoso o resgate de fatos importantes do passado, vivências marcantes do presente e sonhos futuros. O desenvolvimento do trabalho se deu no mês de junho de 2006 em uma casa geriátrica de senhoras idosas, de caráter filantrópico, na cidade de Pelotas-RS. Esta Casa possui 114 anos e pertence à comunidade Vicentina conhecida nacionalmente. Fundada em 25 de setembro de 1892, possui um contingente de 30 idosos os quais recebem da comunidade apoio e cobertura de saúde, alimentação e cuidados especiais. O critério para se receber uma pessoa idosa no lar é que tenha relativa independência, podendo posteriormente permanecer na casa com os problemas de saúde que surgirem ao longo do tempo.

Durante o estágio Supervisionado de Enfermagem em Saúde do Adulto, desenvolvemos intervenções de saúde junto à pessoa idosa. O estágio curricular neste campo nos proporcionou o convívio diário com pessoas maravilhosas e cheias de vida que muito tinham a nos ensinar com suas experiências e sonhos.

Assim, decidimos avaliar como os participantes desenvolviam seu processo de criatividade. Pensou-se em uma forma de possibilitar a espontaneidade, permitindo que o grupo se sentisse à vontade para expressar-se conforme o andamento da atividade.

Inicialmente, questionou-se quem gostaria de participar de um trabalho em que cada um pudesse falar dando sua opinião sobre o que seria perguntado. Foram explicados todos os detalhes, então foi iniciada a dinâmica. Após, foi solicitado que cada idoso falasse sobre as características que ele possui e que viveu ao longo de sua vida, assumindo o seu papel social. Então, foi construída uma árvore de um metro e meio em papel pardo, desenhado e pintado com tinta colorida, sendo composta de três fases respectivas, representadas: pela raiz, pelo tronco, e pela copa.

Na *Raiz*, as pessoas deveriam colocar recordações do passado.

No *Tronco*, deveriam constar fatos significativos do presente e finalmente,

Na *Copa*, se registrariam as expectativas para o futuro.

Refletindo sobre as falas dos idosos

Nessa experiência junto aos idosos passamos a conceber a vida como momentos vividos, parecendo, para eles, ser dividida em fases, cada uma com seus valores. Foi possível identificar na fala dos idosos: formas de compreender e ver o mundo segundo suas óticas. O passado apesar de ser passado, surge como um tempo que revela suas vidas, fortalece suas crenças e de certa forma legitima suas verdades. As falas foram divididas de acordo com os significados a elas atribuídos. A partir deste estudo foi possível identificar na fala dos idosos algumas categorias para melhor compreensão didática:

Categoria 1: Recordações do Passado:

Ao se referir ao passado as pessoas idosas, geralmente, fazem associações com fragmentos afetivos vivenciados na sua trajetória de vida. Dessa forma, o passado significava:

“A comida da mãe”; “Convivência com a família”;

Segundo Bastos (2001), A situação familiar dessas pessoas, nesta fase da vida, reflete a influência de fatores... demográficos e de saúde, ocorridos em etapas anteriores do ciclo vital. O tamanho da prole, a mortalidade diferencial, o celibato, a viuvez, as separações, os recasamentos, as migrações vão conformando, ao longo do tempo, distintos tipos de arranjos familiares e domésticos, os quais, com o passar da idade, adquirem características específicas, que podem colocar o idoso, do ponto de vista emocional e material, em situação de segurança ou de vulnerabilidade.

“Um Brasil melhor”;

Uma das características marcantes da população que envelhece no Brasil é a pobreza. Aposentadorias e pensões constituem a principal fonte de rendimentos da população idosa. Se por um lado o número de benefícios concedidos a cada ano é crescente, por outro, as despesas médias com o

pagamento desses benefícios pela Previdência vêm apresentando, com raras exceções, variações negativas. Em 1988, quase 90% dos idosos aposentados no Brasil recebiam contribuições de até 2,5 salários-mínimos (Chaimowicz, 2007).

“Grandes amores”; “Estudos”; “Infância”; “Adolescência”;

A velhice aumenta os riscos de doença, invalidez, ricos de viuvez, isolamento, necessidades, pobreza, e algumas vezes aumenta propensão para morte. Agüentar a própria velhice parece ser similar a agüentar as doenças (Burnside, 1979).

Além disso, envelhecer no nosso país implica em depender de um sistema de previdência burocrático e falido. Isso explica a saudade por outros períodos da vida.

Se não há uma adaptação ajustada às demandas o envelhecimento pode ser vivenciado com alto nível de estresse, dificultando a realização das tarefas evolutivas.

Ao contrário do que pode acreditar o censo comum, a idéia da infância como um período peculiar de nossas vidas não é um sentimento natural ou inerente à condição humana.

Categoria 2: *Vivenciando o presente e a atualidade.*

Quando questionamos sobre o seu mundo atual: *a atualidade*, foram mencionados termos como:

“Comer”;

A alimentação surge como um valor, fundamental na vida de uma pessoa idosa, apesar de todos os limites existentes inerentes a sua saúde.

“Cabeça-fraca”;

As questões relativas à memória são sempre presentes nas falas dos idosos, no decorrer das suas vidas e seus desgastes.

Para Okamoto e Bertolucci (2001) pessoas idosas lamentam esquecer fatos ocorridos uma semana antes, mas podem se lembrar de episódios ocorri-

dos em suas infâncias, o que pode ser explicado pela carga emocional diferente em cada acontecimento: possivelmente a pessoa se lembrará com mais facilidade de fatos com forte apelo emocional. Uma outra queixa se refere à repetição da mesma história para a mesma pessoa em diferentes ocasiões o que pode ser justificado pelo comprometimento da memória contextual: o fato é lembrado, mas não onde foi contado ou ouvido.

“Estudo do idoso”; “Bondade”; “Curtir cada minuto”; “Passear”; “Saúde”; “Paz e amor”

As falas também revelaram, que os idosos percebem o aumento de estudos e a preocupação dos profissionais com relação à terceira idade. Surge também o idoso como um ser que espera bondade ao seu redor. Querendo aproveitar a vida que lhe resta intensamente.

Muitas vezes lamentamos que nosso tempo é escasso ou que não conseguimos fazer tudo aquilo que gostaríamos. Parece que temos pouco tempo para muitos desejos, planos e sonhos. Nosso dia parece mesmo curto! Não é verdade! Alguém já dizia que “o tempo quem faz é a gente”! E, certamente, é uma grande realidade! O tempo de cada um vai depender da maneira como dele fazemos uso (Neto, 2007).

É dever do poder público, preocupar-se com uma política que priorize ações que estimule e beneficie o idoso nos segmentos da cultura, lazer, esporte e educação, tendo como meta a promoção da cidadania na terceira idade, preparando-os para uma maturidade e vida felizes, e ainda, proporcionar uma maior integração entre os idosos, oferecendo oportunidades do descobrimento de mais fontes de satisfação de vida, através do entretenimento e do lazer, motivando-os ao convívio social, descobrindo valores e estimulando-os a uma melhor qualidade de vida, pois é necessário não sentir a presença da velhice como uma decadência (Dias; Schwartz, 2005).

O envelhecimento populacional vem produzindo mudanças nas ações de saúde, incluindo as de Saúde Pública. Cresce o número de pessoas que reconhecem a possibilidade de uma velhice bem-sucedida

e destacam o potencial dessa fase da vida. Cada vez mais, governos, profissionais e pesquisadores acreditam que o viver mais deveria estar associado à manutenção da autonomia, da auto-estima e da participação sócio-política, fatores essenciais para a qualidade de vida e o bem-estar (Souza, 2005).

Categoria 3: *Expectativas Futuras*

O que hoje eu como idoso espero do meu futuro, ter esperança, aguardar o amanhã melhor faz parte de um ser que no seu viver foi alguém que teve presente o hábito da esperança conceito este que sugere algo de bom, de positivo, de animador. Muitas vezes encontramos um ser idoso animado, otimista outras vezes o identificamos como negativo, dócil ou crítico. Estas leituras de mundo são construídas ao longo das trajetórias de vida de cada um. Entendemos que a educação, a cultura e o ambiente social são muitas vezes formatadores de cada ser. A religião tem também, de certa forma contribuída historicamente com o paradigma de cada um. Assim, retratam os depoimentos abaixo: Expectativas para o futuro:

“Ir para o céu”; “Um mundo melhor”; “Viver melhor que o presente”; “Dinheiro”; “Convivência com a família”; “felicidade”

Quanto ao futuro, percebe-se uma tendência, ainda que sutil, de maior pessimismo entre os idosos asilados, que tendem a ver a passagem do tempo como uma condição de piora da saúde e, conseqüentemente, de maior padecimento. Ao contrário destes, alguns permanecem investindo nos seus planos, produtivos e desejosos. Entre esses dois extremos há os idosos que esperam passivamente a passagem dos dias, com sensação de plenitude e transcendência que culminará no encontro com Deus (Both et al, 2005).

A morte é um símbolo de múltiplas facetas cujo significado depende da natureza individual e do contexto cultural. Para alguns, ela é vista, numa perspectiva filosófica como o fim natural do processo

vital; outros, percebem-na como a dissolução do corpo material e, na realidade, o começo de uma nova vida (Rodrigues, 1999).

Em culturas primitivas, encontramos situações singulares, tendo em vista a especificidade de cada cultura particular. No início do século passado, por exemplo, as pessoas idosas encontravam um lugar no seio de suas famílias, pois eram pouco numerosas em comparação com os muitos filhos e parentes em atividade. O aumento da longevidade, com o passar dos anos, cria um novo cenário, trazendo uma preocupação pelo número crescente de “improdutivos”. Hoje, já se fala em sociedade de velhos, sendo muitos deles inválidos, pobres e mal-acomodados (Castro, 2001).

Considerações Finais

Ao finalizar as reflexões que aqui se tecem, que não têm a pretensão de serem conclusivas, mas, ao contrário, pretendem ser apenas o início de tantas outras que serão tecidas percebemos que a oportunidade de expressão dos sentimentos dos idosos é importante, pois estimula a memória, a criatividade, bem como a compreensão por parte do cuidador em relação a algumas atitudes, favorecendo, assim, o cuidado humanizado, além de otimizar a perspectiva de vida.

Este estudo possibilitou-nos, enquanto estudantes de enfermagem, oportunidades positivas para vivenciarmos o mundo mágico do ser idoso. As experiências trocadas permitiram-nos pensar a grande necessidade de conhecermos mais a pessoa na terceira idade, possibilitando maior compreensão do cuidado humano nesta fase da vida. A enfermagem como uma área das ciências biológicas que se preocupa em aprofundar a discussão da humanização carece de ampliar o conhecimento dos seus alunos para com a terceira idade. Preparar o jovem enfermeiro para atender essa parcela da população é também assegurar um mercado de trabalho que se mostra num futuro próximo.

Referências

- BASTOS, Gilberto Costa. *Entre neste novo mundo: o envelhecimento e a família*, 2001. Disponível em: <<http://www.velhosamigos.com.br/Autores/Gilberto/gilberto3.html>>.
- BOTH, Agostinho; SILVA, Cláudia Freires da; GUEDES, Janesca Mansur; MATTE, Mônica Menezes. *Envelhecer: estudos e vivências*. Passo Fundo: Universidade, 2005. 248 p.
- BURNSIDE, Irene M. *Enfermagem e os idosos*. 1. ed. São Paulo: Organização Andrei Editora, 1979. p. 547.
- BRASIL, Senado Federal. Comissão Diretora. *Estatuto do Idoso*, redação final do Projeto de Lei da Câmara nº 57, 2003 (3561, de 1997, na Casa de origem). Parecer nº 1301 de 2003. Cap. V, art. 20, p. 6. 28 p.
- CASTRO, Odair Perugini de (Org.). *Envelhecer: um encontro inesperado? Realidades e perspectivas na trajetória do envelhecido*. 1. ed. Sapucaia do Sul: Notadez, 2001. v. 1. 136 p.
- CHAIMOWICZ Flávio. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. *Rev. Saúde Pública*, v. 31, n. 2. São Paulo, abr. 1997. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttex&pid=S0034-89101997000200014&lng=es&nrm=iso&tlng=pt.
- DIAS, V. K.; SCHWARTZ, G. M. O lazer na perspectiva do indivíduo idoso. *Revista Digital*, Buenos Aires, año 10, n. 87, ago. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Novo Dicionário da Língua Portuguesa*. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986. p. 498.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2000. Disponível em: <http://www.ibge.com.br>.
- LAZAETA, C. B. *Aspectos sociales del envejecimiento*. In: ANZOLA-PÉREZ, Elías; GALINSKY, David; MARTÍNEZ, Fernando Morales; SALAS, Aquiles R.; SANCHES AYÉNDEZ, Melba (Orgs.). *La atención de los ancianos: un desafío para los años noventa*. Washington, D.C.: Organización Panamericana para a Saúde, 1994. p. 57-66.
- MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 2. ed. São Paulo: Hucitec-Abrasco, 1993.

NETO, A. M. S. *A duração do nosso tempo*. 23 jan. 2007. Disponível em: <http://www.grandeidade.blogspot.com>.

NOVAES, M. H. *Velhice renovada*. Entrevista, 2005. Disponível em: <http://www.amaivos.uol.com.br/>.

OKAMOTO, I. H.; BERTOLUCCI, P. H. F. *Perda de memória no idoso*. Psiquiatria na prática médica. Centro de Estudos. Departamento de Psiquiatria, 2001.

PARENTE, Maria Alice de Mattos Pimenta; TAUSSIK, Irene. *Neuropsicologia, distúrbios de memória e esquecimentos benignos*. Reportagens, 2002. Disponível em: <http://www.comciencia.br/>.

RODRIGUES, A. de M. *Construindo o envelhecimento*. 2. ed. Pelotas: Educat, 1999. 127p.

SOARES, Horácio. *Desenvolvendo a criatividade*. 2005. Disponível em: http://www.internativa.com.br/artigo_criatividade_08html, 2005>.

SOUZA, Maria Dolores Pinheiro de. *O grupo de movimento e o bem estar subjetivo da velhice: um estudo de caso com idosos de Castelo – ES*. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública; USP – Universidade de São Paulo, 2005. Orientador Alberto Olavo Advíncula Reis. Disponível em: <http://www.unati.uerj.br/tse/scielo>>. (Dissertação de Mestrado).

Unifesp/EPM. Disponível em: <http://www.unifesp.br/>