

Animação Socioeducativa e Envelhecimento Ativo. Reflexões em torno da promoção da saúde e prevenção da doença¹

Rute Ralha-Simões²
Rosanna Barros³

Resumo

Não sendo intuito deste artigo mapear as diversas perspetivas relativamente à conceptualização de envelhecimento e de velhice, não obstante a relevância desse debate, assume-se, como objeto de reflexão, a ideia de envelhecimento saudável, o que remete quer para fatores de risco de saúde quer de promoção da saúde associados ao envelhecimento. Esta questão vem merecendo crescente atenção por parte de diversos profissionais, entre os quais educadores sociais e animadores comunitários, pois as medidas de política social hodierna assumem que é essencial mobilizar os recursos possíveis para promover a saúde desta população, não se tratando apenas de oferecer soluções para os problemas que vão surgindo, mas sendo essencial prevenir a sua ocorrência. Destacam-se pontes que interligam a animação socioeducativa com a promoção e a prevenção da saúde para fazer do processo de envelhecimento uma oportunidade de incremento da participação ativa enquanto fator que pode ampliar a qualidade de vida do idoso.

Palavras-chave: Animação socioeducativa; educação ao longo da vida; envelhecimento ativo; promoção da saúde.

Abstract

This article is not intended to map the different perspectives regarding the conceptualization of aging and old age, although it is recognized relevance to this debate. It takes up the idea of healthy aging as an object of reflection, which will highlight the factors associated with aging, whether they are health risk factors or health-promoting factors. This question has been the subject of increasing attention from various professionals, including social educators and community leaders; indeed, the current social policy measures assume that it is essential to mobilize the potential resources to promote the health of this population, not only trying to offer solutions to problems that arise, but also preventing its occurrence. Moreover, in this article we aim to build bridges between socioeducational animation and health promotion and health risk prevention that can help to make the aging process an incremental opportunity for active participation as a factor that can increase the quality of older people's life.

Keywords: Active aging; health promotion; lifelong learning; socio-educational animation.

¹ Uma primeira versão do capítulo foi publicada na *OMNIA - Revista Interdisciplinar de Ciências e Artes*, Nº 4, 31-37. {ISSN: 2183-4008}

² Assistente Editorial da OMNIA – Revista Interdisciplinar de Ciências e Artes. rute.ralha.simo.es@gmail.com

³ Universidade do Algarve. rbarros@ualg.pt

Introdução – notas sobre envelhecimento, saúde e educação ao longo da vida

O envelhecimento nem sempre foi considerado como uma parte integrante do processo de desenvolvimento humano, que ocorre a partir do momento em que nascemos. Esta problemática tem, contudo, vindo a adquirir mais relevo nos últimos tempos pois o aumento da longevidade é uma realidade a que assistimos de modo marcante, na nossa época, em especial no mundo ocidental. O conseqüente alargamento demográfico desta faixa etária, que resulta da conjugação desta situação com um decréscimo da taxa de fertilidade, introduz novas necessidades em termos de saúde e de educação. Trata-se de aspetos muito particulares que é essencial identificar como objetos de estudo da gerontologia, porém com premência de investigação interdisciplinar, para se poderem conhecer as suas respetivas especificidades em termos dos novos desafios que envolvem e das iniciativas que é possível levar a cabo para lhes dar a adequada resposta (Lerner, 2002).

Assim, se por um lado, o conceito de envelhecimento não é consensual no âmbito das ciências sociais, não deixa de ser possível, não obstante, encontrar alguns pontos de acordo entre os vários autores que se lhe referem a partir de áreas disciplinares diversas, os quais partilham, em geral, a convicção de que “este pode ser definido como um fenómeno caracterizado como um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais que ocorrem ao longo da vida e fazem parte do seu ciclo natural” (Correia, 2014, p.7). Independentemente do tipo de demarcação que se adotar para classificar um indivíduo como idoso, é hoje admitido, sobretudo de um modo estatisticamente fundamentado, que o conjunto da população idosa tenderá a representar uma parte determinante da população mundial nas próximas décadas. Em Portugal, por exemplo, o Instituto Nacional de Estatística prevê que os idosos irão ter no futuro uma enorme prevalência, projetando-se que virão a atingir, em 2050, cerca de 3 milhões num total populacional de 9302 milhares (INE, 2002; WHO, 2002).

Ora, não sendo nosso intuito neste artigo mapear as diversas perspetivas relativamente à conceptualização de envelhecimento e de velhice, apesar da relevância do debate (Ralha-Simões e Ralha-Simões, 2015), assumimos como objeto de reflexão a ideia de envelhecimento saudável, o que remete quer para fatores de risco de saúde quer de promoção da saúde que se associam ao envelhecimento a nível populacional. Dado que o conceito de saúde do idoso não tem, necessariamente, uma perspetiva unidimensional, ligada diretamente às patologias e aos défices próprios destas idades, interessamos enfatizar a sua conotação que envolve aspetos do bem-estar. Adotamos, desta forma, o entendimento, bastante amplo, da Organização Mundial de Saúde (OMS) acerca de envelhecimento saudável, que pretende precisamente transmitir uma mensagem mais inclusiva, reconhecendo a importância de muitos fatores que influenciam o modo como se envelhece, muito para além dos cuidados primários de saúde; de facto, tal como a referida organização definiu, a saúde deve ser entendida como “um estado de completo bem-estar físico, social e mental e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade” constituindo assim “um conceito positivo, enfatizando recursos pessoais e sociais, tanto como capacidades físicas” (WHO, 1998 p.1).

Com efeito, este enquadramento permitiu estabelecer pontes diversas entre a saúde comunitária, a psicologia e a educação ao longo da vida de que resultaram, por exemplo, num primeiro momento o conceito de envelhecimento bem-sucedido (Fontaine, 2000), e mais recentemente, o conceito de envelhecimento ativo. Para a consolidação deste último conceito nos contextos da ação político-educacional muito têm contribuído as instâncias internacionais como a, já mencionada, OMS, que em 1999 proclamou o *Ano Internacional das Pessoas Idosas* e, em 2002, lançou o documento *Active Ageing. A Policy Framework*. Desde então, outros atores intergovernamentais se juntaram a esta agenda, dos quais destacamos a União Europeia, que declarou o ano de 2012 como *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações*. Ora, o conceito de envelhecimento ativo que assim vem sendo disseminado, estabelece, como coloca Correia, que o mesmo é agora “aplicável a todos os indivíduos e populações no sentido de promover a noção de que o envelhecimento pode e deve ser uma experiência positiva, potenciadora do bem-estar físico, psicológico e social ao longo da vida, com a participação do indivíduo na sociedade, de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades” (2014, p. 10).

Deste modo, as estratégias socioeducativas que sejam possíveis implementar para, mediante um envelhecimento ativo, conseguir contribuir para que o idoso se mantenha saudável, são uma matéria que vem merecendo crescentemente grande atenção por parte de diversos profissionais, entre os quais os educadores sociais e os animadores comunitários, pois as medidas de política social hodierna assumem que é essencial mobilizar os recursos possíveis para promover a saúde desta população, não se tratando apenas de oferecer soluções para os problemas que vão surgindo, mas sendo essencial prevenir a sua ocorrência. Neste quadro, o presente artigo procura, então, evidenciar algumas lógicas de intervenção sociocomunitária que, deste a nossa ótica, podem concorrer nesse sentido, ou seja que podem contribuir significativamente para promover a saúde do idoso através da manutenção do seu bem-estar físico e mental. Aqui a perspectiva da educação ao longo da vida permite-nos convocar a relevância que os processos pedagógicos da educação não formal manifestamente têm para alcançar este desiderato, nomeadamente focalizando o papel que a animação socioeducativa tem vindo a ter para manter os adultos idosos ativos e informados sobre questões relacionadas com a saúde e a doença, capacitando-os para tomarem eles próprios a iniciativa de procurar contrariar alguns fatores que podem ser nocivos à sua saúde.

A Promoção da saúde e a prevenção da doença como uma unidade dialética

Manter as pessoas mais velhas saudáveis é pois um objetivo que se vem revelando essencial no nosso tempo, tanto mais que, em sociedades como a nossa, aumentou muito esta faixa da população, devido não só ao decréscimo da natalidade e ao aumento da esperança de vida já referidos, mas também à significativa melhoria dos cuidados de saúde a que a generalidade das pessoas tem agora acesso. Contudo, é preciso ter igualmente em consideração que os adultos que agora vivem mais tempo, podem, paradoxalmente, manifestar alterações de saúde estreitamente ligadas ao processo degenerativo, que vai ocorrendo ao longo da vida, com impacto a nível biológico, cognitivo e psi-

cológico, como refere Fernández-Ballesteros (2009), que menciona alterações ao nível da atenção, da perceção, da memória, da emoção e da personalidade, as quais podem obstaculizar a capacidade do indivíduo para conseguir continuar a gerir as condições que ajudam a proporcionar-lhe uma vida saudável, minimizando fatores patogénicos e contribuindo para a prevenção do agravamento da doença.

Neste sentido, Mota Pinto (2006) salienta que só podemos considerar o aumento da esperança de vida, que se constata atualmente, como um progresso se ele não se acompanhar de uma diminuição da qualidade de vida das pessoas que vivem agora mais tempo, relembrando a autora que a OMS salienta que não basta viver mais, mas que é sobretudo preciso que as pessoas vivam com saúde mostrando também uma adequada capacidade para usufruir desse prolongamento da sua existência, que agora se tornou possível, ou seja, trata-se de “dar mais vida aos anos e não apenas mais anos à vida” (p.80). É neste enquadramento que se torna essencial promover a saúde do idoso, e que ganha, por isso, relevo o papel capacitador que a animação socioeducativa comporta na sua lógica de intervenção comunitária para que os idosos consigam manter uma desejável qualidade de vida nesta altura da sua existência.

Porém, esta tarefa nem sempre é fácil, representando um grande desafio que se coloca à sociedade como um todo. Para a concretizar é necessário, por um lado manter um horizonte de esperança em toda a ação fomentada pela intervenção comunitária, pois como explicou Paulo Freire “não há mudança sem sonho como não há sonho sem esperança” (2001, p. 91), e por outro lado, é indispensável saber recorrer criativamente a diferentes estratégias para ajudar os mais velhos a serem protagonistas ativos da manutenção de uma vida saudável, pois, tal como se refere na Carta de Ottawa⁴ a promoção da saúde é “o processo de capacitar as pessoas para aumentar o controlo sobre, e para melhorar, a sua saúde. (...) A saúde é um conceito positivo enfatizando recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Portanto, a promoção da saúde não é apenas da responsabilidade do sector da saúde, mas vai além de estilos de vida saudáveis para o bem-estar” (OMS, 1986).

É por este motivo que a promoção da saúde e a prevenção da doença são aqui pensadas, à luz dos pressupostos da educação permanente, como uma unidade dialética. Trata-se de convocar para o âmbito da reflexão acerca do envelhecimento ativo uma racionalidade de tipo complexa, que também aporta repercussões para a racionalidade educativa que tem, de igual modo, de reaprender a pensar para poder pensar de novo a realidade educacional ao longo da vida (Barros, 2011). Uma realidade educacional complexa de cariz gerontológico pode abraçar, portanto, o desafio de promover a saúde e prevenir a doença através da animação socioeducativa crítica que na sua intervenção comunitária procurará dialogar com outras epistemologias de modo a assumir a unidade dialética contraditória que existe entre teoria e prática, entre linguagem e pensamento, entre subjetividade e objetividade, entre espaço e tempo, e inevitavelmente entre o saber dos educadores e a experiência de vida dos educandos idosos.

⁴ Documento apresentado na Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizado em Ottawa, Canadá, em novembro de 1986.

Esperança de vida e vidas com esperança – a perspetiva da animação socioeducativa do idoso

Do ponto de vista da gerontologia educacional a promoção da saúde do idoso e da prevenção da doença está complexamente associada com a eficácia da promoção alargada de um envelhecimento ativo (Assis, Hartz e Valla, 2004), que, reiteramos, na proposta da OMS (2002) diz respeito a um processo de otimização das oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida com a idade. Desta forma há vários objetivos que a intervenção educacional para a promoção do envelhecimento ativo visa atingir, como, por exemplo, o de contribuir para estender a expectativa de vida saudável e de qualidade de vida a todas as pessoas, enquanto envelhecem, aumentando neste processo a satisfação com a vida, que resulta, entre outros fatores, do incremento da participação social, cultural e económica.

Ora, se entendermos, num primeiro momento, a animação socioeducativa como um conjunto de práticas cuja finalidade geral é estimular, sobretudo pela educação não formal, a iniciativa e a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento sustentável e conscientizado, tendo presente a dinâmica global da vida sociopolítica em que os sujeitos estão integrados (Pérez-Serrano e Guzmán-Puya, 2006), então ganha relevo o seu potencial para trabalhar no social em prol do envelhecimento ativo. Ou seja, a intervenção comunitária pela animação, nestes mesmos contextos de proximidade, tem a capacidade de criar comunidades de aprendizagem através de projetos e programas de animação sustentados metodologicamente numa variedade multifacetada de técnicas de trabalho com grupos que se serve, frequentemente, de dinâmicas de grupo, jogos educativos, dramatizações, entre outros recursos que constituem o património de ação educacional de qualquer animador (Ander-Egg, 1992; Ayuso-Carrasco, 2002).

Ora, o facto de o conceito de animação ser claramente polissémico, como se retira de uma simples revisão de literatura, não nos impede de identificar como aspetos basilares, para a reflexão em curso, a ideia de que a animação intervém para dar vida a um coletivo pondo aspirações comuns em relação (Froufe-Quintas e Sánchez-Castaño, 1998; Calvo, 2002). Se a aspiração comum passar por promover a saúde e prevenir a doença o animador estará encarregue de fazer confluir atividades interdisciplinares e intergeracionais de pendor socioeducativo nos contextos de vida dos idosos, de maneira a que os mesmos sejam protagonistas da ação. Nos termos de Jacob, a “animação com idosos representa um conjunto de etapas com o objetivo de facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal” (Jacob, 2007, p. 31).

Na perspetiva da animação socioeducativa do idoso o objetivo permanente é atuar em todos os campos de desenvolvimento da qualidade de vida dos idosos, no sentido de os estimular quer a nível físico quer cognitivo e psicológico. Desta forma, os períodos de ócio e lazer são criativamente reconvertidos em oportunidades para que o individuo tome nas suas mãos a responsabilidade por se manter saudável. Para tal, o animador tem o compromisso de delinear, com a população, objetivos educativos espe-

cíficos promotores de um envelhecimento ativo, para serem concretizados no quadro de atividades deliberadamente conduzidas para capacitar e sensibilizar para os fatores de risco que podem conduzir à doença.

Para tal, é necessário que o animador seja devidamente qualificado para levar a cabo este papel (Monera-Olmos, 1992) mas também e, no que concerne ao conteúdo da intervenção que se propõe implementar no campo da saúde, que saiba, de igual forma, como poderá se articular adequadamente quer com outros elementos da comunidade adjacente quer com outros profissionais, (De Miguel Badesa, e Rodrigo Moriche, 2011), nomeadamente os de saúde cuja colaboração no desenrolar da intervenção é essencial para que se alcancem os fins que se propõem promover no âmbito da capacitação para um envelhecimento ativo, de cariz esperançoso e solidário (Pinto, 2008).

Para tornar sustentável uma vida com esperança torna-se pertinente, como refere Alves Júnior (2007), contrariar o legado de épocas passadas em que se recomendava aos mais velhos sobretudo descanso, recolhimento e inatividade. Com efeito, nos nossos dias, entende-se que é essencial para a manutenção de uma boa saúde do idoso que este mantenha bons níveis de atividade e de participação social, fatores que surgem associados a uma melhor saúde não só física como mental. É neste enquadramento que a animação socioeducativa surge como um importante recurso para conscientizar o idoso acerca de questões relevantes do seu próprio contexto envolvente, e da sua constelação de interesses, que o podem ajudar a manter-se saudável ao longo do seu percurso de vida, na medida em que nunca é tarde para ser ativo.

Especificidades da animação socioeducativa dos idosos – agir nos contextos e contextualizar a ação

A animação socioeducativa conduzida com a intencionalidade de promover a saúde e prevenir a doença no idoso tem uma especificidade própria que, como temos afirmado, importa conhecer e saber respeitar. Com efeito, o processo de envelhecimento vai alterando, em vários sentidos, tanto negativos como positivos, as capacidades de adaptação e mudança do indivíduo, tornando-o mais sensível aos condicionalismos exteriores do ambiente físico e humano que o rodeia, o que tanto se pode constituir com um obstáculo como pode ser utilizado enquanto elemento facilitador duma intervenção socioeducativa junto dos indivíduos nesta faixa etária (Sequeira, 2013). Ou seja, de certo modo, a finalidade-charneira da animação socioeducativa do idoso pressupõe “ajudar as pessoas adultas idosas a planificarem as estratégias para o envelhecimento, de promover novos interesses e novas atividades, de estimular e treinar a vitalidade física e mental e de ocupar, utilmente, os grandes tempos livres disponíveis” (Osório, 2004, p. 252).

Posto isto, há que ter também em conta que nem os idosos constituem um grupo homogéneo nem os seus contextos e condições de vida são uniformes. Assim sendo, das várias características socioculturais em presença num dado grupo de idosos há que saber retirar sinergias e conteúdos para as atividades educacionais que aportem significados e interesses partilhados, capazes que fazer expandir o que se sabe para produzir, a partir daí, novas aprendizagens. Trata-se de contextualizar a ação educacional através da valo-

rização, e da reflexividade sobre, a experiência de vida, que implica um processo dialético entre o pensamento, a reflexão e a aprendizagem, que se desenrola de uma forma faseada e sequencial, e cujo resultado é considerado significativo, na medida em que permitiria atribuir um sentido novo à experiência, isto é, uma reelaboração consciente da experiência em sentido Deweyniano.

O enquadramento em que o idoso está inserido é por isso um aspeto importante a ter sempre em conta na animação socioeducativa. Aspetos referentes à sua geografia quotidiana são igualmente relevantes, quer o idoso seja abordado no seu domicílio ou se encontre integrado na comunidade, em centros de dia, centros sociais ou em estruturas residenciais para idosos. Em qualquer destas coordenadas é essencial promover a ligação positiva ao meio envolvente e a participação na comunidade, sobretudo porque em idades avançadas há o risco do indivíduo tender a diminuir a sua atividade física e intelectual, com efeitos nefastos na capacidade de concentração, de coordenação e de reação, que podem não só levar à perda de autoestima, à autodesvalorização pessoal, bem como à apatia, desmotivação, isolamento social ou mesmo à depressão, fatores esses que contribuem para o surgimento ou agravamento de patologias (Sequeira, 2013).

Portanto, a animação socioeducativa do idoso tem também como missiva estimular novos papéis sociais nesta idade, reconhecidos e considerados válidos nos contextos locais, para que o idoso volte a sentir-se parte integrante da sociedade e, em simultâneo, alguém autónomo e responsável por si próprio. Para tal é fundamental que o animador seja crítico e capaz de operar uma intervenção comunitária a montante e a jusante da rotina quotidiana do idoso, sendo por isso indispensável que o animador conheça bem os idosos com quem trabalha, estabelecendo um ambiente de confiança e de conforto em que se possam exprimir livremente, mas também as lógicas de ação das organizações presentes nos seus contextos de vida, bem como os sentidos e representações acerca do idoso operantes na comunidade envolvente, fomentando a problematização dos costumes dos enquadramentos ambientais em que se inserem, e incentivando práticas de reflexão partilhada acerca de ambientes que possam ser propiciadores do aparecimento de patologias. Dado que tem que agir nos contextos e contextualizar sempre a sua ação de intervenção o animador é essencialmente um dinamizador e um mobilizador junto de indivíduos e grupos, relativamente aos quais desenvolve uma ação conjunta, assente numa comunicação positiva, para fomentar relações humanas renovadas que contrariem a exclusão do idoso da vida coletiva e se alicercem no incremento da expansão generalizada da qualidade de vida, num enquadramento em que a saúde constitui um vetor essencial.

Considerações finais

Neste artigo incorremos acerca das pontes que interligam a animação socioeducativa com a promoção e a prevenção da saúde para fazer do processo de envelhecimento uma oportunidade de incremento da participação ativa nos fatores que podem fazer ampliar a qualidade de vida do idoso. Refletiu-se acerca dos sentidos que o conceito de envelhecimento ativo pode aportar para adultos com maior esperança de vida, desde que com eles se faça um trabalho de intervenção alicerçado na educação ao longo da vida.

Nesse sentido vimos como a animação socioeducativa do idoso pode constituir-se como um importante instrumento de emancipação pessoal e social, pela mudança e transformação de hábitos. Refletimos ainda acerca da pertinência de fazer com que o animador se assuma como um agente capacitador, sendo indispensável que conheça e respeite as necessidades e as particularidades da população e da comunidade envolvente, articulando-se nesse processo, sensível e inteligentemente, com outros profissionais que aportem interdisciplinarmente aos sentidos complexos da sua intervenção transformadora.

Referências bibliográficas

- Ander-Egg, E. (1992). *La animación y los animadores*. Madrid: Narcea.
- Alves Júnior, E. (2007). Fundamentado uma proposta de animação cultural para idosos e aposentados brasileiros. *Animador Sociocultural: Revista Iberoamericana*, 1(1), 1-18.
- Assis, M., Hartz, Z. & Valla, V. (2004). Programas de promoção da saúde do idoso: uma revisão da literatura científica no período de 1990 a 2002. *Ciência & Saúde Coletiva*, 9(3) 557-581.
- Ayuso-Carrasco, I. (2002). *Animación sociocultural – Intervención multidisciplinar*. Jaén: Editorial Formación Alcalá.
- Barros, R. (2011). *Genealogia dos conceitos em educação de adultos: Da educação permanente à aprendizagem ao longo da vida – Um estudo sobre os fundamentos político-pedagógicos da prática educacional*. Lisboa: Chiado Editora.
- Calvo, A. (2002). *La animación sociocultural: una estrategia educativa para la participación*. Madrid: Alianza.
- Correia, E. de S. (2014). *Saúde do idoso - Polifonia de vozes*. Viana do Castelo: Instituto Politécnico de Viana do Castelo (tese de mestrado).
- De Miguel Badesa, S. & Rodrigo Moriche, M. P. (2011). Competencias complementarias en diferentes ámbitos educativos: educación formal y animación sociocultural. In M.B. Montoro (ed.). *II Jornada Monográfica – Pedagogia Social y Educación Social: una mirada al futuro* (pp. 64-77). Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *La psicología de la vejez*. Madrid: Ediciones Pirámides.
- Fontaine, R. (2000). *Psicología do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Freire, P. (2001). *Pedagogia da Esperança – Um reencontro com a Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Froufe-Quintas, S. & Sánchez-Castraño, M. A. (1998). *Animación sociocultural – nuevos enfoques*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- INE (2002). Envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e sócio-económica recente das pessoas idosas. *Revista de Estudos Demográficos do Instituto Nacional de Estatística*, 32.
- Jacob, L. (2007). Animação do idoso. *Cadernos Soialgest*, N.º 4 (Animação de idosos).

- Lerner, R.M. (2002). *Concepts and theories of human development* (3rd ed.). Mahwah: Erlbaum.
- Monera-Olmos, M.L. (1992). Los animadores socioculturales: su personalidad y su tipología. In Quintana, J.M. (org.). *Fundamentos de Animación Sociocultural* (pp. 256-275). Madrid: Narcea.
- Mota-Pinto, A. (2006). Reflexão sobre o envelhecimento em Portugal. *Geriatrics*, 11(2), 74-86.
- Osório, A. (2004). Animação Sociocultural na terceira idade. In *Animação sociocultural – Teorias, programas e âmbitos* (pp.250-263). Lisboa: Instituto Piaget.
- Osório, A. & Pinto, F. (coord.) (2007). *As pessoas idosas, contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Pérez Serrano, G. & Pérez de Guzmán Puya, M.V. (2006). Qué es la animación socio-cultural: epistemología y valores. Madrid: Narcea Ediciones.
- Pinto, G. (2008). Animação sociocultural no lazer: Contribuições possíveis para saúde em hospitais. *Animador Sociocultural: Revista Iberoamericana*, 2(1), 1-18.
- Ralha-Simões, R. & Ralha-Simões, H. (2015). Envelhecimento e qualidade de vida: para além da integridade e do desespero. *OMNIA*, 3, 11-19.
- Sequeira, S. (2013). *Animar para melhor envelhecer, com satisfação*. Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Educação (tese de mestrado).
- WHO (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion: Visto em 2-10-2015: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- WHO (1998). The world health report 1998 - Life in the 21st century: A vision for all: Visto em 2-10-2015: <http://www.who.int/whr/1998/en/>
- WHO (2002). *Active ageing: a policy framework*. Geneva: World Health Organization. (A contribution of the WHO to the Second United National World Assembly on Ageing, Madrid, Spain, April, 2002). Visto em 10-10-2015: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf