

Elaboração de um fluxograma das atividades voltadas a prevenção de suicídio no idoso

Jonas S. Santos²

Thalyne M. D. Anjos³

Ilka P. K. Belfort⁴

RESUMO

A questão sobre suicídio entre idosos no país, tem sido tema importante tratado pela Organização Mundial de Saúde. Dessa maneira tivemos como questionamento: como e de que forma uma ação realizada pelos ACS, que participam da Estratégia saúde da família (ESF), pode contribuir para diminuição de agravos psicológicos em idosos? Objetivamos analisar possível ação dos ACS, voltada ao grupo idoso, no combate a diminuição de casos de depressão grave na terceira idade, contribuindo para a promoção da saúde dos mesmos. Foi realizado uma análise qualitativa de dados, a partir de pesquisa bibliográfica, além de informações colhidas de profissionais que atuam em unidade de saúde em São Luís. A pesquisa demonstrou que a ideia da inserção da música na realidade dos idosos de modo individual e coletivo, pode contribuir com a diminuição de depressão e agravos.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso; Agente comunitário de saúde; Depressão; Música.

ABSTRACT

The issue of suicide among the elderly in the country has been an important topic addressed by the World Health Organization. Thus, we had as a question: how and how an action performed by the CHAs, who participate in the Family Health Strategy (FHS), can contribute to decrease psychological problems in the elderly? We aimed to analyze the possible action of the CHA, aimed at the elderly group, in combating the reduction of cases of severe depression in old age, contributing to their health promotion. We conducted a qualitative analysis of data from bibliographic research, as well as information gathered from professionals working in a health unit in São Luís. The research showed that the idea of the insertion of music in the reality of the elderly individually and collectively, can contribute to the reduction of depression and psychological problems.

KEYWORDS: Elderly, Community Health, Agent, Depression; Music.

² Aluno do Curso de Gestão Hospitalar da Faculdade Laboro, e-mail: sousajonas203@gmail.com

³ Aluno do Curso de Gestão Hospitalar da Faculdade Laboro, e-mail: thalynemenezes43@gmail.com

⁴ Orientador (a) do Trabalho. Professor (a) Mestre da Faculdade Laboro. e-mail: ilkabelfort@gmail.com

INTRODUÇÃO

Segundo a OMS (2016) A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesses em atividades que normalmente são prazerosas. Sendo ela classificada em leve, moderada e grave, em muitos casos levando ao indivíduo cometer ao suicídio, mencionado até mesmo anos atrás, registrado nas escrituras sagradas, a Bíblia, onde consta caso de suicídio (MATEUS,2012). Ainda segundo a organização mundial de saúde (OMS 2017), houve um aumento de suicídio em idosos, com registro de 8,9 de mortes por 100 mil habitantes durante os seis anos.

A população idosa tem crescido anualmente, no Brasil em específico, será o sexto País em 2020 com maior número de idosos (OMS,2005). Portanto indaga-se, qual ação pode ser implementado na atenção básica, pelo ACS, integrantes da estratégia saúde da família (ESF), para a promoção da saúde mental dos idosos, diminuindo o desenvolvimento de sentimentos deprimidos? Então o objetivo geral é propor uma ação inovadora pelos ACS, voltada a saúde mental dos idosos, para tanto, foram delineados os seguintes objetivos específicos, realizar encontro grupal tendo a música como instrumento transformador. Partese da hipótese de que a música promove respostas emocionais, integração social, comunicação e expressão emocional (CLAIR,2005). Assim realiza-se uma pesquisa, com abordagem qualitativa. O presente trabalho estar dividido em 3 sessões. Sendo que a primeira menciona as definições de depressão, o crescente número do grupo de idosos e os fatores de risco que podem desencadear depressão na terceira idade.

Na segunda sessão, é discutida a importância da ação dos agentes comunitários, no reconhecimento do estado desses idosos, e como podem ajudar na promoção de uma qualidade de vida dos mesmos garantindo seus direitos. Última sessão, é abordado sobre a relação entre a música e a saúde psicológica dos idosos, contribuindo com a saúde mental e no combate ao possível estado de depressão, levando em muitos casos o suicídio. Um funcionamento inadequado da psique, pode causar grande prejuízo ao corpo, da mesma

forma que inversamente um sofrimento corporal consegue afetar a alma, pois a alma e o corpo não são separados, mas animados por uma mesma vida, assim sendo, é rara a doença do corpo, ainda que não seja de origem psíquica, que não tenha implicações na alma (JUNG, 2007).

O idoso precisa receber um olhar especial em seu momento de tantas mudanças durante a fase de sua vida, tanto física como psicológica, pensando nisso, queremos fomentar a ideia do uso que da música e a relações que ela tem entre sons, funções físicas e mentais, auxiliando o bem estar das pessoas, e a superação de seus desequilíbrios (KALRLLA e SMITH, 2013). A ideia de propor uma ação voltada ao bem estar do idoso no qual irá envolver a música é bem relevante, pois o objetivo é fazer com que diminua a essa depressão através das atividades feitas pelos ACS que irá inserir a música selecionada pelos profissionais para assim trazer boas recordações para esse idoso, através de um fluxograma iremos mostrar a rotina que esses profissionais farão, o intuito é combater a depressão e avaliar o resultado desse trabalho até a próxima visita do ACS.

REFERENCIAL TEÓRICO

Depressão x idosos

O crescente número de idosos é considerável durante os anos, segundo o IBGE (2013) a população idosa brasileira passara de 26 milhões em 2013 para 58,4 milhões em 2060. “A velhice é uma fase marcada por alteração biológicas, psicológicas e sociais significativas” (TEODORO,2010). Portanto essa fase precisa ser acompanhada de forma integral levando em consideração todas essas possíveis alterações. Com tantas transformações, problemas psicológicos podem ser mais frequentes nessa fase do indivíduo, como a depressão que é estimada em 17% da população mundial (MORAES ETAL,2017).

Segundo a OMS de 10% a 15% das pessoas com depressão estão acima dos 60 anos. A depressão tem sido um grande problema, onde deveria ser totalmente inverso. Onde o diagnóstico de depressão no serviço de psiquiatria destinasse a população idosa (LARKS,1995). A depressão muda por completo alguém acometida por ela, trazendo transtorno, tanto para quem sofre quanto para os familiares, Luiz Teodoro conceitua depressão como:

“Depressão é um transtorno mental, causado por uma complexa interação entre fatores orgânicos, psicológicos, ambientais espirituais caracterizado por angustia,

rebaixamento de humor e pela perda de interesse, prazer e energia diante da vida” (TEODORO, 2009, P. 33).

Sentimento de profunda tristeza, na terceira idade pode ser gerados com uma mudança brusca, como perda do cônjuge, e difícil adaptação a uma nova realidade de adequação, esse sentimento pode possibilitar um pensamento suicida, chegando ao ato consumado. Não apenas a morte em si, mais outros fatores que contribui para a falência do próprio eu como fala Viorst:

“(…) Perdemos, não só pela morte, mais também por abandonar e ser abandonado, por mudar e deixar as coisas para trás e seguir nosso caminho. E nossas perdas incluem não apenas separações e partidas do que amamos, mais também a perda do consciente ou inconsciente de sonhos românticos, expectativas impossíveis, ilusão de liberdade e poder, ilusão de esperança - e a perda do nosso próprio eu jovem, o eu que se julgava para sempre imune as rugas, invulnerável e imortal”.(VIORST 1998, p. 13-14).

É preciso estar atento as esses idosos de forma importante, abraça-los em seu momento de mudança e adaptação, para que sua essência de juventude sege mantida intacta e florescendo a cada a dia. Acompanhados pelos seus familiares e amigos, afinal de conta nascemos pra vivermos em coletivo.

Os direitos do idoso

Os agentes comunitários de saúde (ACS) têm suas ações voltadas para recuperação da saúde, proteção e promoção da saúde individual e coletiva, levando em consideração os saberes populares, e vínculo entre trabalhadores da saúde e usuários dos SUS,

(Art. 3º, § 1º, da lei 11.350, 2006). Esse vínculo construído pelos ACS com a população é de extrema importância, do ponto de vista que a comunicação, acolhimento de informações se torna mais fácil, pelo conhecimento real da realidade de cada membro das famílias assistidas, por isso as ações dos ACS se tornam tão importante, articuladores essenciais na integração com a população (BRASIL, 2015). É Depois da construção do elo com a população idosa, que é possível a percepção desses profissionais, aos sinais que surgir por mais pequenos que for, no caso da depressão leve, onde há sofrimento, porém não traz prejuízo significativo as atividades diárias. Costa Nete § Silvestre intensifica dizendo que:

“A equipe de saúde precisa estar sempre atenta a pessoa idosa, na constante atenção ao seu bem-estar, a sua rotina funcional e sua inserção familiar e social,

jamais deixando a margem do seu contexto, mantendo-a o mais independente possível no desempenho de suas atividades rotineiras” (COSTA NETE § SILVESTRE, 1999, P. 11)

O crescente número de suicídio acometido por idosos no mundo vem se tornando algo bem alarmante, visto que as causas mais comuns estão associadas a perdas, problemas psiquiátricos e sentimento de incapacidade. A OMS menciona a importância das estratégias que precisam ser adotadas para contribuir na prevenção do suicídio, lançando uma meta para redução de 10% dos óbitos por suicídio até 2020 (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2014).

O envelhecimento populacional diante da problematização de algumas mudanças físicas e mentais está relacionado a uma série de fatores que levam a terceira idade a vivenciar uma das fases mais complexas de suas vidas, devido as mudanças que irão acontecer no decorrer dos anos, tais acontecimentos podem gerar danos que irão impactar seriamente na saúde mental dos idosos, acarretando transtornos mentais, ansiedade e depressão (RAMOS, 2004).

Nas quais comprometem de fato a qualidade de vida, e os recursos físicos e mentais desses idosos (DAVAIM E COLS, 2004). A falta de disposição no dia a dia e nas atividades rotineiras são alguns dos sinais que passam despercebidos pelos familiares, pelo fato de estar se tratando de uma pessoa que já não tem aquela força de vontade de antes. Diante disso a lei Nº 8.842 dispõe sobre a política nacional do idoso no qual menciona no art.3º parágrafo I: “A família, a sociedade e o estado tem o dever de assegurar ao idoso, todos os direitos a cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida”.

Portanto o idoso tem todo o direito de envelhecer bem, e isso inclui o devido cuidado tanto na saúde física quanto na saúde mental. Com isso o apoio da família é necessário durante essa fase, pois é aí que deve-se priorizar as principais formas que farão com que esse idoso tenha uma vida mais ativa, a qual tem como objetivo de aumentar a expectativa de vida de maneira saudável, a todos que estão envelhecendo (ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE, 2005).

Sabe-se que existem diversos tipos de situações que poderão afetar de forma negativas esses idosos, moradia, a falta de oportunidades e abandono, fatores comuns que ainda podemos ver. Embora seja comum essas questões, pode se perceber que o tratamento e o descaso ainda prevalece, quando relatamos sobre a qualidade de vida dessas pessoas, é

necessário ter um olhar diferenciado pois segundo a OMS(2015) “os idosos são o grupo de maior risco para o suicídio”.

O estatuto do idoso (2013) está voltado a segurança do mesmo no qual faz menção no art. 40 que “Nenhum idoso será objeto de qualquer tipo de negligencia, discriminação, violência, crueldade, opressão, e todo atentado aos seus direitos, por ação ou omissão será punida na forma da lei”. Existe estratégias de saúde da família voltada a saúde dos idosos nos quais incluem os ACS, onde eles irão atuar como fonte de informações para as necessidades dos idosos. Segundo Meireles (2007) o envelhecer deixou de ser característica de Países desenvolvidos, pois cerca da metade da população dos idosos do mundo vive em países de desenvolvimento.

O trabalho dos ACS é fundamental para a qualidade de vida dos idosos, pois eles possuem uma maneira de ajudar a inclui-los na sociedade. É através dos trabalhos e ações realizadas em coletivo que se pode buscar uma maior interação na vida desses idosos na questão cultural e emocional, a necessidade de se manter ativo de forma a evitar tristeza, isolamento e sensação de incapacidade. Desse modo a análise dos ACS na visita ao idoso, possibilita detectar situação de risco, podendo assim ouvi-lo e contribuindo de forma eficaz juntamente com a ESF no intuito de fazer com que esse idoso sege assistido de maneira humanizada.

A música no combate a depressão

A música foi descoberta em tempos muitos remotos, apreciados, pelos povos de diferentes raças, língua, cores e condição socioeconômicas. No Brasil foi muito usado pelos negros no período em que eram escravizados de forma desumana. A música era usada muitas vezes como comunicação para fugas, e para acalmar o coração em momento de sofrimento e luto, como podemos analisar no filme 12 anos de escravidão dirigido por Steve Mcqueen no ano de 2013.Oliver (2008) menciona que se referir a música como responsável apenas pela liberação de hormônios como serotonina e adrenalina é apenas uma maneira simples de ver como verdadeiramente a música atinge as pessoas. A música em sua essência provoca nas pessoas que muitas vezes não podem ser traduzidos, apenas sentido os efeitos que ela proporciona para o indivíduo. Tendo suas propriedades musicais, utilizado antes mesmo pelas antigas civilizações (ASSAGIOLI 1982). Não é à toa que a música tem chegado a nível

mundial, possibilitando ao indivíduo, auto realizar, expressar, sentir e recordar (PIMENTEL, 2003).

Pensando nisso, inserir a música na realidade dos idosos em sinais de depressão, ou não, é bastante relevante para a diminuição de agravos. AROIMON; STEIM, (2005), menciona o aumento de consumo de medicações, e procura por serviços de saúde, são apresentados em idosos deprimidos. O que acaba se tornando um problema de saúde pública, o que leva a procura por ações voltada a esse grupo de idoso, numa fase de vulnerabilidade. Estamos vivendo mais, só que não significa que estamos vivendo bem (CORTELLA, 2013).

Mas do que aumentar a expectativa de vida, precisamos garantir que a fase da velhice sege também uma maravilhosa fase. Diante disso, a música pode ser um instrumento usado pelos ACS, na atenção básica com objetivo de contribuir de forma positiva no bem-estar dos idosos assistidos por eles. O uso desses elementos, que em se tratando da música é muito amplo, pode se apresentar melhora na saúde do idoso, como menciona SILVA ETAT:

“ A aplicação da musicoterapia é muito ampla podendo ser aplicada em diversos tipos de situações, e nas mais diferentes patologia, que acometem os idoso, como por exemplo a depressão, a ansiedade, a hipertensão arterial sistêmica, a dor muscular esquelética, a doença de Alzheimer, a doença de Parkinson, a distrofia muscular, as paralisias, as deficientes visuais auditivas, e esquizofrenia, entre tantas outras” (SILVA ETAT, 2012, p. 90).

Ressaltamos mediante a isso, que o uso da música nesse público idoso pode mais do que tratar o corpo físico e suas patologias, ela pode curar a alma de quem a ouve, regatando em seu interior a alegria de viver, e viver bem.

METODOLOGIA

Nesse artigo foi realizado um trabalho de revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, sobre depressão em idosos e os fatores de risco que o acomete. Desta forma, pretendeu-se analisar o impacto que o uso da música feito na atenção primaria pelos ACS poderá contribuir com os agravos da depressão nesses idosos. Para realizar a análise sobre o assunto, este estudo estabeleceu os seguintes critérios de inclusão das publicações encontradas:

- Tratar especificamente do assunto

- Publicações nacionais
- Somente artigos obtidos na íntegra

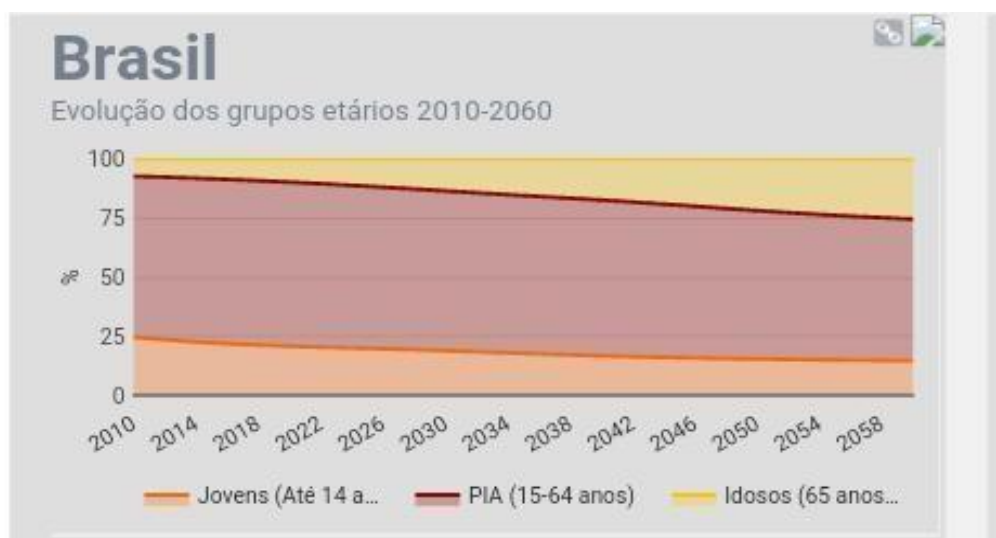
Na busca foi utilizado descritores; idosos; Agentes Comunitários de Saúde; depressão; música. No levantamento foi encontrado 13 artigos, mais atendendo ao critério de inclusão, foram 10 artigos, pesquisados, nas bases de dados SciELO, PubMed, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BUS) e site da Organização Mundial da Saúde (OMS).

RESULTADOS

Nos resultados observa-se uma tabela na qual evidencia a evolução dos grupos etários de 2010 a 2060, relacionado a expectativa de vida dos idosos, além da criação de um fluxograma, mostrado na figura 2, sendo uma ação mensal que propomos como processo inovador da ação do ACS, que começará a partir das visitas domiciliares realizadas pelos mesmos, até o encontro do evento proposto onde abordará de atividades que farão com que esse idoso tenha uma vida mais ativa, de modo a diminuir o quadro depressivo dele. Na figura 3 terá uma tabela onde foram analisados artigos divididos em título, objetivo, resultados principais e ano no qual mostrará alguns fatores de risco na terceira idade e também a inserção da música como um instrumento de combate a depressão.

De acordo com o artigo observa-se que o aumento da população idosa terá um crescente aumento durante os próximos anos como mostra os dados coletados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) na (figura 1).

Evolução Etários 2010-2060



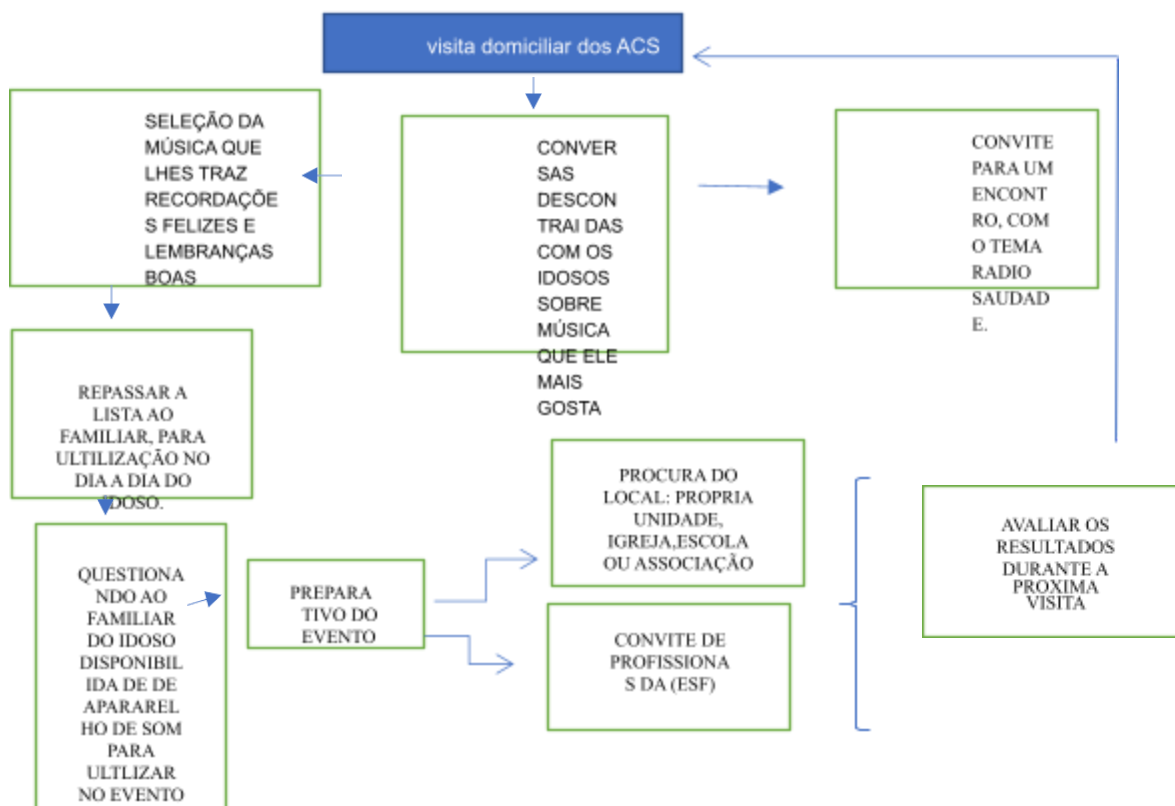
Fonte: IBGE

Ressaltamos a forma como esses idosos tem vivido. Onde foi promulgada em 1º de outubro de 2003, a lei nº 10.741 que estabeleceu a criação do estatuto do idoso, e também a política nacional da pessoa idosa em (2006). No Brasil 11 mil tiraram suas próprias vidas, por ano, em média de acordo com o sistema de informação de mortalidade (SIM,2017).

Um número alarmante em se tratar de vidas tiradas prematuramente, que muito delas poderiam ser evitadas com políticas públicas que assegure, uma vida digna ao indivíduo, isso inclui a classe idosa em que em seu momento de mudança é visto como inútil, causando feridas , que em muitos casos podem ser refletidas através de uma depressão no primeiro estágio, a leve, evoluindo para uma depressão grave, que pode acabar em suicídio, mais um número para as estatísticas. Tendo como ações em andamento do ministério da saúde, orientações e diretrizes, aborda como uma das pautas a saúde do idoso, onde o tema suicido está incluído na linha de cuidado para atenção integral à saúde da pessoa idosa do Sus (BRASIL, 2017).De acordo com o estatuto do idoso (2009) precisa ser assegurado ao idoso o direito a liberdade, dignidade e respeito.

Diante disso vimos a importância dos ACS com auxílio da promoção de uma melhor qualidade de vida na terceira idade, usando em específico a música no combate a diminuição de depressão, promovendo bem-estar psicológico ao idoso, resgatando lembranças vividas. Pensando nisso, e com base nas informações colhidas, desenvolvemos um fluxograma dessa ação proposta. (figura2)

Fluxograma: Atividade mensal dos ACS, para combate a depressão na terceira idade



Fonte: Autor

DISCUSSÃO

Diante do tema abordado, os autores mencionam os fatores de risco que contribuíram para o desenvolvimento da depressão na terceira idade, e como a música e seus possíveis benefícios podem promover um bem-estar, tanto físico, como psicológico, podendo ser usadas pelos agentes comunitários de saúde (ACS) na atenção básica de saúde. Observa-se a tabela a seguir com os artigos encontrados, abordando a música e os agentes comunitários de saúde, como instrumento no combate à depressão. (figura 3)

Artigos analisados pelos autores, dividido em título, objetivo, principais resultados e ano de publicação. (figura 3)

TÍTULO	OBJETIVO	PRINCIPAIS RESULTADOS	ANO
--------	----------	-----------------------	-----

No compasso da vida: expressando emoções através da música	Demonstrar quais os possíveis benefícios para os idosos, e os aspectos terapêuticos proporcionado pela música	A música evita que a medicalização seja a única forma dos idosos se manterem ativos, os medicamentos passam a ser coadjuvantes, enquanto a música se torna o grande interprete da qualidade de vida e do bem-estar físico e psíquico.	2016
Música, Atividade Física e bem-estar psicológico do idoso.	Analisar associação entre a música e atividade física, no que diz respeito ao bem-estar psicológico do idoso.	Música e atividade física, pode promover alterações fisiológicas e psicológicas, tanto de natureza positiva quanto negativa, dependendo de como forem manipuladas, as diversas características de cada um.	2003
Depressão em Idoso	Verificar os fatores associados a depressão em idosos, e sintomas depressivos.	A depressão impacta negativamente a capacidade funcional e qualidade de vida destes indivíduos. Cabendo aos profissionais, que lidam com este grupo etário, sintomas mascarados como insônia, perda de peso sem causa óbvia entre outros.	2011
Depressão no idoso	O objetivo foi realizar uma revisão de literatura sobre o idoso	A depressão está associada com distúrbios cognitivos e pior desempenho em testes neuropsicológicos	2002

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A depressão é o mal do século, de acordo com dados da OMS (2009) até 2030 essa doença será comum. Silvestre e Costa Neto (2003) ressaltam” O desafio para os ACS em construir uma imagem positiva sobre ser idoso”.

Diante disso colocamos em pauta a ideia de que os ACS poderão atuar juntamente com a ESF, em um trabalho que irá envolver idosos, de maneira a sentir-se bem, podendo melhorar seu comportamento diante do sentimento depressivo. O objetivo é incentivar esse idoso a ter uma vida mais ativa, além de proporcionar uma melhor visão da pessoa idosa,

quebrando tabus que incluem o idoso como uma pessoa frágil e incapaz. Durante a terceira idade podemos observar que a exclusão vem trazendo uma série de agravos para esse público, o estudo apresentou alguns fatores que contribuíram de fato para esses problemas se manifestarem, dentre eles citamos os mais comuns nos dias atuais que incluíram doenças psicológicas, perdas e exclusão.

É importante ressaltar que diante disso objetivou-se que o trabalho dos ACS voltadas aos idosos poderá contribuir de forma positiva na qualidade de vida deles, através de ações mencionadas no presente trabalho, no qual inclui a música. Concluímos que a música imposta no trabalho dos ACS mensalmente com esses idosos, poderá de fato contribuir no combate a depressão, ansiedade e até mesmo o suicídio que é o ato consumado. Outro fato positivo é que os ACS irão acompanhar de perto a evolução desses idosos, incentivando também a família a participarem. Levando informações e ajudando também na inclusão do mesmo na sociedade. Para Calomé, Jahn e Beck (2003), “os ACS contribuem de forma positiva na questão da condição de saúde do idoso, exercendo atividades de prevenção e promoção da saúde, através de ações individuais e coletivas”.

REFERÊNCIAS

ASSIS, SILVA. A; SILVA.CASTRO,R.C. Agente comunitário de saúde e o idoso: visita domiciliar, e prática de cuidado. **Revista de saúde coletiva**. Rio de Janeiro. V. 28,2018, p. 1-17, abril. E 280308.

BRAGA, I.B, et al, SANTANA RC, et al, FERREIRO D.G.A. Depressão no idoso. **Id on line revista de psicologia**, abril de 2015, vol.9, n. 26, supl. Esp. P. 142-151. ISSN 19811189;.

BRASIL.**boletim de suicídio ms**. Disponibilizado em:<
https://www.cvv.org.br/wpcontent/uploads/2017/09/Boletim_suicidio_MS_set17.pdf>
acessado em: 15/11/2019.

EMYLUCY M.P. PARADELA. Depressão em idoso, **revista hospital universitário Pedro ernesto**, Rio de Janeiro,2011.

GONÇALVES ANTUNHA; ELSA LIMA. Música e mente, boletim academia de psicologia, vol. 78, num. 1, **enero junio**,2010, pp. 237-240, academia paulista de psicologia São Paulo, Brasil, disponível em: <
<http://www.redalyc.org/larticulo.do?id=94615157016>>

IBGE. **Projeção da população do Brasil e das unidades da federação**. Disponibilizado em:< <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html>> acessado em:10/11/2019.

MARIA LUIZA DE JESUS MIRANDA; MARIA REGINA C. SOUZA GOULELI. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **R.bras.ci. e mov**, vol. 11, n. 4, p. 87-94. Out/dez.2003.

OLIVEIRA, L.K et al. Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos, **psicologia em estudo**. Maringá, v. 11, n. 2, p. 351-359. Mai/ago. 2006.

PINHO.M.X; et al;CUSTÓDIO.O;et al; MAKDISSE.M. Incidência de depressão e fatores associados em idosos residentes na comunidade, revisão de literatura. **Revista brasileira de gerontologia**. V. 12, num. 1, pp. 123-140.2019.

STRLLA, F. et, al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefício da atividade física. 2002. Pp 91-98. Universidade estadual paulista, Rio Claro, 2002. Vol. 8

WERBA.G.C; JESUS.L.C. no compasso da vida: expressando emoções através da música. **Revista de divulgação ulbra torres**, vol. 1. P. 3-11. Nov. 2016.

YOKOMA.E.C,et al, CARVALHO. R.S, et al, VIZZOTTO.M.M. qualidade de vida na velhice segundo a percepção de idosos frequentadores de um centro de referência. **Psicol. Inf**. Vol.10 n.10, São Paulo, dez. 2006.