

## A IMPORTÂNCIA DA LEITURA NA TERCEIRA IDADE

*Marcolino Sampaio Dos Santos*  
marcokerigma3@hotmail.com

*Gilma Benjaino Oliveira*  
gbenjaino@yahoo.com.br

*Maria Gorete Pereira*  
mariapereira.gorete@bol.com.br

*Jaciara de Oliveira Sant'Anna Santos*  
jaciarasantanna@yahoo.com.br

*Luciana Santos Bispo*  
luzinhacj@hotmail.com

**Resumo:** O presente trabalho tem por objetivo investigar a importância da leitura na Terceira Idade. Para isto, realizou-se um estudo exploratório buscando o conceito de leitura em Paulo Freire, autor que se consolidou por criar o método de alfabetização para jovens e adultos. Relata-se também sobre o papel da leitura como bem-estar e inserção social. O tema proposto foi investigado por meio de pesquisa bibliográfica na qual foram utilizadas como fontes de estudo obras de relevante importância sobre a temática, livros, artigos científicos, revistas pedagógicas, além de sites sobre o tema. O resultado esperado é de contribuir e incentivar debates sobre a importância da leitura para o bem estar e como inserção social da pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Leitura. Terceira Idade. Bem estar.

### Introdução

O rápido crescimento da população de idosos tem sido motivo de preocupação e discussões em diversos segmentos da sociedade. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE-2010), o Brasil tem 18 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos, o que já representa 12% da população brasileira.

Até o início do século XIX existiam três noções sobre o envelhecimento humano. A primeira era que a espécie humana já foi perfeita, mas que o pecado original

provocou sua desgraça, cujo principal sinal é a morte. A segunda era que em algum lugar distante no mundo existiriam pessoas que deteriam o segredo da imortalidade. A terceira era que existiria em algum lugar uma fonte milagrosa, cujas águas teriam o poder de restaurar o vigor e a juventude perdidos e assim prolongar a vida (NERI, 1995, p. 15)

É comum na sociedade o uso do termo Terceira Idade para designar um grupo de pessoas com idade avançada. Ele foi criado para substituir o uso da palavra “velhice” que, muitas vezes, da forma como é encarada, reveste-se de um sentido pejorativo, dando a ideia de final de vida, frente a uma sociedade que se apresenta em constantes e rápidas mudanças.

A chamada “terceira idade” é para alguns um aprisionamento, um espaço da vida em que qualquer ato fecundo é impossível. Para outros, é a conscientização de seu atual momento, que deve ser vivido com o mesmo amor e dedicação que vivenciou seus anos juvenis. Para outras tantas pessoas, essa fase vital é complexa, ora vista da maneira preconceituosa, ora analisada como uma conquista, um mérito por ter podido atingi-la e, ainda, poder experimentar interesses (COSTA, 1998, p. 34).

O tema Terceira Idade tornou-se objeto de interesse e de pesquisa científica realizada por várias especialistas e profissionais que se preocupam com a questão psicossocial do ser humano.

Idosos são pessoas acima de 60 anos. Nos países mais desenvolvidos, os idosos estão acima de 65 anos, pois as pessoas vivem mais tempo devido às melhores condições de vida. A ONU estabelece, juntamente com a Organização Mundial de Saúde (OMS), que pode-se considerar idosa a pessoa acima de 60 anos, mas afirma que esta concepção tem mudado ao longo da história. A Organização Mundial de Saúde considera a idade de 65 anos, como limite inicial caracterizador da "velhice".

A sociedade não se preparou para receber os idosos. Experimentando grandes progressos na qualidade de vida, os avanços da medicina, a crescente urbanização e a melhoria dos cenários de trabalho, atrelado à diminuição da mortalidade infantil e materna, o controle de várias doenças, possibilitaram melhorias significativas na expectativa de vida aumentando a longevidade. Paralelo a isso foram surgindo problemas sociais relativos à pessoa idosa, pois a cada dia essa população tem crescido juntamente com seus anseios. Com o aumento do contingente de idosos foi criado o

Estatuto do Idoso a fim de que se possa assegurar-lhes os seus direitos, e que possam gozar de uma velhice com melhor qualidade de vida.

Art. 2º O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade. (BRASIL, 2009, p.1)

Mas, na prática, esta lei tem sido adulterada no Brasil, principalmente nas classes média e alta; é comum se deparar com uma visão distorcida e preconceituosa da velhice; uma situação de indiferença em relação à competência para o trabalho, para a vida social, política, cultural ou para simples convivência no lazer. Suas experiências são desprezadas em uma sociedade que valoriza o novo e subestima o velho, o antigo. E é nesse mundo de inovações que os jovens discriminam o velho.

A sociedade precisa organizar-se e o Estado deve preocupar-se com essa população que vai crescer em pouco tempo trazendo mudanças e desafios na dinâmica social. Os desafios que essas mudanças impõem são inúmeros, inclusive nos quesitos educação, cultura, lazer e inserção social. Acreditamos que uma das formas de enfrentar os desafios impostos é propiciar uma educação de qualidade para a população de idosos, com práticas efetivas de leitura.

A leitura é a principal forma de construir opiniões, é um instrumento eficaz para expandir, descobrir novos horizontes, e adquirir novos conhecimentos. Através da leitura o ser humano descobre novas maneiras de ver o mundo, viaja por novos patamares. Na terceira idade, a aquisição da leitura abre caminhos na sociedade; através dela as pessoas idosas podem participar mais ativamente na construção da sua cidadania e no reconhecimento de seus direitos; a leitura proporciona, ainda, um bem-estar na vida da pessoa idosa pois contribui para a imaginação e a criatividade, amplia o vocabulário, favorece à interação e ao empoderamento.

Quando se ouve falar em leitura, tem-se em mente vários conceitos, situações e respostas, e dificilmente encontramos um conceito sólido de leitura. Ao imaginar uma pessoa lendo livros, jornais ou revistas, pode-se denominá-lo como um decodificador de letras. Mas será que a leitura consiste apenas em decifrar palavras?

Para Celso Pedro Luft, em seu Dicionário de Língua Portuguesa, a leitura quer dizer “ação ou efeito de ler”, e a palavra leitor significa “o indivíduo que lê ou tem o hábito da leitura” (LUFT, 1998, p. 45). Se procurar, encontrar-se-ão diversos autores e obras que conceituarão leitura, mas, pelo fato de esse trabalho estar voltado para a pessoa idosa, buscar-se-á o conceito de leitura em Paulo Freire; acredita-se que nenhum outro autor enfatizou tão bem a questão da leitura para jovens e adultos.

A leitura não pode ser confundida com decodificações de sinais, com reprodução mecânica de informações; ela sempre envolve compreensão, apropriação e transformação de significados gerando experiências para o indivíduo. O mundo por si só já é um grande livro sem texto, por isso Paulo Freire disse que “a leitura do mundo precede a leitura da palavra” (FREIRE, 2011, p. 19)

Para Freire o conceito de leitura vai mais além do que simplesmente decodificar sinais; primeiro leitura do mundo, depois a leitura da palavra. Sendo assim, deve partir da realidade do leitor. Em seu livro *A importância do Ato de Ler*, Freire faz uma retrospectiva da sua infância no Recife. Fundamentando sua tese a respeito da leitura, ele relata que foi a leitura do “seu mundo” que abriu portas para a leitura da palavra.

Me vejo então na casa mediana em que nasci, no Recife, rodeada de árvores, algumas delas como se fossem gente, tal a intimidade entre nós [...]. A velha casa, seus quartos, seu corredor, seu sótão, seu terraço – o sítio das avencas de minha mãe-, o quintal amplo em que se achava tudo isso foi meu primeiro mundo. Nele engatinhei, balbuciei, me pus de pé, andei, falei. [...]. Os “textos”, as “palavras”, as “letras” daquele contexto se encarnavam no canto dos pássaros [...]. Os “textos”, as “palavras”, as “letras” daquele contexto se encarnavam também no assobio do vento, nas nuvens do céu, nas suas cores, nos seus movimentos; na cor das folhagens, na forma das folhas, no cheiro das flores – das rosas, dos jasmíns-, no corpo das árvores, na casca dos frutos. [...]Na verdade, aquele mundo especial se dava a mim como o mundo de minha atividade perspectiva, por isso mesmo como o mundo de minhas primeiras leituras (FREIRE, 2011, p. 20-21).

Em Paulo Freire, a *Leitura do Mundo* é um pano de fundo de toda sua obra, pois foi a partir dessa temática que ele fundamentou o seu método e propagou a “educação como prática da liberdade”.

Do primeiro (1959) ao seu último livro em vida (1997), Paulo Freire reflete sobre a importância de conhecer a maneira como mulheres e homens, com os quais desenvolvia o processo educativo, interpretavam o mundo. O seu trabalho partia sempre dos níveis e da forma como ele, educador interpretava-a. Estava preocupado em elaborar uma pedagogia comprometida com a melhoria das condições de existência das populações oprimidas. E essa pedagogia não seria construída ignorando a realidade em que estavam inseridos os educandos a quem a ela se dirigia e tão pouco ignorando a Leitura do Mundo que dela eles faziam (ANTUNES, 2002. p. 59).

A Leitura do Mundo foi o caminho que Freire trilhou para dar um conceito mais sólido de leitura da palavra. Mas foi no livro *A importância do ato de ler* que Freire enfatizou e conceituou com mais destaque a relação entre Leitura do Mundo e leitura da palavra. Nesse livro ele afirma que o ato de ler

[...] não se esgota na decodificação pura da palavra escrita ou da linguagem escrita, mas que se antecipa e se alonga na inteligência do mundo. A leitura do mundo precede a leitura da palavra, daí que a posterior leitura desta não possa prescindir da continuidade da leitura daquele. Linguagem e realidade se prendem dinamicamente. A compreensão do texto a ser alcançada por sua leitura crítica implica a percepção das relações entre o texto e o contexto (FREIRE, 1989, p. 11).

Freire usa sua própria alfabetização para exemplificar e conceituar leitura, quando ele diz que sua alfabetização aconteceu à sombra das mangueiras no chão do quintal da sua casa. Para ele, a leitura da palavra estava estreitamente ligada à leitura do mundo. Em Freire, o primeiro mundo que o leitor deve compreender é o “seu”, a partir da compreensão do “seu” mundo é que ele será introduzido na leitura da palavra. Com a leitura do mundo, segundo Freire, é possível entender os diversos discursos, é possível transformar-se.

Ler para Freire era comparado como o ato de respirar, viver ação que “não se esgota na decodificação pura da escrita ou da linguagem escrita, mas que se antecipa e se alonga na inteligência do mundo” (FREIRE, 1986, p. 11). A leitura dentro da visão freireana é algo dinâmico e ativo que estar à disposição do homem.

O ser humano só é capaz de compreender a realidade e agir sobre ela se o mesmo tiver a consciência de que é um ser de relações com o contexto em que vive e com outros seres humanos.

Mas a compreensão e intervenção na sociedade só se dão através das relações, não se dão de maneira isolada.

A partir das relações do homem com a realidade resultantes de estar com ela e de estar nela, pelos atos de criação, recriação e decisão, vai ele dinamizando o seu mundo. Vai dominando a realidade. Vai humanizando. Vai acrescentando a ela algo de que ele mesmo é o fazedor. Vai temporalizando os espaços geográficos. Faz Cultura (FREIRE, 1999, p. 51).

Para Freire, ler o mundo é inserir-se no mesmo para transformá-lo e conhecer o mundo. Ler o mundo é contextualizar, pensá-lo e organizar as informações que temos sobre ele situado no contexto ao qual pertence.

É impossível levar avante meu trabalho de alfabetização ou compreender a alfabetização, separando completamente a leitura da palavra da leitura do mundo. Ler a palavra e aprender como escrever a palavra, de modo que alguém possa lê-la depois, são precedidos do aprender como ‘escrever’ o mundo, isto é, ter a experiência de mudar o mundo e de estar em contato com o mundo ( FREIRE, 1992. p. 31).

A leitura do mundo possibilita o conhecimento do contexto em que o indivíduo está inserido; suas carências e potencialidades favorecem uma visão mais detalhada do contexto a partir de diferentes olhares, permitem o levantamento de situações significativas para a comunidade.

Como educador preciso ir lendo cada vez melhor a leitura do mundo que os grupos populares com quem trabalho fazer de seu contexto imediato e do maior de que este é parte. [...] não posso de maneira alguma, nas minhas relações político-pedagógicas com os grupos populares, desconsiderar seu saber de experiência feito. Sua explicação do mundo de que faz parte a compreensão de sua própria presença no mundo. E isso tudo bem explicitado ou sugerido ou escondido no que chamo ‘leitura do mundo’ que precede sempre a ‘leitura da palavra (FREIRE *apud* ANTUNES, 2002, p. 57 ).

Freire, ao usar suas experiências pessoais, mostra como a partir delas ele reflete e avança sobre sua compreensão de mundo. Do diálogo que ele tem com os autores que lia, das reflexões que fazia sobre sua prática, Freire ensina que não basta ler apenas por ler, apenas decodificar, é necessário ler a sua prática no mundo. Daí que em Paulo Freire a leitura não pode ser algo

estático entre quatro paredes de uma escola; ler é agir/interagir no/com o mundo. “A sua biografia nos ensina que não basta ler o contexto em que vivemos, é preciso também ler o nosso estar sendo inserido nesse contexto, ou seja, considerar as dimensões individual e social” (ANTUNES, 2002, p. 90).

### **Leitura como inserção e bem-estar das pessoas da terceira idade**

A leitura tem ocupado um papel cada vez mais importante nos dias atuais, pois é uma das melhores formas de adquirir e organizar o conhecimento, além de ser um meio de inserção social e bem estar.

Desde a infância, sempre ouve falar sobre a necessidade e importância de cultivar o hábito da leitura. Ler e escrever são, hoje, atividades naturais do dia-a-dia das sociedades consideradas civilizadas, embora ainda exista um número bastante significativo de analfabetos no Brasil. Aprender a ler e escrever na escola faz parte da vida normal, ou deveria fazer, sendo também normal que os seres humanos desenvolvam essa capacidade de forma rápida e sem sofrimento.

A leitura está presente em tudo que cerca o ser humano e todos precisam dela para se inserir na vida social. O fato de ter uma grande quantidade de idosos analfabetos é preocupante, visto que ler é instrumento indispensável para a sobrevivência em uma sociedade que vem valorizando cada vez mais a leitura. É de vital importância o uso/domínio da leitura para se comunicar, ter acesso a toda informação que circula socialmente. O domínio da leitura é também uma maneira de expressar opinião. Quando o acesso à leitura é negado, logo o sujeito fica à margem da sociedade. Infelizmente é o que tem visto principalmente entre as pessoas idosas, que por algum motivo não tiveram acesso a mesma durante a sua juventude; por isso se vê tantos idosos que estão à margem da sociedade simplesmente pelo fato de não dominarem a leitura. No esforço de aprender a ler ou a ler para aprender, a pessoa idosa executa um modo de existir no qual compreende e interpreta a expressão registrada pela escrita e passa a ser inserida no mundo.

Desde que a leitura deixou de ser privilégio de poucos e direito de todos, a sociedade está sempre cobrando um preço pela sua falta. Não saber ler em uma sociedade cheia de palavras é sentir-se marginalizado.

Saber ler abre novos horizontes dando a possibilidade de se inserir no mundo, cheio de palavras, imagens, gestos e objetos que serão compreendidos através da leitura.

É fundamental, contudo, partirmos de que o homem ser de relações e não só de contatos, não apenas está no mundo, mas com o mundo. Estar com o mundo resulta de sua abertura à realidade, que faz ser o ente de relações que é (FREIRE, 1999. p. 47).

Saber ler é condição indispensável para estar em contato com o mundo e para a compreensão do mesmo. A leitura é determinante para estabelecer um lugar na sociedade. Ler não é uma arte, nem um dom, mas uma necessidade de expressar a criatividade e o domínio das inúmeras informações inseridas no contexto social. Uma vez negado a educação/leitura a pessoa idosa se torna marginalizada e excluída.

Não saber ler acarreta sérios problemas sociais. Enganam-se aqueles/as que pensam que o analfabeto tem problemas apenas em situações corriqueiras, como pegar um ônibus. Ele/ela é vítima de preconceito e situações constrangedoras. Além disso, são impedidos/as muitas vezes de concorrer a uma vaga no mercado de trabalho. E é aí que começa o efeito dominó: aquele/aquela que não sabe ler não tem emprego digno e tem dificuldades para sustentar a família além de se sentir excluído.

A exclusão acontece quando são negados os direitos fundamentais do cidadão. No caso dos idosos, seus direitos estão contidos na Constituição Federal, na Declaração Universal dos Direitos Humanos e no Plano Internacional para o Envelhecimento e, agora, no Estatuto do Idoso, destacando-se a liberdade, o respeito e a dignidade, saúde, educação e cultura. São direitos de todos e dever do Estado, mas os direitos assegurados ao idoso ainda estão longe de serem concretizados plenamente, principalmente em relação à leitura.

A população idosa está carente de pesquisas voltadas para sua inclusão social. “É de grande importância que se criem mecanismos para ajustar a sociedade ao convívio e acolhimento



dos idosos, bem como garantir-lhes uma melhor qualidade de vida” (BRUNO, 2003. p. 76.). Acredita-se que a leitura é um meio de contemplar os idosos em seus direitos, o trabalho de leitura é essencial para a inclusão do idoso na sociedade. A leitura como inclusão minimiza problemas e gera oportunidades aos idosos. “As práticas de leitura são extremamente importantes dentro das políticas de inclusão, pois fornecem elementos para a mudança de comportamentos e ideias, nos faz avaliar e formular conceitos e críticas dos fatores que guiam a sociedade” (ARAÚJO, 2010. p. 8).

A leitura, além de ser um meio de inserção social, também produz um bem-estar na vida do leitor. “Práticas de leitura ajudam a manter a funcionalidade intelectual ao longo da vida, mantendo a mente ativa e prevenindo déficits de memória e declínios das funções cognitivas - capacidade de adquirir e reter conhecimento” ( SÉ, s.d, on-line).

Hoje em dia, poucas pessoas sabem o quanto é importante a leitura na terceira idade. Quando se chega a uma idade mais avançada, os problemas não são apenas físicos, não são apenas as pernas que começam a atrofiar e sim a mente também. Como a leitura pode estimular a mente do idoso? Como despertar o gosto pela leitura da terceira idade?

Os estudos recentes mostram que o tipo de simbolização (e imaginação) que as pessoas fazem quando leem um livro é muito diferente daquela gerada por um filme ou outro método audiovisual. A pessoa constrói as imagens livremente em sua imaginação de acordo com seu universo conceitual. Dessa forma, ela adapta o imaginário da leitura, às suas vivências, e pode elaborá-las de forma mais eficiente, que nas experiências com recursos que possuem imagem, como o cinema. Também a leitura permite que a pessoa releia certas partes do conteúdo diversas vezes, quando há uma motivação, o que não ocorre em outros tipos de mídia. Isso reforça a importância da leitura, e o porquê da sua não substituição total por outras formas de acesso a informação e ao conhecimento ( SÉ, s.d, on-line).

Em muitos casos, quando as pessoas chegam à terceira idade, sentem-se abandonadas pela sociedade, e, com isso, surgem vários distúrbios psíquicos, entre eles, a depressão. A depressão, nesta fase da vida, é causada por modificações afetivas, efeitos fisiológicos do envelhecimento, consciência da aproximação do fim da vida; suspensão da atividade profissional, sensação de

inutilidade, solidão, afastamento de pessoas de outras faixas etárias, dificuldade econômica ou declínio no prestígio social.

A maioria das pessoas deseja chegar à Terceira Idade com saúde e disposição para enfrentar o cotidiano. Uma das formas de se viver plenamente essa fase é aproveitar o tempo livre com atividades de lazer e entretenimento, trabalhando a autoestima, entre outros aspectos. A leitura é muito importante como terapia e bem-estar, pois inspira sentimentos e condutas nas pessoas.

Biblioterapia tem sido proposta para o tratamento de vários outros problemas de saúde além das doenças psiquiátricas. Uma das áreas onde há um forte benefício para o emprego da leitura é nos distúrbios do sono. Numa época onde os meios eletrônicos se expandem cada vez mais, e há indícios que essa expansão possa ter relação com o aumento dos casos de insônia e distúrbios do sono, resgatar a importância da leitura para regularizar o ritmo do sono é um avanço (SÉ, s.d, online).

Alegria, imaginação, inserção social, bem estar, valores pessoais e celebração da própria vida são descobertos, muitas vezes a partir da leitura. Vivemos em uma sociedade que valoriza muito a juventude, e ser jovem nesse tempo é sinal de vigor e aceitação social. Diante disso os idosos a cada dia vão ficando à margem da sociedade.

Mas, uma das formas dos idosos se manterem jovens, não fisicamente, mas sim intelectualmente e mentalmente, é através da leitura. A leitura, além de trazer o conhecimento, contribui para a inserção da pessoa idosa na sociedade, estimula a atividade cerebral, não deixando assim que ele se atrofie e cause doenças cerebrais como: mal de Alzheimer, mal de Parkinson, neurose, depressão, etc. A leitura traz prazer, satisfação pessoal, pois através da mesma os/as idosos/as conseguem transpor as barreiras e limitações impostas muitas vezes pelo físico ou pela sociedade. O hábito da leitura traz reflexo positivo para a vida, a prática da mesma traz mudança de vida.

Há ainda referências de que a leitura habitual auxilia a minimizar o distúrbio de memória do idoso, conhecido pela sigla ARMI (age related memory impairment). Durante a leitura há um estímulo específico no cérebro que ajuda na formação de sinapses numa estrutura cerebral chamada corpo caloso. Em geral quanto mais conexões através do corpo caloso, mais conexões de memória a pessoa tem,

auxiliando esse processo. Outra forma que a leitura ajuda na memória é melhorando a qualidade do sono, já que a memória transitória se transforma em definitiva nesse período ( SÉ, s.d, on-line).

Ler é a chave para estimular a memória e a atenção, exercitar a memória é uma das chaves para envelhecer com qualidade. Segundo recentes estudos da neurociência, a leitura é um ótimo exercício para a memória e diminui a velocidade de algumas doenças comuns na terceira idade como o Alzheimer.

### **Considerações finais**

A questão do envelhecimento apresenta-se como um desafio atual para toda a sociedade brasileira e seus governantes. Tal processo exige cada vez mais modificações e atualizações nas políticas públicas para que ultrapassem a esfera da saúde biológica, tendo, portanto, que incorporar uma ampla cobertura psicológica, com preocupação também em relação às dimensões socioculturais, econômicas, urbanas, espaciais, pois são questões pertinentes à contemporaneidade vivida por este segmento etário.

Envelhecer com qualidade não é mero atributo do indivíduo biológico, psicológico ou social, mas resulta do conjunto de esforços centrados na interação entre indivíduos em mudança, do contexto histórico-social e de fatores genético-biológicos.

Acreditamos que a leitura é uma das formas de resgatar a cidadania da pessoa idosa, minimizar as desigualdades sociais, injustiças e ainda, melhorar a sua convivência na família e na comunidade. Com a leitura, comparam-se os próprios valores com os dos outros, experimentam-se novas experiências, conhece-se melhor o mundo e a si próprio. Os/as idosos/as se fortalecem e tem uma visão de mundo frequentemente proporcionada pela leitura.

O exercício da leitura também é um poderoso instrumento revigorante para o cérebro. A atividade intelectual na terceira idade é fundamental para manter os mais idosos ativos e para evitar ou retardar o surgimento ou a progressão de doenças neurológicas degenerativas, que comprometem a memória e o raciocínio e trazem as demências. A leitura na Terceira Idade é considerada uma atividade de humanização, pois traz um novo estímulo aos leitores, faz bem à

saúde mental, traz novos horizontes e faz com que os idosos despertem seu interesse pela vida, criatividade e sonhos.

## Referências

ANTUNES, Ângela. **Leitura do Mundo no Contexto da Planetarização: por uma Pedagogia da Sustentabilidade**. São Paulo: 2002.

ARAÚJO, Claudialyne da Silva. **A responsabilidade social no projeto estação do livro: leitura na praça**. João Pessoa: [s.e], 2010.

COSTA, Elisabeth Maria Sene – **Gerontodrama: a velhice em cena: estudos clínicos e psicodramáticos sobre o envelhecimento e a terceira idade**. São Paulo: Ágora, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. 2. ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRUNO, Marta Regina p. **Cidadania não tem idade**. Serviço Social & Sociedade. São Paulo: Cortez, 2003.

FREIRE, Paulo. **A importância do ato de ler: em três artigos que se completam**. 51. Ed. São Paulo: Cortez 2011.

\_\_\_\_\_. **Educação como prática da liberdade**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1999.

\_\_\_\_\_. **A importância do ato de ler em três artigos que se completam**. 23ª Ed. São Paulo: Cortez, 1989.

\_\_\_\_\_. **A importância do ato de ler**. São Paulo. Cortez. 1986

\_\_\_\_\_. **Pedagogia da esperança**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Envelhecimento da População**. Disponível em: [www.segs.com.br/cesno-2010-envelhecimento-da-populacao](http://www.segs.com.br/cesno-2010-envelhecimento-da-populacao). Acesso em: 01 de ago. de 2017.

LUFT, Celso Pedro. **Dicionário de Língua Portuguesa**. 13. ed. São Paulo. Ática, 1998.

NERI, Anita Liberalesso (org) – **Psicologia do Envelhecimento: Temas selecionados na perspectiva de curso de vida**. Campinas, SP: Papyrus, 1995

SÉ. Elisandra Vilella G. **Mente na Terceira Idade**. Disponível em: [http://www2.uol.com.br/vyaestelar/cerebro\\_ativo.htm](http://www2.uol.com.br/vyaestelar/cerebro_ativo.htm). Acesso em: 13 jan. 2013.

