

## TERCEIRA IDADE: BENEFÍCIOS DE FREQUENTAR O CRAS

**Milena Alves Mendes<sup>1</sup>**  
**Alcione Januária Teixeira da Silveira<sup>2</sup>**  
**Janine Lopes Carvalho<sup>3</sup>**

**cionepsi@hotmail.com**

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências Humanas

### RESUMO

O Centro de Referência de Assistência Social - CRAS, é uma unidade de proteção social básica do SUAS que oferta serviços para a terceira idade objetivando o convívio social, o aumento do acesso aos direitos de cidadania, o aumento da qualidade de vida e o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários. O objetivo desse artigo foi analisar a oferta de serviços do CRAS para a terceira idade e verificar se existem benefícios à população idosa. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa realizada em cumprimento do Estágio Supervisionado I do curso de Psicologia do Centro Universitário Univértix por meio de observação e entrevista em um CRAS, localizado na Zona da Mata Mineira. Os resultados apresentaram que o grupo de convivência do CRAS, contribui para o bem-estar dos idosos por meio das atividades ofertadas, estimulando-os a maior autonomia, liberdade, independência, qualidade de vida e socialização nessa fase da vida em que eles se encontram mais vulneráveis.

**PALAVRAS-CHAVE:** CRAS, Terceira idade, convívio social, psicologia.

### 1. INTRODUÇÃO

O Sistema Único de Assistência Social (SUAS) assegura apoio a qualquer pessoa que esteja passando por momentos de dificuldades, situações de riscos e de vulnerabilidade, através de serviços, benefícios, programas e projetos. A Assistência Social possui uma rede de unidades públicas como o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), o Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS), o Centro de Referência Especializado para População em Situação de Rua (CENTRO POP), o Centro-Dia de Referência para Pessoa com Deficiência e suas Famílias e as Unidades de Acolhimento, que fazem atendimentos

<sup>1</sup> Acadêmica de Psicologia do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó/MG.

<sup>2</sup> Doutoranda em Educação pela Universidade Federal de Ouro Preto, Psicóloga, Mestre em Educação e Professora do Curso de Psicologia no Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó/MG.

<sup>3</sup> Doutoranda em Educação pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Mestre em Psicologia, Graduada em Psicologia. Coordenadora do Curso de Psicologia e Professora do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó/MG.

para pessoas ou grupos de crianças, jovens, mulheres, idosos, pessoas com deficiências, entre outras (BRASIL, 2017).

O CRAS é uma unidade de proteção social básica do SUAS, que tem como principal finalidade a prevenção de ocorrências de situações de vulnerabilidades e riscos sociais, oferecendo serviços que objetivam o convívio, a socialização, o aumento do acesso aos direitos de cidadania, o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários. A oferta desses serviços no CRAS deve ocorrer de forma planejada, dessa forma, é necessário um bom conhecimento do território e das famílias que nele vivem, para descobrir quais as necessidades, potencialidades e o nível de vulnerabilidade social desses indivíduos (BRASIL, 2009). O atendimento nos serviços dos SUAS é realizado por uma equipe interdisciplinar, composta por assistentes sociais, psicólogos, advogados, pedagogos e educadores sociais, que buscam compreender o contexto de cada indivíduo e atuam para proporcionar melhores condições de vida, de inclusão social e de relacionamento (BRASIL, 2017).

No que se refere a melhores condições de vida, podemos citar a terceira idade que também é público de atendimento no SUAS. A pessoa na terceira idade encontra várias dificuldades, pois essa etapa requer um ajustamento diante das mudanças que acontecem no âmbito físico e mental (BORGES, 2019). De acordo com Pedroso e Portella (2003), a terceira idade é uma fase da vida que vem ganhando destaque por causa das mudanças que houveram na maneira de enxergar a velhice, tornando a pessoa idosa mais ativa e menos dependente. Como resultado, vem aumentando o número de projetos e atividades para a inserção do idoso.

O CRAS oferece atividades que contribuem para aumentar a qualidade de vida da pessoa idosa, a sociabilidade com indivíduos que compreendem as suas necessidades e colaborem para seu desenvolvimento físico, psíquico e social, com a finalidade de distanciar as mazelas do sedentarismo (SILVA, 2019). O Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) é um dos serviços oferecidos no CRAS, em destaque, para a população idosa com oferta de diversas atividades, como, atividades físicas, lazer, dança, música, artes, que fornece benefícios para as diversas áreas de desenvolvimento pessoal e grupal dos idosos (BORGES, 2019).

Assim sendo, o trabalho em questão justifica-se através de uma experiência de estágio do curso de psicologia realizado por meio de observação de serviços à população idosa ofertados no CRAS.

A hipótese para essa questão é que os serviços ofertados pelo CRAS sejam uma maneira de promover a inclusão social e colaborar para o desenvolvimento físico, mental e social do idoso.

O objetivo deste trabalho é analisar a oferta de serviços do CRAS para a terceira idade e verificar se existem benefícios à população idosa.

Trabalhos como este são fundamentais para desenvolver reflexão e visibilidade sobre a terceira idade e a relevância dos serviços ofertados no CRAS. Além disso, contribui para que a sociedade veja o idoso como um cidadão ativo e útil inserido em um meio social, que merece ser respeitado.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A política de assistência social objetiva proporcionar a inclusão e o protagonismo social, destacando a atenção básica às necessidades humanas e acolhendo as especificidades de cada cenário. Dessa forma, muitas ações têm sido criadas nos últimos anos, como por exemplo, a criação do CRAS, que deu uma nova perspectiva às políticas públicas de assistência social, visto que além de ser uma porta de entrada do serviço de assistência que atende as demandas sociais, tem um método de trabalho que possibilita a desassociação da assistência dos favores políticos (CRUZ, 2009).

O Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) é uma unidade pública estatal descentralizada da política de assistência social, responsável pela organização e oferta de serviços da proteção social básica do Sistema Único de Assistência Social (SUAS) nas áreas de vulnerabilidade e risco social dos municípios e DF. Dada sua capilaridade nos territórios, se caracteriza como a principal porta de entrada do SUAS, ou seja, é uma unidade que possibilita o acesso de um grande número de famílias à rede de proteção social de assistência social (BRASIL, 2009, p.9).

De acordo com Cruz (2009), os serviços de proteção básica de assistência social têm foco nas famílias, fortalecendo seus vínculos internos e externos de solidariedade, por meio da oferta de serviços locais que objetivam à convivência, a socialização e o acolhimento, em famílias nas quais os vínculos familiares e comunitários não foram rompidos, além disso, promove a inserção ao mercado de trabalho. Dessa forma, a atuação com as famílias em situações de risco deve conter,

acesso a serviços de apoio e sobrevivência, inclusão em redes sociais de atendimento e de solidariedade.

Conforme a PNAS (BRASIL, 2004) e Gomes (2007), o CRAS tem o dever perante a orientação do gestor municipal de Assistência Social, de efetuar a organização e o mapeamento da rede socioassistencial de proteção básica, promovendo a introdução das famílias da área de envolvimento nos serviços de assistência social e direcionar os habitantes locais para as demais políticas públicas e sociais, se necessário, propiciando a ampliação de ações intersetoriais que pretendem a sustentabilidade, a ruptura com o processo de exclusão social, e impeça que essas famílias, cidadãos e grupos tenham seus direitos violados.

Martins, Santos e Carolino (2015), afirma que o CRAS realiza atendimento relevante às pessoas idosas. Proporcionam diversas atividades, como a promoção de oficinas, possibilitando a inserção dessa população em programas como o Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF), Benefício de Prestação Continuada (BCP), entre outros benefícios eventuais. A população idosa encontra no CRAS, uma maneira de encarar a sua condição atual, no que se refere o envolvimento nas atividades que são efetuados e que oferecem momentos de alegria, interação e descontração. Dessa forma, o CRAS representa para os idosos um porto seguro, pois é um local que acolhe, respeita, valoriza e compreende essa população (SOUSA *et al.*, 2020).

Em todo o Brasil os grupos de convivência são uma estratégia para essa população, de modo geral, no início os idosos procuram nesses grupos, melhoria física e mental, através de atividades físicas. No entanto, ao participarem desses grupos, compartilham suas tristezas, alegrias, angústias, afetos, amores, saberes, diminuem sentimentos como insegurança, medo, depressão, principalmente após a perda de pessoas queridas e parentes, ofertam e recebem afeto, trocam experiências de vida e conversam com os colegas. Além do mais, o grupo de convivência pode ser considerado um ambiente que oferece a oportunidade de fazer novas amizades. Assim, os grupos de convivência são uma maneira de interação, de restaurar a autonomia, de inclusão social, de viver com dignidade e de ser e estar saudável (WICHMANN *et al.*, 2013).

A terceira idade não é considerada uma doença, mas sim um processo natural. No processo de envelhecer se destaca a variação na maneira de envelhecer e nos fatores que influenciam no percurso. A escolha de atividades agradáveis e consideráveis aprendizagens podem aprimorar as capacidades cognitivas, colaborando para o entendimento do processo de envelhecer (FAGUNDES, 2017).

De acordo com Wichmann *et al.*, (2013), o número de pessoas idosas no mundo tem crescido significativamente nos últimos anos. Esse crescimento tem como causa o avanço da medicina moderna que proporciona melhor condição de saúde e diminui a mortalidade. Responsáveis pelo prolongamento da vida, os dois processos, foram fruto de políticas e de incentivos na área da saúde e de um enorme processo tecnológico. Simultaneamente, levanta-se a necessidade de assegurar aos idosos além de uma duração de vida mais longa, felicidade, satisfação pessoal e qualidade de vida.

Segundo Fagundes (2017), com o crescimento da expectativa de vida, surgiram novas demandas na sociedade, entre elas, estão a população idosa em situação de risco e vulnerabilidade social. A fim de dar conta dessas demandas, foram desenvolvidos novos projetos, programas e serviços. Ao se falar em vulnerabilidade social, é importante o entendimento de que esta é a realidade em que se encontram muitas pessoas idosas. Os idosos se encontram vulneráveis com o impasse de terem acesso às oportunidades econômicas, culturais e sociais que são ofertadas na sociedade, como educação, mercado de trabalho, saúde e cultura. Dessa forma, o idoso vai se distanciando gradativamente mais da sociedade e dos seus direitos, bem como de seus deveres.

### **3. METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, que ganhou espaço nas áreas de Educação, Psicologia e a Administração de Empresas. A pesquisa qualitativa não procura enumerar ou medir eventos e, quase sempre, não usa instrumentos estatísticos para analisar os dados, o seu eixo de interesse é amplo e parte de uma visão distinta dos métodos quantitativos. Faz parte da pesquisa qualitativa a conquista de dados descritivos, por meio da interação e do contato direto do pesquisador com o objeto de estudo. Nesse tipo de pesquisa, o

pesquisador busca compreender os fenômenos, de acordo com a perspectiva dos integrantes da situação investigada para situar a sua explicação dos fenômenos investigados (NEVES, 1996).

A escolha do método científico a ser aplicado pelo pesquisador está ligada ao fenômeno tomado como objeto de estudo no campo do saber científico. Na Psicologia, uma das escolhas metodológicas é o método observacional, pois ele se apresenta como um importante método para coletar dados a respeito do comportamento e da situação ambiental. Os dados que são coletados por meio da observação oferecem informações para identificar uma situação-problema, favorecer a escolha das técnicas e procedimentos utilizados na pesquisa e na avaliação da sua efetividade (DANNA E MATOS, 2006).

Este estudo faz parte do cumprimento do estágio supervisionado do curso de Psicologia do Centro Universitário Univértix. Foi realizado através de observação e entrevista em um CRAS localizado em uma cidade na Zona da Mata Mineira com uma estimativa de 7340 habitantes (IBGE, 2021).

A utilização de entrevistas tem sido uma das escolhas mais frequentes e exige muitos caminhos e cuidados, precisando ser reconhecida como um método de qualidade para a coleta de dados. Um bom entrevistador é aquele que tem a capacidade de ouvir de maneira ativa, mostrando ao participante que está interessado na sua fala, nas suas emoções, fazendo novas indagações, garantindo com gestos que o escuta com atenção e que quer entender suas palavras, mas sem induzir seu discurso. Ele investiga profundamente o relato do entrevistado e demonstra atenção sobre detalhes relevantes (BALEI *et al.*, 2008).

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O CRAS observado possui oito salas, uma área de espaço para oficinas e projetos, um banheiro feminino, um banheiro masculino e um banheiro para os funcionários. Sua equipe de referência é formada por dezessete profissionais, sendo, uma coordenadora e psicóloga da equipe técnica, um assistente social, uma psicóloga da PSE (Proteção Social Especial), uma oficinaira e duas auxiliares da oficinaira, uma gestora e uma auxiliar do bolsa família, dois educadores físicos, cinco auxiliares gerais, uma secretária da assistência social e uma recepcionista.

O CRAS observado oferece uma rede de serviços como, cadastro único, orientação sobre benefícios sociais, orientação sobre os direitos, fortalecimento da convivência com a família e comunidade, oferta de apoio para resolução de dificuldades de convívio, acesso aos serviços, benefícios e projetos de Assistência Social. O público atendido pelo CRAS é composto por famílias e pessoas em vulnerabilidade pessoal e social, idosos, crianças e adolescentes, pessoas inseridas no cadastro único e beneficiários do programa Bolsa Família.

O trabalho realizado com os idosos no CRAS contém atividades físicas e rodas de conversas. As atividades físicas ocorrem com frequência de duas vezes na semana, com um tempo de 60min, ajudando os idosos a terem uma vida mais saudável e menos sedentária. O grupo ocorre com participação da equipe multidisciplinar do CRAS, envolvendo nessa prática, dois educadores físicos. Já as rodas de conversas acontecem geralmente uma vez no mês, com um tempo que varia de 40min a 60min. Nessa prática estão envolvidas a psicóloga e a assistente social do CRAS. Além disso, a terceira idade no CRAS participa de eventos comemorativos, como a semana dos idosos no mês de outubro e o dia dos avôs no mês de julho.

Segundo Menezes e Oliveira (2020), a prática de atividades físicas, grupais e de socialização para os idosos deve ser incentivada e garantida, com a finalidade de evitar doenças, aumentar expectativa de vida, recuperar a autoestima e banir a exclusão. Praticar atividades físicas regularmente é muito importante para a saúde física e mental da pessoa idosa, uma vez que proporciona a ela melhor qualidade de vida, interação social, bem-estar emocional e físico, aumento da alegria e da disposição (VIANA; JUNIOR, 2017).

O costume de praticar exercícios físicos promove à terceira idade estilo de vida sadio, preservando a autonomia e a liberdade para a realização de tarefas no dia a dia, sucedendo em independência prolongada. Além disso, contribui para a redução das consequências causadas pelo envelhecimento nos processos fisiológicos e psicológicos, diminuindo os riscos ao estresse, depressão e perda da capacidade funcional (CAMBOIM *et.al.*, 2017).

O grupo de convivência da terceira idade denominado “Preciosidade” do CRAS, surgiu em 2010 e tem várias histórias. Uma delas é a criação do livro

“Preciosas Histórias de Vida”, publicado em 2016, contando as vivências de cada participante do grupo por meio de uma entrevista realizada com eles. Esse projeto foi desenvolvido com a finalidade de resgatar e preservar a identidade cultural dos idosos como modos de vida de cada um, crenças, costumes e tradições. O grupo acontece duas vezes por semana, sendo as segundas-feiras e as quartas-feiras no turno matutino de 8h as 9h e na parte vespertina de 14h as 15h. É formado por aproximadamente 52 idosos, sendo 47 mulheres e 5 homens. Os encontros do grupo Preciosidade para a realização das atividades físicas duram em torno de 60min, e sempre contam com a assistência de dois educadores físicos que explicam e ajudam as sequências dos exercícios físicos.

Assim, em momento de interação e observação durante as atividades, perguntamos o tempo que frequentam o CRAS, os cinco idosos presentes no dia responderam que essa participação varia de quatro a sete anos. Três participantes relataram que frequentam o grupo duas vezes na semana e outros dois participantes relataram que participam somente as segundas-feiras.

Perguntamos também qual era o sentimento na participação do grupo e os cinco participantes, relataram gostar muito, enfatizaram que praticar exercícios físicos faz bem para o corpo e para a mente, ainda trouxeram a questão de se sentirem bem ao sair de casa para conversarem com outras pessoas, trocar experiências, darem boas risadas, fazer novas amizades e reencontrar as amizades antigas.

De acordo com Tavares e Viana (2015), o envelhecimento pode ser determinado como ausência da eficiência nos processos implicados na manutenção da homeostase do organismo, fazendo com que haja um aumento da vulnerabilidade ao estresse e redução da mobilidade, ou seja, é um processo natural e responsável por causar alterações no organismo do indivíduo idoso. Dessa forma, a atividade física é muito importante para o aumento da flexibilidade e força física do idoso, ela contribui para a redução da ocorrência de doenças cardiovasculares e para o aumento da autoestima, proporcionando ao idoso a sociabilidade, o convívio e impedindo a possibilidade do surgimento de quadros depressivos.

No que se refere às questões negativas do grupo, disseram que não há nada a reclamar no momento, pois toda a equipe do CRAS é muito carinhosa, atenciosa e

paciente, além disso, disseram que os participantes do grupo Preciosidade são muito gentis e amorosos uns com os outros. Eles relataram também que quando estão com dificuldade na realização dos exercícios, além dos educadores físicos, os outros participantes também se oferecem com o maior prazer para ajudá-los.

O profissional de psicologia juntamente com a equipe multidisciplinar trabalha na perspectiva da importância da pessoa idosa participar do grupo de convivência para ter uma qualidade de vida melhor (NEVES; MACÊDO, 2017). Para que haja efetiva resolução da situação de vulnerabilidade que a pessoa se encontra, é necessária uma atuação que contenha a construção de acolhimento, a criação de vínculo, a responsabilização e a promoção de autonomia. Nesse sentido, o psicólogo tem o papel de atuar com o atendido, apoiando em um vínculo de confiança e apoio. Essa forma de atendimento colabora para transformações reais e superação de traumas (OLIVEIRA; KAHHALE, 2020).

Ainda, perguntamos se acreditavam que as atividades ofertadas pelo CRAS, atendiam a demanda dos idosos e todos responderam que sim, visto que as atividades físicas e as rodas de conversas tinham proporcionado a eles mais qualidade de vida, saúde e bem-estar, ajudando-lhes em suas necessidades, como pressão alta, osteoporose, dormência nas mãos, pernas inchadas, ansiedade e solidão.

Silva *et al.*, (2010) destaca o conceito de qualidade de vida como compreensão do desenvolvimento físico, psicológico, social e espiritual das pessoas. Enfatizamos que a redução dos níveis de vulnerabilidade social que pode ocorrer por meio do fortalecimento dos indivíduos para que possam acessar bens e serviços, alargando seu universo material e simbólico, assim como as suas condições de mobilidade social. Para esse propósito, as políticas públicas são essenciais (MONTEIRO, 2011).

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Mediante as observações e resultados da pesquisa, é possível afirmar que o grupo “Preciosidade” do CRAS, oferece benefícios aos idosos, contribuindo de forma significativa para o bem-estar, ajudando-lhes a serem mais saudáveis e menos sedentários.

Podemos destacar a importância dos serviços ofertados no CRAS para a terceira idade, proporcionando aos idosos atividades físicas e de lazer que exploram as suas capacidades e contribuem para o processo de socialização nessa fase da vida em que eles estão mais vulneráveis, precisando de uma atenção e de um acolhimento maior. Além disso, pode-se destacar também a felicidade e o prazer dos participantes em fazer parte desse grupo, no qual eles podem trocar experiências, fazer amizades, ter momentos de lazer e de interação.

A equipe multidisciplinar do CRAS tem um papel de destaque com a efetivação de vínculos de afeto com os idosos, visto que o trabalho com essa população é realizado de forma paciente, atenciosa e acolhedora. Salienta-se ainda, nossa observação do grupo “Preciosidade”, onde os idosos são sempre incentivados a terem autonomia, liberdade, independência, autoestima e qualidade de vida saudável.

## REFERÊNCIAS

BELEI, Renata Aparecida *et al.* O uso de entrevista, observação e videogravação em pesquisa qualitativa. **Cadernos de educação**, n. 30, 2008. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/caduc/article/view/1770>. Acesso em: 07 de set. de 2022.

BORGES, Maria Helena Fernandes. **A participação do idoso no serviço de convivência e fortalecimento de vínculos oferecido pelo Centro de referência de assistência social (CRAS):** uma revisão narrativa. 2019. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/26938>. Acesso em: 19 de set. de 2022.

BRASIL. **MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME.** Orientações Técnicas: Centro de Referência de Assistência Social – CRAS. Brasília, 2009. Disponível em: [https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia\\_social/Cadernos/orientacoes\\_Cras.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Cadernos/orientacoes_Cras.pdf). Acesso em: 24 de ago. de 2022.

BRASIL. **SUAS – Sistema Único de Assistência Social “Modo de Usar”.** Conselho Nacional de Assistência Social. Brasília, dezembro de 2017. Disponível em: [cartilha.suas\\_.modo\\_.de\\_.usar\\_.formato.normal.atualizado.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Cadernos/orientacoes_Cras.pdf). Acesso em: 24 de ago. de 2022.

DANNA, M. F., & MATOS, M. A. (2006). **Aprendendo a observar.** São Paulo: Edicon. Disponível em:

[https://www.academia.edu/23846808/Danna\\_M\\_and\\_Matos\\_M\\_Aprendendo\\_a\\_Observar](https://www.academia.edu/23846808/Danna_M_and_Matos_M_Aprendendo_a_Observar). Acesso em: 30 de ago. de 2022.

DE FARIAS CAMBOIM, Francisca Elidivânia *et al.* Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23405>. Acesso em: 25 de out. de 2022.

DE OLIVEIRA CRUZ, José Marcos. Práticas psicológicas em Centro de Referência da Assistência Social. **Psicologia em foco**, v. 2, n. 1, 2009. Disponível em: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.843.8765&rep=rep1&type=pdf>. Acesso em: 01 de set. de 2022.

DE OLIVEIRA, Patrícia Araújo; KAHHALE, Edna Maria Severino Peters. Uma história do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), a participação do psicólogo e possibilidades de atuação. **Revista Psicologia Política**, v. 20, n. 47, p. 119-131, 2020. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7434309>. Acesso em: 25 de out. de 2022.

FAGUNDES, Dienefer. **Idosos em situação de vulnerabilidade social**: uma análise do processo de intervenção da estagiária de serviço social no CRAS de Sobradinho-RS. 2017. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11624/1717>. Acesso em: 26 de set. de 2022.

GOMES, A. L. (2007). **Experiências de CRAS consolidam Assistência Social como política pública**. In Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (Org.), CRAS: Um lugar de (re) fazer história (2ª ed. rev., pp. 4-5). Brasília: MDS. Disponível em: [https://www.fomezero.gov.br/publicacoes/publicacoes/arquivos/cras\\_-\\_um\\_lugar\\_de\\_refazer\\_historia.pdf](https://www.fomezero.gov.br/publicacoes/publicacoes/arquivos/cras_-_um_lugar_de_refazer_historia.pdf). Acesso em: 01 de set. de 2022.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Brasileiro** 2010. Minas Gerais: IBGE, 2021. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/sericita/panorama>. Acesso em: 12 de set. de 2022.

MARTINS, Karina Donizete; DOS SANTOS, Eldivan Ferreira; CAROLINO, Luciania Nunes. Integração social da pessoa idosa: políticas públicas relacionadas e atuação do CRAS de Redenção-PA na inserção do idoso em programas de proteção social. **Libertas**, v. 15, n. 1, 2015. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/index.php/libertas/article/view/18316>. Acesso em: 26 de set. de 2022.

MENEZES, Daiana Cardoso de; OLIVEIRA, Elke Taline Alencar Cavalcante. **Valorização e qualidade de vida na terceira idade**, 2020. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/14838>. Acesso em: 25 de out. de 2022.

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. (2004). **Política Nacional de Assistência Social - PNAS**. Brasília, DF: Autor. Disponível em: [https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia\\_social/Normativas/PNAS2004.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Normativas/PNAS2004.pdf). Acesso em: 26 de set. de 2022.

MONTEIRO, Simone Rocha da Rocha Pires. O marco conceitual da vulnerabilidade social. **Sociedade em Debate**, v. 17, n. 2, p. 29-40, 2011. Disponível em: <https://pesquisadores.uff.br/academic-production/o-marco-conceitual-da-vulnerabilidade-social>. Acesso em: 26 de set. de 2022.

NEVES, José Luis. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. **Caderno de pesquisas em administração, São Paulo**, v. 1, n. 3, p. 1-5, 1996. Disponível em: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54648986/PESQUISA\\_QUALITATIVA\\_CARACTERISTICAS\\_USO-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1662126555&Signature=fWmAT3fTNIMlkvfm1SxQfooXtDLol5pvho-2fOfEpK07xhOyHUJVBjRbqxb~3wRAN8-i74SDPnTF7k1rzi9vFjbPnDpWevkyFySBaAOtSVOMjji0kMGhkYiyWusp4ccsJpa6fDTLTTa80jEUsG~f5vGWKTNeCiBWQyPTQiYX8z6lXjp2kJ~kmFPCRWioQEVBHJ3Gs bZQFnO62SCETxTwxMBIhkYLHtJA5Fu9bKIEUB8nIrhxwi7B1S8Mm2X9n836vtWrFO2-Osc2kCv2ZVogwLC81ZNLbwLIVbRjB-6Yh3j~NLPMBLfcY9Ott4z5qfTkFoC4sng-qTU6p2IDWeA\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54648986/PESQUISA_QUALITATIVA_CARACTERISTICAS_USO-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1662126555&Signature=fWmAT3fTNIMlkvfm1SxQfooXtDLol5pvho-2fOfEpK07xhOyHUJVBjRbqxb~3wRAN8-i74SDPnTF7k1rzi9vFjbPnDpWevkyFySBaAOtSVOMjji0kMGhkYiyWusp4ccsJpa6fDTLTTa80jEUsG~f5vGWKTNeCiBWQyPTQiYX8z6lXjp2kJ~kmFPCRWioQEVBHJ3Gs bZQFnO62SCETxTwxMBIhkYLHtJA5Fu9bKIEUB8nIrhxwi7B1S8Mm2X9n836vtWrFO2-Osc2kCv2ZVogwLC81ZNLbwLIVbRjB-6Yh3j~NLPMBLfcY9Ott4z5qfTkFoC4sng-qTU6p2IDWeA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA). Acesso em: 31 de ago. de 2022.

NEVES, Juliete Freitas; MACÊDO, Orlando Júnior Viana. **Atuação de profissionais de psicologia no cras junto aos idosos**, 2017. Disponível em: [http://interdisciplinaremsaude.com.br/Volume\\_14/Trabalho\\_09.pdf](http://interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_14/Trabalho_09.pdf). Acesso em: 25 de out. de 2022.

PEDROZO, Silvana; PORTELLA, Marilene. Solidão na velhice: algumas reflexões a partir da compreensão de um grupo de idosos. **Boletim da Saúde**, Porto Alegre, v17, n 2, p. 171-183, jul./dez. 2003. Disponível em: <http://www.boletimdasaude.rs.gov.br/conteudo/1262/solidao-na-velhice:-algumas-reflexoes-a-partir-da-compreensao-de-um-grupo-de-idosos>. Acesso em: 19 de set. de 2022.

SILVA, Tiago Neres da. **Práticas de lazer para idosos no centro de referência e assistência social-CRAS no município de Cruz das Almas-BA. 2019**. Disponível em: <http://131.0.244.66:8082/jspui/handle/123456789/1910>. Acesso em: 19 de set. de 2022.

SILVA, Wilney Fernando *et al.* Os benefícios da atividade física para a qualidade de vida dos idosos em um clube de terceira idade na cidade de Porteirinha, MG. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.15, n.149, outubro. 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd149/osbeneficios-da-atividade-fisica-para-idosos.htm>. Acesso em: 26 de set. de 2022.

SOUSA, Carmelita Maria Silva *et al.* Qualidade de vida dos idosos que participam das atividades realizadas no centro de referência de assistência social (CRAS). **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, [S. l.], v. 6, n. 10, pág. 74715–74724, 2020. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/17721>. Acesso em: 26 de set. de 2022.

TAVARES, Priscila Coelho; VIANA, Helena Brandão. O nível da memória cognitiva em idosos sedentários e ativos. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.20, n. 204, maio. 2015. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd204/o-nivel-da-memoria-cognitiva-emidosos.htm>. Acesso em: 26 de set. de 2022.

VIANA, Agenísia; JUNIOR, Gilmar Antoniassi.. QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS. **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 87–98, 2017. DOI: 10.22289/2446-922X.V3N1A7. Disponível em: <http://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/92>. Acesso em: 25 out. 2022.

WICHMANN, Francisca Maria Assmann *et al.* Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** [online].v. 16, n. 04, 2013. Acesso em: 26 de set. de 2022, pp. 821-832. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/MZNRCXPFPpyrFLgqqg8GRGZm/?format=pdf&lang=pt>