

*Este livro pretende ser um guia, um manual, para a mudança no modelo dos cuidados à pessoa mais velha.*

CLAUDIA MOURA (COORD.)



*Metamorfose  
New Aging Time  
Novo tempo de envelhecimento*

PRÉAMBULO: SUA EX.CIA. REVERENDA O SENHOR D. MANUEL LINDA  
PREFÁCIO: PROFESSOR DOUTOR SALVATO TRIGO  
PÓS-FÁCIO: PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO TAVARES  
PRÓLOGO: PROFESSOR DOUTOR ELÍSIO SOUSA COSTA  
EPÍLOGO: DR. ÁNGELO REBELO

**30011** PUBLICAÇÕES

apoio social. Revista da Faculdade de Letras: //ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/

How do unfamiliar environments convey placelessness and attachment. *International Journal of Aging & Health*, 33(10), 1652-1663. <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-1663.10>

included": Sociological perspectives on the aging & Society, 27(3), 321-342. <https://doi.org/10.1177/0165025403251111>

idade de vida em idosos institucionalizados (Universidade de Mestrado). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

E. Y., Nielsen, L., Hinrichsen, C., ... Kouvonen, M. (2012). Loneliness, social isolation, and symptoms of depression: A longitudinal mediation analysis. *Lancet*, 380(9852), 2667-2673. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30230-0](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30230-0)

Prevalência de Saúde Mental nos Idosos. In *Manual de Diagnóstico e Tratamento de Doenças Mentais em Saúde Mental: Diagnósticos e Tratamentos*

Chang-Quan, H. (2012). Living arrangements and mental health: A meta-analysis of published literature. *International Journal of Aging & Health*, 24(1), 19-34. <https://doi.org/10.2190/pm.43.1.b>

## PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO ENVELHECIMENTO

*Cláudia Luisa*

*"O cuidado e o autocuidado da saúde mental são fundamentais para um envelhecimento saudável"*

(Luisa, 2022)

### Introdução

Envelhecer é uma conquista da humanidade. A longevidade é uma condição de vida sem precedentes no mundo. É um processo natural, progressivo, inevitável e vivido de forma individual.

À semelhança de outros países europeus, Portugal registou na última década um decréscimo de 2,1% da população, que abrangeu todas as faixas etárias, com exceção do grupo etário dos  $\geq 65$  anos, que apresentou um crescimento de 20,6%. O índice de envelhecimento continua a agravar-se progressivamente, passando dos 128 idosos por cada 100 jovens, em 2011, para 182 idosos em 2021 (INE, 2021).

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU, 2019), estima-se que até 2050, aproximadamente um quarto da população, a nível mundial, tenha  $\geq 60$  anos (passando dos 962 milhões, em 2017, para 2,1 mil milhões, em 2050), com exceção do continente africano. Em Portugal, a população com 65 ou mais anos poderá passar de 2,2 para 3,0 milhões de pessoas, entre 2018 e 2080 (INE, 2020).

Sendo um desafio para as sociedades modernas, o envelhecimento humano acarreta diversas alterações na estrutura global das sociedades. Implicações em todos os setores, nomeadamente social, socioeconómico, cultural e político, com efeitos nas áreas da saúde, bem-estar, prestação de serviços e cuidados. Por outro lado, e para compreender o processo de envelhecimento é importante a adoção de uma perspetiva multidimensional, resultante da interdependência de variados processos de desenvolvimento, influenciados por múltiplos fatores

(físicos, biológicos, psicológicos e sociais) que interagem entre si de forma contínua ao longo de toda a vida, a abordagem biopsicossocial do envelhecimento é essencial para a sua compreensão (Luísa, 2020; Ribeiro & Paúl, 2018; Sequeira, 2016).

Viver mais anos e de forma saudável é um objetivo que todos pretendemos alcançar na velhice. A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), propôs o Modelo de Envelhecimento Ativo (MEA), que se centra em quatro pilares, a saúde, as relações sociais, a segurança/proteção e a aprendizagem ao longo da vida. O MEA visa o desenvolvimento de estratégias que permitam melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas à medida que a idade avança sem que hajam patologias incapacitantes (Ribeiro & Paúl, 2018). Para Rougemont (2016), o envelhecimento patológico pode ser evitado ou retardado se tivermos em atenção alguns fatores que podem contribuir para o surgimento de uma demência, nomeadamente o isolamento social da pessoa idosa, a falta de exercício físico, a falta de estimulação cognitiva ou a carência de uma boa alimentação. À medida que a idade avança, existe uma maior probabilidade de o idoso ser confrontado com situações de perda e algumas alterações (físicas/fisiológicas, psicológicas, emocionais e sociais), que se podem traduzir numa maior prevalência de sentimentos negativos, levando-o, à necessidade de procurar recursos e estratégias que o ajudem a enfrentar problemas e situações adversas inerentes ao seu processo de envelhecimento, que podem afetar a saúde mental.

A saúde mental é parte integrante e indissociável da saúde. Segundo a Direção-Geral de Saúde (DGS, 2021), atualmente existem três patologias que inquietam toda a população portuguesa, o cancro, as doenças cardiovasculares e as demências, problemas de saúde com elevada magnitude.

Para a OMS (1948), ter saúde é um estado de pleno bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença. Já a Saúde mental refere-se ao “aproveitamento pleno das potencialidades e capacidades cognitivas, relacionais e afetivas, enfrentar as dificuldades da vida, produzir trabalho e, contribuir para ações em sociedade” (OMS, 2003, p.1)

sociais) que interagem entre si de vida, a abordagem biopsicossocial e a sua compreensão (Luísa, 2020; 16).

udável é um objetivo que todos a Organização Mundial de Saúde e Envelhecimento Ativo (MEA), saúde, as relações sociais, a segu- o logo da vida. O MEA visa o de- ermitam melhorar a qualidade de ue a idade avança sem que hajam & Paúl, 2018). Para Rougemont co pode ser evitado ou retardado res que podem contribuir para o eadamente o isolamento social da íco, a falta de estimulação cogni- nentação. À medida que a idade dade de o idoso ser confrontado lterações (físicas/fisiológicas, psi- e se podem traduzir numa maior vos, levando-o, à necessidade de o ajudem a enfrentar problemas e processo de envelhecimento, que

re e indissociável da saúde. S e - DGS, 2021), atualmente existem a população portuguesa, o cans demências, problemas de saúde

um estado de pleno bem-estar fí- ausência de doença. Já a Saúde o pleno das potencialidades e ca- fetivas, enfrentar as dificuldades ribuir para ações em sociedade”

Também para Nogueira (2017), a saúde mental é um "fenómeno multifatorial resultante da complexa interação de fatores de natureza biológica, psicológica, social, cultural e ecológica, isto é, depende do estilo e condições de vida, dos comportamentos, e dos contextos e redes sociofamiliares". (p.43)

A saúde mental deve ser vista como uma valiosa fonte de capital humano ou de bem-estar na sociedade. Contribui para a saúde, felicidade e bem-estar individual e populacional, permite a interação social, coesão, segurança e produtividade (OMS, 2020).

Os desafios perante a promoção da saúde mental das pessoas idosas são vários, sendo os indicadores e a prevalência preocupantes. A OMS estima que a prevalência de demência possa triplicar até 2050, (Conselho Nacional de Saúde, 2019); a doença de Alzheimer, apresenta-se como a forma mais comum de demência, responsável por 60-70% dos casos (Alzheimer Europe, 2019); em Portugal, as taxas de suicídio mais elevadas registam-se nas pessoas com mais de 65 anos (Conselho Nacional de Saúde, 2019); mais de ¼ da população referiu efeitos negativos na sua saúde mental devido à pandemia COVID-19 (INE, 2021); atendendo à idade, a existência de alguma limitação na realização de atividades devido a problemas de saúde afetou mais a população idosa (60,8%) do que a população com menos de 65 anos (25,6%) (INE, 2021).

Os fatores de risco são diversos e alguns deles galopantes. Falamos de situações de solidão e isolamento, exclusão e pobreza, depressão, stresse contínuo, demência, violência nas suas diversas formas, abuso de consumo de álcool ou drogas, sedentarismo, problemas alimentares, ansiedade, e muito acentuado os efeitos da pandemia da COVID-19, que afetou/afeta as pessoas idosas.

A prevenção será a melhor forma de evitar os problemas supra- mencionados, que afetam a sociedade em geral e os públicos mais vulneráveis em particular, como o são as pessoas idosas.

A promoção da saúde é definida pela OMS (2016), como um conjunto de estratégias que permitem aos indivíduos adotar controlo sobre a sua própria saúde. Capacitar a comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo um maior con-

trole das suas próprias condições de saúde e de vida, foram objetivos presentes na Carta de Ottawa (1986).

A Lei de Saúde Mental, Lei n.º 36/98, de 24 de julho, com a última atualização em fevereiro de 2022, também refere a importância da proteção e promoção da saúde mental, através de medidas de prevenção primária, secundária e terciária. No ponto 1 pode ler-se que: "A proteção da saúde mental efetiva-se por medidas que contribuam para assegurar ou restabelecer o equilíbrio psíquico dos indivíduos, para favorecer o desenvolvimento das capacidades envolvidas na construção da personalidade e para promover a sua integração crítica no meio social em que vive" (Pereira, et al., 2022, p. 3).

No que concerne a promoção da saúde mental dirigida à população idosa, deverá contribuir para manter ou melhorar a sua qualidade de vida, através da aquisição de hábitos e estilos de vida saudáveis, a revalorização da sua experiência de vida, da sua integração na família e na comunidade.

A promoção da saúde mental deve ser efetuada tendo por base programas de prevenção primária adequados às pessoas idosas, onde a sensibilização e a prevenção sejam esclarecedoras e eficazes. Formar, capacitar e empoderar são pilares que fazem a diferença na díade saúde mental *vs* doença mental. A prevenção e promoção da saúde mental em pessoas idosas deve ser efetuada a nível individual, grupal e comunitário. Na intervenção/capacitação deve estar presente o desenvolvimento de competências psicológicas, sociais e cognitivas das pessoas idosas e também a capacitação das respostas e dos serviços de apoio, para o desenvolvimento de uma intervenção inovadora e que promova a educação e conhecimento na área da saúde mental (Luísa, 2017).

A promoção da saúde mental das pessoas idosas deve ser holística e contemplar diversas atividades/ iniciativas preventivas e promotoras de saúde, que envolvam o indivíduo, a sua família e comunidade.

Abordagens ecológicas que incluem estratégias de intervenção, atendendo aos determinantes individuais de saúde (comportamento, conhecimentos e habilidades), mas também determinantes sociais como (rede de apoio, comunidade, organizações e políticas públicas) são de extrema importância (Abreu, 2012; Jackson et al., 2007). Em-

saúde e de vida, foram objetivos).

36/98, de 24 de julho, com a última alteração, também refere a importância da saúde mental, através de medidas de prevenção. No ponto 1 pode ler-se que: "por medidas que contribuam para o equilíbrio psíquico dos indivíduos, das capacidades envolvidas na promoção da sua integração crítica" (Luisa, 2017, p. 3).

A saúde mental dirigida à população deve ser melhorada ou melhorada a sua qualidade de vida e estilos de vida saudáveis, a promoção da sua integração na família

deve ser efetuada tendo por base intervenções às pessoas idosas, onde as intervenções são esclarecedoras e eficazes. Formar, promover e fazer a diferença na área da saúde mental e promoção da saúde mental a nível individual, grupal e comunitário deve estar presente o desenvolvimento de competências, sociais e cognitivas das pessoas idosas e dos serviços de apoio, promoção inovadora e que promova a saúde mental (Luisa, 2017). A intervenção às pessoas idosas deve ser holística através de iniciativas preventivas e promotivas, a sua família e comunidade. Promover estratégias de intervenção, individuais de saúde (comportamentais, sociais e políticas públicas) também determinantes sociais (Luisa, 2012; Jackson et al., 2007). Em-

poderar a pessoa idosa nas decisões de saúde, levando-a a uma participação efetiva, dinamizar programas que promovam a autoestima, a cidadania ativa, que incentivem a autonomia, e a busca de uma velhice bem-sucedida, bem como programas que se foquem nas histórias de vida das pessoas idosas são estratégias para promover a sua saúde mental.

Atitudes positivas irão contribuir para uma velhice saudável, e todos podemos fazer a diferença nesse processo, por uma mudança de mentalidade e atitude face às pessoas mais velhas. Acabar com o estigma, a marginalização e a exclusão social são prioridades que irão ter repercussões na saúde mental dos mais velhos. A diferença faz-se através da mudança de paradigma, onde a pessoa idosa seja respeitada e incluída na sociedade. Pequenos gestos promovem o bem-estar, como, por exemplo: atitudes favoráveis em relação aos adultos mais velhos na família e na comunidade; proporcionar oportunidades para que a comunidade valorize a pessoa idosa; promover nas pessoas mais jovens relações de respeito e ajuda para com o adulto mais velho, promoção de experiências intergeracionais; contribuir para a manutenção da atividade laboral, sempre que possível e sem colocar em perigo a saúde do adulto mais velho; promover atividades de grupo que contribuam para a formação de redes de apoio afetivo com os seus pares; apoiar o adulto mais velho na procura do sentido de vida; e implementar programas de reminiscência para evitar perdas cognitivas e preservar as memórias.

Por outro lado, capacitar os serviços e os prestadores de cuidados, formais e informais, para poderem dar resposta às necessidades, aspirações e experiências dos mais velhos com humanidade também é prioritário.

Programas e iniciativas de promoção da saúde mental multiplicam-se a nível (inter)nacional. A nível nacional, e a título exemplificativo, temos o Programa Nacional de Saúde Mental e o Programa Nacional de Saúde 2021-2030. Segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2022), acerca do Plano Nacional de Saúde 2021-2030 destacam várias questões para uma intervenção eficiente no âmbito da saúde mental, nomeadamente: a) reforçar a implementação

de estratégias de colaboração intersectorial e de respostas multinível às necessidades de saúde mental da população; b) garantir o acesso aos serviços e cuidados de saúde mental bem como alargar medidas de diagnóstico precoce de problemas de saúde psicológica; c) prevenir dificuldades e promover a saúde mental através do reforço do número de psicólogos/as, nos cuidados de saúde primários, mas também noutros contextos de vida; d) manter e reforçar o serviço de apoio psicológico (SAP) e da Linha SNS 24; e) garantir uma abordagem da saúde mental ao longo de todo o ciclo de vida; f) aumentar a literacia em saúde psicológica e promover a resiliência, o autocuidado, o bem-estar e a diversidade e g) garantir a eficácia das plataformas, serviços e aplicações (apps) de saúde digital e de telessaúde (OPP, 2022, p.3).

A nível internacional, a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável (2016), definiu as prioridades do desenvolvimento sustentável global para 2030 assente em 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

O OSD 3 – Saúde de qualidade visa:

Garantir saúde e bem-estar para todos; reduzir a taxa de mortalidade global; acabar com as mortes evitáveis em recém-nascidos e crianças menores de 5 anos; erradicar as epidemias de HIV, tuberculose, malária e doenças tropicais negligenciadas; promover a saúde mental e o bem-estar e alcançar a cobertura universal de saúde (BCSD Portugal, 2022, para. 1).

A meta 3.4 refere que "Até 2030, deverá haver uma redução num terço da mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar. Um dos indicadores para a meta 3.4 será "reduzir a taxa de mortalidade por lesões autoprovocadas intencionalmente (suicídio)" (BCSD Portugal, 2022, para. 4).

Muitos dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável cobrem especificamente os determinantes sociais, pelo que os progressos rumo a sua concretização podem potencialmente promover a saúde mental e ajudar a reduzir a carga global dos problemas de saúde mental na população (Conselho Nacional de Saúde, 2019).

torial e de respostas multinível população; b) garantir o acesso tal bem como alargar medidas le saúde psicológica; c) prevenir tal através do reforço do número saúde primários, mas também r e reforçar o serviço de apoio e) garantir uma abordagem da de vida; f) aumentar a literacia aliência, o autocuidado, o bem ácia das plataformas, serviços e telessaúde (OPP, 2022, p.3).

2030 para o Desenvolvimento lades do desenvolvimento sus- 7 Objetivos de Desenvolvimen-

a:  
los; reduzir a taxa de mortalida-  
veis em recém-nascidos e crian-  
epidemias de HIV, tuberculose,  
adas; promover a saúde mental  
universal de saúde (BCSD Por-

leverá haver uma redução num  
doenças não transmissíveis via  
a saúde mental e o bem-estar.  
rá "reduzir a taxa de mortalida-  
onalmente (suicídio)" (BCSD

olvimento Sustentável cobrem  
ciais, pelo que os progressos  
encialmente promover a saúde  
l dos problemas de saúde men-  
de Saúde, 2019).

Como descrito no OSD 3, a saúde mental e a sua prevenção sur-  
gem como uma meta a atingir até 2030, aliada a Década do Envelhe-  
cimento Saudável, que aderiu aos princípios norteadores da Agenda  
2030. Os princípios orientadores para a Década do Envelhecimento  
Saudável referem que a mesma deve ser integrada e indivisível, inclu-  
siva, universal, onde ninguém deve ser deixado para trás, onde haja  
equidade, solidariedade intergeracional, compromisso, sem danos  
e que envolva múltiplas parcerias (Organização Pan-Americana da  
Saúde, 2020).

A Década terá como base a universalidade, inalienabilidade e in-  
divisibilidade dos direitos humanos aos quais todos têm direito, sem  
qualquer tipo de distinção, incluindo o direito aos padrões de saúde  
física e mental (Organização Pan-Americana da Saúde, 2020).

Com o aumento da longevidade torna-se fundamental que haja  
uma intervenção global, para promover uma saúde mental de qua-  
lidade. Quebrar os estigmas sociais e falar de saúde mental de forma  
aberta e digna pode ajudar na sua promoção. Abordar as pessoas ido-  
sas de forma positiva, fortalecendo as suas capacidades, pode favore-  
cer o seu estado de saúde global e o desenvolvimento de estratégias de  
prevenção sólidas de saúde mental.

### Conclusão

Uma sociedade instruída é uma sociedade capacitada e que respei-  
ta e promove a diferença.

A promoção da saúde mental dos adultos mais velhos deve ser  
implementada por programas à escala global, nacional e local, onde  
entidades públicas e privadas, agentes formais e informais devem dar  
o seu contributo.

A política internacional, no âmbito da Agenda 2020-2030, desta-  
ca um conjunto de medidas para o envelhecimento saudável, que visa  
dar resposta aos compromissos globais, onde se destaca uma saúde de  
qualidade para todos.

Aumentar a literacia em saúde e as campanhas de prevenção pri-  
mária, onde os diagnósticos se encontrem presentes e os fatores de  
risco diminuam são prioridades. Por outro lado, é imperativo criar

respostas sociais e de saúde de apoio a saúde mental inovadoras, promover estilos de vida saudáveis, desenvolver redes de parceria intersectoriais, para uma intervenção holística, bem como aumentar a investigação na área da promoção e prevenção da saúde mental.

A sociedade compete promover o respeito pelos direitos humanos e normas sociais, onde as relações de empatia sejam privilegiadas no ato de cuidar. Ao Estado compete devolver mecanismos de implementação, monitorização e avaliação de respostas de apoio a saúde mental das pessoas idosas.

Educar a sociedade para a promoção do envelhecimento saudável e para as políticas de promoção será a chave para aumentar os níveis de envelhecimento saudável e de saúde mental.

#### Bibliografia

- Abreu, S. (2012). Prevenção em saúde mental no Brasil na perspectiva da literatura e especialistas da área. (Dissertação de Mestrado - Universidade de Brasília). <https://bitly.com/gqMpAQPE>
- Alzheimer Europe. (2019). Dementia in Europe Yearbook 2019 - Estimating the prevalence of dementia in Europe. - <https://bitly.com/iRwfsatN>
- BCSD Portugal. (2022). Agenda 2030 – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). <https://ods.pt/>
- BCSD Portugal. (2022). Saúde de Qualidade. <https://bit.ly/3UfwkOV>
- Conselho Nacional de Saúde. (2019). Sem mais tempo a perder, relatório CNS Saúde mental em Portugal: um desafio para a próxima década. - <https://bitly.com/JMkGIAar>
- Direção-Geral de Saúde (DGS). (2021). Plano Nacional de Saúde 2021- 2030. Saúde Sustentável: de tod@s para tod@s. <https://pns.dgs.pt/pns-2021-2030/>
- Instituto Nacional de Estatística (INE). (2021). Censos 2021 – Divulgação dos Resultados Provisórios. <https://bitly.com/SCHHrvQw>
- Instituto Nacional de Estatística (INE). (2020). Projeções de População Residente 2018-2080. - <https://bitly.com/ZIUukixj>
- Jackson, S. F., et al. (2007). Integrated health promotion strategies: A contribution to tackling current and future health challenges. *Health Promotion International*, 21(S1), 75-83. doi 10.1093/heapro/dal054
- Luísa, C. (2020). Perceções sobre saúde e qualidade de vida em idosos algarvios. *Education Journal Esamec – Health, Environment and Citizenship*, (1), 20-28. <https://bitly.com/rSFGfuEl>

Luísa, C  
dores so  
Nogueir  
e fatore  
bitly.cc  
Ordem  
2030. C  
Organi  
tps://b  
Organi  
compe  
Organ  
senvol  
Orgar  
Euroj  
Orga  
-2030  
Perei  
http:  
Ribe  
Lda.  
Rou  
ti-aç  
Seq  
Téc  
Wo  
TS  
Wc  
tio

a saúde mental inovadoras, promover redes de parceria intersec-  
a, bem como aumentar a investi-  
ão da saúde mental.

respeito pelos direitos humanos  
empatia sejam privilegiadas no  
desenvolver mecanismos de imple-  
o de respostas de apoio a saúde

ção do envelhecimento saudável  
a chave para aumentar os níveis  
de mental.

Brasil na perspectiva da literatura e  
Universidade de Brasília). <https://bi->

Yearbook 2019 - Estimating the prevalence  
fzatN  
os de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

<https://bit.ly/3UfwkOV>

tempo a perder, relatório CNS Saúde men-  
la. - <https://bitly.com/JMkGIAat>  
acional de Saúde 2021- 2030. Saúde Sus-  
t/pns-2021-2030/  
Censos 2021 – Divulgação dos Resultados

Projeções de População Residente 2018-

romotion strategies: A contribution to ta-  
alth Promotion International, 21(S1), 75-

ade de vida em idosos algarvios. Education  
Citizenship, (1), 20-28. <https://bitly.com/>

Luísa, C. (2017). Teorias leigas em pessoas idosas: Conhecer para intervir, guia para educa-  
dores sociais e cuidadores. Psicossoma.

Nogueira, M. (2017). Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores  
e fatores de vulnerabilidade. (Tese de doutoramento – Universidade de Lisboa). <https://bitly.com/xIvkxQCpv>

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2022). Parecer OPP – Plano Nacional de Saúde 2021-  
2030. Ordem dos Psicólogos Portugueses. - <https://bitly.com/pBjkjTzV>

Organização Mundial de Saúde. (1986). Carta de Ottawa para a promoção da saúde. ht-  
tps://bitly.com/XIqYACRI

Organização Mundial de Saúde. (2020). OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e  
comportamento sedentário. <https://bitly.com/iVjNGZkr>

Organização das Nações Unidas. (2016). Transformar o nosso mundo: Agenda 2030 de De-  
senvolvimento Sustentável. - <https://bitly.com/oxpcrVEJ>

Organização das Nações Unidas (ONU). (2019). Centro Regional de Informação para a  
Europa Ocidental Envelhecimento. - <https://unric.org/pt/envelhecimento/>

Organização Pan-Americana da Saúde. (2020). Década do Envelhecimento Saudável 2020-  
2030. <https://bitly.com/rjIBJubNY>

Pereira, D. et al. (Coords.) (2022). Lei n.º 36/98 de 24 de julho – Lei de Saúde Mental.  
<https://bitly.com/tqotYHOz>

Ribeiro, O., & Paúl, C. (2018). Manual de envelhecimento ativo. Lidel – Edições Técnicas.  
Lda.

Rougemont, F. (2016). O tempo no corpo: envelhecimento e longevidade na perspectiva an-  
ti-aging. Revista UFMG, Belo Horizonte. <https://bitly.com/VARwDCqYd>

Sequeira, C. (2016). Cuidar de idosos com dependência física e mental. Lidel – Edições  
Técnicas, Lda.

World Health Organization. (1948). WHO definition of Health. <https://bitly.com/DmQ->  
TSxhZ

World Health Organization. (2003). Investing in Mental Health. World Health Organisa-  
tion. <https://bitly.com/rlwFnsHJ>