



CADERNO DE ATIVIDADES DA MEMÓRIA

TRABALHO SOCIAL COM IDOSOS

VOLUME II

Sesc



Serviço Social do Comércio do Distrito Federal Sesc-DF
Direção de Programas Sociais – DPS
Coordenação de Assistência - COA

**CADERNO DE ATIVIDADES DA MEMÓRIA
TRABALHO SOCIAL COM IDOSOS
VOLUME II
TEMA: SAÚDE**

Observação: utilizamos a fonte número 14
para contribuir com a acessibilidade do
público alvo.



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Caderno de atividades da memória : trabalho social com idosos. -- Brasília : SESC/DF, 2020.
2600 kb ; PDF. -- (Coleção Caderno de atividades da memória : trabalho social com idosos ; v. 2)

Volume II: Saúde
ISBN 978-65-88861-01-1

1. Saúde. 2. Idoso. 3. Envelhecimento. I. Título: Trabalho social com idosos. II. Serviço Social do Comércio no Distrito Federal. III. Série.

CDU 316.3



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
SAÚDE DA PESSOA IDOSA	7
SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA	13
DIREITO À ALIMENTAÇÃO	26
ENVELHECIMENTO ATIVO.....	32
ATIVIDADE FÍSICA E LONGEVIDADE	38
SESSÃO: DICAS CORPO EM MOVIMENTO.....	40
PREVENÇÃO DE QUEDAS EM PESSOA IDOSA	45
SESSÃO: DICAS PARA VIVER O ISOLAMENTO SOCIAL.....	51
RESPOSTAS	52
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	61

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é inerente aos seres humanos. Sendo considerado um processo normal de qualquer ser vivo. Todos envelheceremos, mas cada um de maneira única sendo influenciada pelo estilo de vida adotado ao longo da vida. Mas mesmo na velhice devemos continuar investindo em bons hábitos como, por exemplo, praticar exercícios físicos, alimentação saudável, não fumar, manter o controle dos fatores de riscos, a estimulação cognitiva e uma vida social ativa.

A adoção de estilo de vida saudável tem sido identificada como potencial fator de prevenção no processo de envelhecimento que pode ajudar a manter uma boa reserva cognitiva na velhice. As pessoas que na velhice continuam estimuladas social, física e mentalmente mostram mais rendimento cognitivo a partir de um cérebro que parece ainda mais jovem do que a idade que tem, o que nos leva a concluir que manter o cérebro em forma é fundamental para enfrentar o tempo, que como se sabe, não para (MAIA; AMARAL; NASCIMENTO, 2020).

Estimular o cérebro faz parte dos cuidados necessários para um envelhecimento ativo. O termo estimulação cognitiva refere-se a todas as atividades desenvolvidas com o intuito de melhorar o rendimento cognitivo global ou alguma de seus componentes, tais como: memória, raciocínio, atenção linguagem ou funções executivas (MARRÓN et al, 2009).

As habilidades cognitivas como, por exemplo, atenção, raciocínio e memória tornam o indivíduo competente para interagir como o meio social ao seu redor, assim como na realização de suas

atividades da vida diária. As queixas de memória mais comuns entre a população idosa estão ligadas à dificuldade de armazenar informações recentes, conseguir resgatá-las e manter-se atento nas atividades do cotidiano. Um bom desempenho cognitivo proporciona melhoria na autonomia e independência dos idosos ajudando a manutenção da capacidade funcional. A capacidade funcional é um importante indicador para o envelhecimento bem sucedido.

Como tratamento não medicamentoso tem sido difundido a abordagem da estimulação cognitiva em equipes multidisciplinares. As atividades cognitivas como os cadernos cognitivos elaborados pelo SESC-DF são excelentes ferramentas e recursos para os idosos se manterem ativos especialmente neste período da Pandemia da Covid-19. Aliás, o serviço desenvolvido pelo SESC-DF tem sido de excelência na adoção de estratégias para o envelhecimento ativo da população idosa assistida tanto na pré-pandemia como no atual momento.

Pensando na continuidade de estratégias de estimulação cognitiva, foi organizada a 2ª edição que vem nos contemplar com mais atividades elaboradas pela equipe de Assistência, coordenada pela Assistente Social Adriana Costa. Abordando muitas questões não só cognitivas, mas também de saúde e questões sociais nos direitos dos idosos.

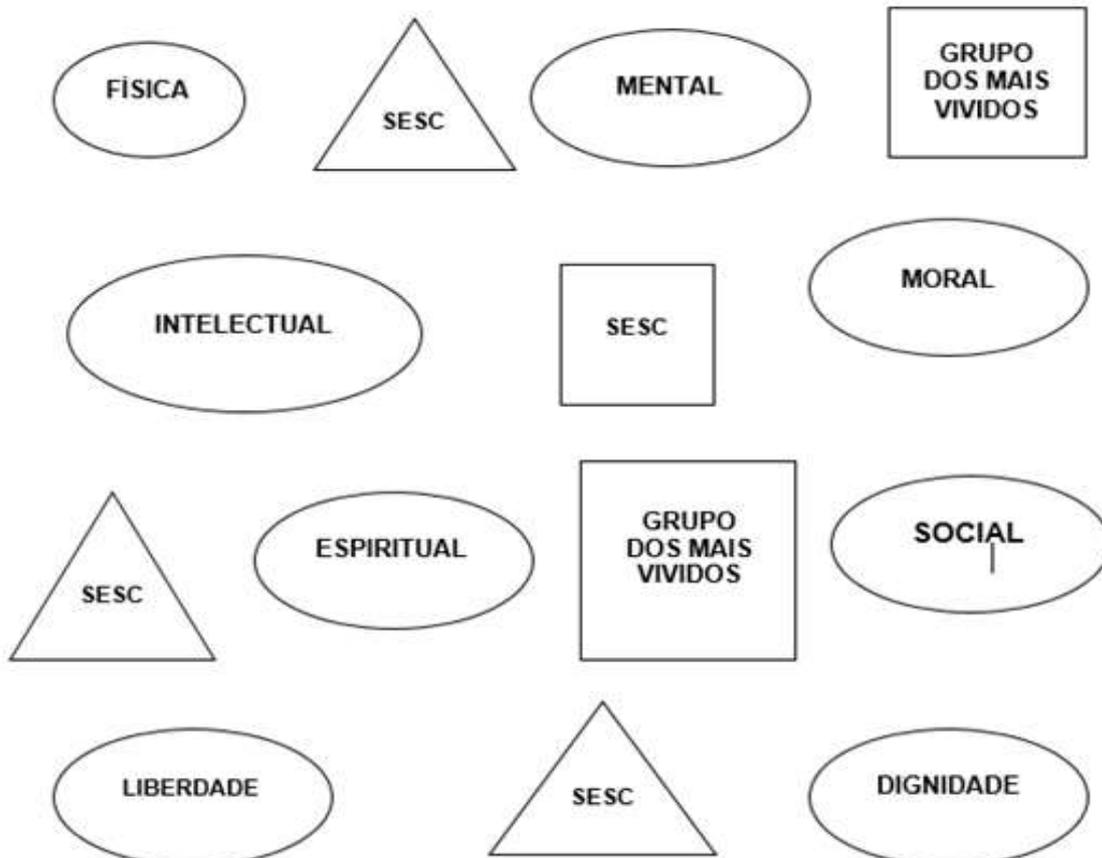
Prof. Anderson Amaral

SAÚDE DA PESSOA IDOSA

EXERCÍCIO 01

De acordo com o artigo 2º do Estatuto do Idoso, a pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei. Assim, complete a frase abaixo pintando de amarelo os círculos para descobrir a resposta.

À pessoa idosa são asseguradas todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde _____ e _____ e seu aperfeiçoamento _____, _____, _____ e _____, em condições de _____ e _____.



EXERCÍCIO 02

Limeriques são poemas curtos e divertidos compostos por cinco linhas em que nas duas primeiras frases as últimas palavras combinam-se formando uma rima e a terceira e quarta frases as duas últimas palavras combinam entre si. Já a quinta e última frase, a última palavra combina com a última palavra de uma das frases anteriores. Vejam o exemplo:

Em tempo de pandemia
Nada melhor do que poesia
Nos traz consolo
Ao coração bondoso
A poesia acalenta nosso dia!

(Autora: Maria Weila Coêlho Almeida)

Vamos ao nosso desafio?

Crie seu próprio limerique a partir das combinações das palavras abaixo:

SAÚDE	–	ENVELHECIMENTO	–	IDADE	–
SAUDADE	–	BONDADE	–	VIVACIDADE	

Limerique:

EXERCÍCIO 03

Para manter a saúde e prevenir o contágio do novo coronavírus a Organização Mundial de Saúde (OMS) orienta alguns cuidados diários de higiene como lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou usar álcool em gel e cobrir a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar (ou utilize um lenço descartável e, após tossir/espirrar) usar máscaras, dentre outros.

Dessa forma, faça um círculo nas imagens que representam esses cuidados básicos e que são medidas de proteção à saúde.



EXERCÍCIO 04

Conforme o artigo 15º do estatuto do idoso é garantida a atenção integral à saúde do idoso pelo sistema único de saúde, o acesso é universal (SUS) e igualitário. Ligue ao SUS o conjunto de ações e serviços que o auxilia na saúde:

SUS

Prevenção

Discriminação

Promoção

Não Ajudar
doentes

Proteção

Recuperação
da Saúde

EXERCÍCIO 05

Pela política nacional do idoso no seu artigo 3º inciso 1 o idoso é assegurado por alguns princípios. Pinte de amarelo esses princípios:

Direitos da
Cidadania

Defendendo
sua Dignidade

Participação na
Comunidade

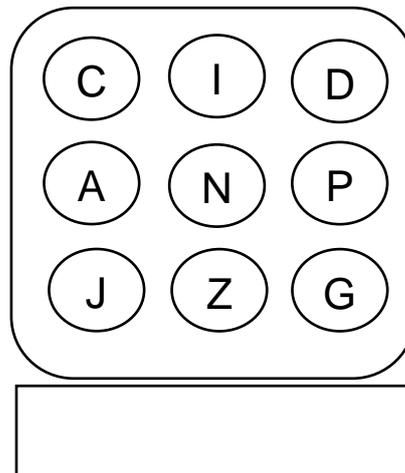
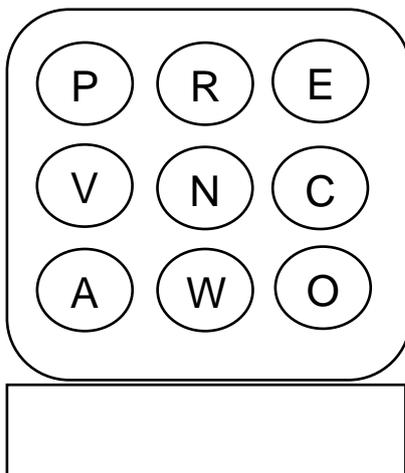
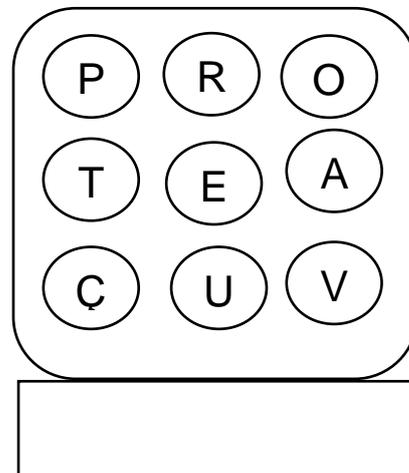
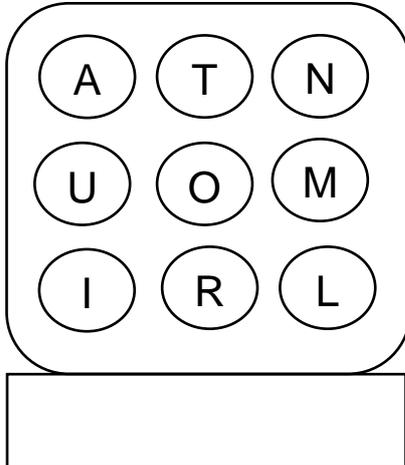
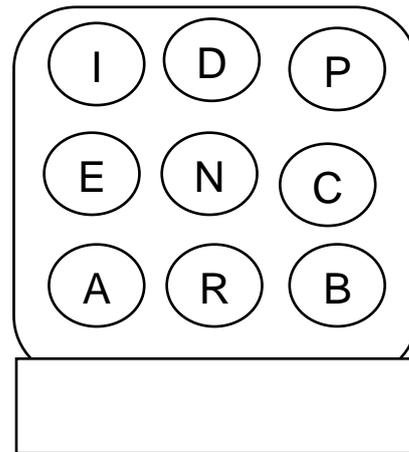
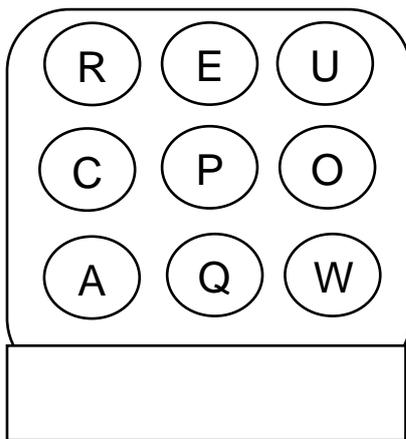
Bem-Estar

Sofrer
Discriminação

Direito à Vida

EXERCÍCIO 06

A portaria Nº 2.528 DE 19 DE OUTUBRO DE 2006, afirma que a finalidade primordial é recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos. Agora é a sua vez descubra quais são as palavras embaralhadas:



SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA

O envelhecimento é um período da vida de muitas mudanças, saber lidar com essas transformações é fundamental para que esse processo ocorra de maneira natural, sem prejuízo à vida e às relações interpessoais. Assim, é importante buscar atividades que tragam momentos saudáveis, estando sozinho(a) ou acompanhado(a).

Por exemplo, para auxiliar, seguem abaixo algumas ações de autocuidado, que podem contribuir na promoção da sua saúde mental e emocional.

EXERCÍCIO 07

Marque com um X se você gosta ou não de fazer essas atividades e descreva por que.

Atividade	Sim	Não	Motivo
Assistir filmes			
Desenhar/ colorir			
Navegar pela internet			
Conversar no WhatsApp ou celular			
Ler			
Passar um tempo na natureza			
Fazer jogos para memória			
Ouvir música			
Dançar/ movimentar o corpo			
Outra	Qual?		

EXERCÍCIO 09

Responda as perguntas abaixo também para exercitar o autoconhecimento, reconhecendo suas potencialidades e necessidades de mudanças para melhoria de sua saúde emocional.

A) Você aceita uma crítica construtiva? () Sim () Não

Escreva uma reflexão sobre sua resposta:

B) Você busca novos desafios? () Sim () Não

Escreva uma reflexão sobre sua resposta:

C) Você tem confiança em sua aparência física? () Sim () Não

Escreva uma reflexão sobre sua resposta:

D) Você aceita novos desafios? () Sim () Não.

Escreva uma reflexão sobre sua resposta:

E) Você gosta fazer novas amizades? () Sim () Não.

Escreva uma reflexão sobre sua resposta: _____

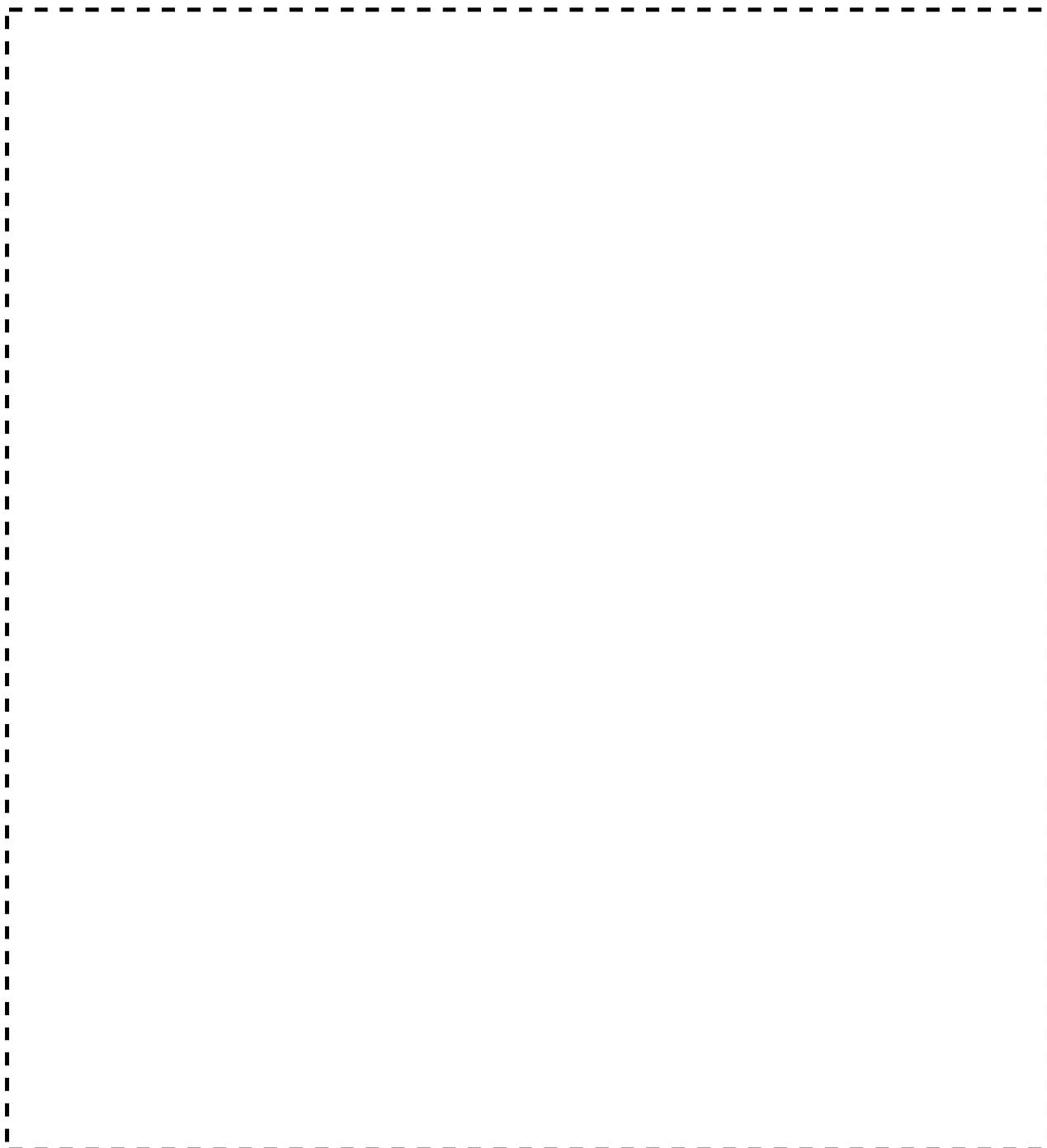
F) Você se expressa com facilidade em grupo? () Sim () Não.

Escreva uma reflexão sobre sua resposta:

EXERCÍCIO 10

Recorte em jornais e/ou revistas imagens que lhe tragam boas lembranças, cole-as no espaço abaixo e depois escreva quais emoções as imagens escolhidas te despertam.

ESPAÇO PARA COLAGEM



Saúde mental e saúde emocional são intimamente ligadas, uma reflete na outra e estão relacionadas ao funcionamento adequado da nossa química cerebral e de todos os seus diversos elementos. Sendo importante frisar que as nossas emoções atuam diretamente nessa química, por isso a relação tão próxima. Por exemplo, depressão e ansiedade são patologias em que se notam alterações em neurotransmissores.

Diversas são as formas de prevenção que podemos adotar no dia a dia para a promoção da saúde integral e que contribuem para o envelhecimento ativo e saudável. Algumas delas são de fácil acesso e essenciais no tratamento de patologias diversas: bons hábitos alimentares, prática de exercícios físicos e de atividades de lazer.

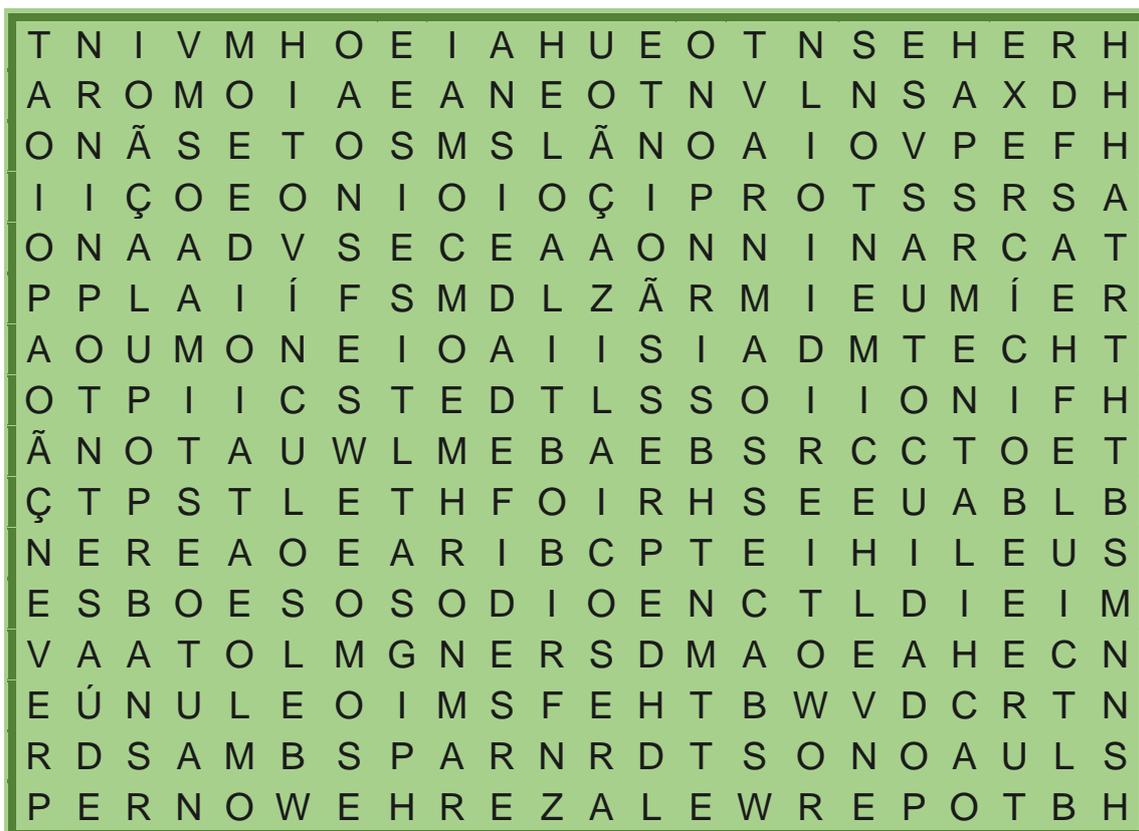
Além disso, pode-se citar as relações interpessoais que também contribuem para nosso bem-estar, formação de vínculos, socialização e construção de rede de apoio.

Observe-se, conheça seu corpo e sua mente e busque ajuda profissional ao perceber qualquer diferença. Essa recomendação é básica para toda a população, do jovem ao idoso. Você tem o direito à saúde e a uma longevidade adequadas.

EXERCÍCIO 11

Com base no que você leu, busque algumas palavras neste **caça-palavras de Saúde Mental**. Elas podem estar escondidas na horizontal, vertical, diagonal e/ou com palavras ao contrário.

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. ACESSO | 11. IDOSOS |
| 2. ANSIEDADE | 12. LAZER |
| 3. APOIO | 13. MENTAL |
| 4. ATIVO | 14. POPULAÇÃO |
| 5. AUTOUIDADO | 15. PREVENÇÃO |
| 6. AUTOESTIMA | 16. REDE |
| 7. DEPRESSÃO | 17. SAÚDE |
| 8. DIREITO | 18. SOCIALIZAÇÃO |
| 9. ENVELHECIMENTO | 19. TRATAMENTO |
| 10. EXERCÍCIO | 20. VÍNCULOS |



As mudanças que ocorrem ao longo do envelhecimento são diversas, desde aspectos da saúde física e mental/emocional até a vida social e econômica de cada um de nós.

O envelhecer é um processo natural, mas que para alguns pode causar medo. Sendo assim, vale destacar que as alterações vivenciadas não obrigatoriamente caracterizam problemas ou doenças.

Manter mente e corpo ativos é importante na prevenção de transtornos mentais como depressão, Ansiedade, Alzheimer e demências.

Além disso, a vida social ativa auxilia no combate a solidão, proporcionando bem-estar, emoções positivas e contribui também na redução de riscos ou perda de socialização.

EXERCÍCIO 12 - Anagrama transtornos mentais

Organize as letras bagunçadas para formar a palavra, utilize o texto anterior como apoio.

ATNORSRNOT	• _____
ÃSERESODP	• _____
NEATLM	• _____
RE MLEHA	• _____
ENDCIAME	• _____
SENAIADED	• _____
EDMO	• _____
IDOSÃLO	• _____
OLPBEMAR	• _____
PADER	• _____
SIRCO	• _____

EXERCÍCIO 13

O Alzheimer é uma doença neurodegenerativa foi descrita pelo médico Alois Alzheimer que estudou e publicou o caso da sua paciente Auguste Deter, uma mulher saudável que, aos 51 anos, desenvolveu um quadro de perda progressiva de memória, desorientação e dificuldade para compreender e se expressar, o que a tornou incapaz de cuidar de si mesma.

A paciente Auguste faleceu com 55 anos, após isso o Dr. Alzheimer examinou seu cérebro descreveu o que encontrou de alterações e algumas características da doença.

Analise as afirmativas abaixo e julgue como Verdadeiro ou Falso de acordo com seus conhecimentos sobre Alzheimer:

- 1) () O sintoma mais comum e inicial é o esquecimento de informações recentes.
- 2) () Essa doença é normal do processo de envelhecimento e assim um dia todo idoso terá Alzheimer.
- 3) () A estimulação cognitiva é uma forma de retardar a evolução da doença.
- 4) () O Alzheimer causa somente problemas na memória.
- 5) () Ter um estilo de vida saudável (controle de hipertensão, diabetes, obesidade, tabagismo e sedentarismo) pode retardar aparecimento do Alzheimer.
- 6) () Se eu tenho esquecimentos, com certeza tenho Alzheimer.
- 7) () A atividade física deve ser incentivada.
- 8) () O Alzheimer deve ser enfrentado pelo paciente sozinho evitando a sobrecarga da família.
- 9) () Não há restrição alimentos aos pacientes com Alzheimer.
- 10) () O Cardiologista é o médico especialista neste diagnóstico.

Nem toda perda de memória é causada por Alzheimer. Se você ou alguém que você conhece está com este tipo de queixa ou outros sintomas consulte um médico e conte com o apoio de uma equipe de saúde.

Sobre o Serviço Social e Saúde Mental

O Serviço Social atua na saúde mental de forma interdisciplinar (psicólogos, enfermeiros, terapeutas, médicos, entre outros) de modo a garantir a população usuária acesso a uma assistência médica, social e psicológica (integral). Assim, a ação integral pressupõe a compreensão do usuário em sua totalidade de modo a romper com os estereótipos e preconceitos que permeiam o debate acerca da saúde mental.

O Assistente Social, neste contexto, intervém de modo a assegurar mecanismos de acesso à rede e aos serviços intersetoriais, visando o fortalecimento desta como meio de atenção integral a saúde mental (MOTA; RODRIGUES, 2016).

EXERCÍCIO 14

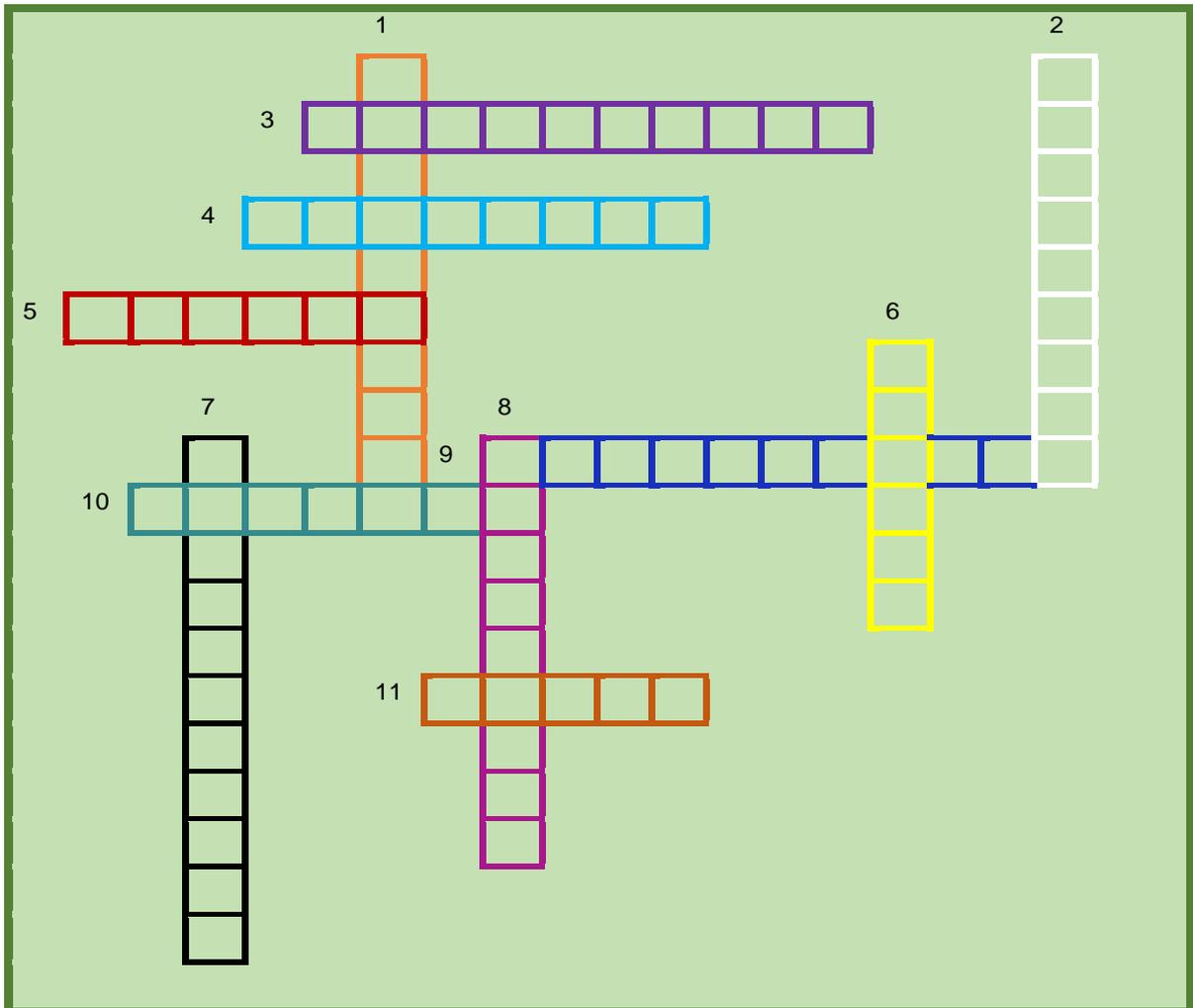
Responda as perguntas para completar a **cruzadinha**, tendo como referência o Dicionário de Português (DICIO, 2020):

Verticais

- 1) Adjetivo de dois gêneros que não sofreu diminuição ou restrição; total, completo.
- 2) Substantivo masculino, formado de ideias preconcebidas e alimentado pela falta de conhecimento.
- 3) Substantivo masculino, ato de ingressar; entrada, ingresso.
- 4) Substantivo feminino, conjunto dos habitantes de determinado lugar, região, país. O número desses habitantes.
- 5) Substantivo feminino, estado de equilíbrio dinâmico entre o organismo e seu ambiente.
- 6) Adjetivo de dois gêneros, que tem lugar, que se realiza no espírito, no pensamento.

Horizontais

- 1) Substantivo masculino aquele que, por direito de uso, serve-se de algo ou desfruta de suas utilidades.
- 2) Substantivo masculino, combinação de peças para fazer funcionar, pôr em movimento.
- 3) Substantivo masculino, qualquer opinião ou sentimento concebido sem exame crítico.
- 4) Substantivo feminino, a condição de ser total, inteiro, completo; integralidade, universalidade.
- Verbo transitivo direto e pronominal tornar (-se) forte ou mais forte; fortificar (-se), robustecer (-se).



Rede de Apoio Saúde Mental

Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)

Propõe pontos de atendimento para pessoas com problemas derivados da saúde mental englobando transtornos Depressivos, transtornos mentais e problemas mentais decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas. A Rede é composta pelos serviços a seguir:

- Centros de Atenção Psicossocial (CAPS);
- Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT);

- Centros de Convivência e Cultura, as Unidades de Acolhimento (UAs); e
- Leitos de atenção integral (em Hospitais Gerais, nos CAPS III).

Para, além disso, também existe o Centro de Valorização da Vida – CVV que é destinado às ações de prevenção ao suicídio. Este serviço é totalmente gratuito e pode ser acessado através por telefone, pelo Número 188, email no site <http://www.cvv.org.br>, ou chat no site <https://www.cvv.org.br/quero-conversar/>).

A ligação é gratuita a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular.

EXERCÍCIO 15

Ligue e relacione

Relacione a primeira coluna, nomes dos serviços, com a segunda coluna, siglas dos serviços sem olhar o texto.

 Centro de Valorização da Vida
 Centros de Atenção Psicossocial
 Rede de Atenção Psicossocial
 Unidade de Acolhimento
 Serviços Residenciais Terapêuticos

 UAs
 RAPS
 CAPS
 SRT
 CVV

DIREITO À ALIMENTAÇÃO

A segurança alimentar ou nutricional é um direito social que deve ser assegurado por políticas públicas, além de também compor o rol de direitos fundamentais assegurados no Estatuto do Idoso. Sua dimensão enquanto direito vai além de pensar a garantia da alimentação, mas compreendê-la enquanto acesso permanente em quantidade e qualidade para promover condições dignas de vida. Considerando também os aspectos de regionalidade no fornecimento de alimentos, a fim de respeitar as tradições e culturas alimentícias. (FREITAS; PENHA, 2007).

A alimentação, é entendida enquanto um Determinante Social da Saúde, pois também contribui para o processo de desenvolvimento integral dos indivíduos, e perpassa as relações sociais, econômicas e culturais. No Brasil, ainda há a constante necessidade de enfrentamento da pobreza e da fome que são reflexos das relações de desigualdade social. Ainda há a constante necessidade de investimentos em políticas sociais que busquem, além da promoção da redistribuição de renda, também os investimentos em direitos alimentícios como fortalecimento da participação e inclusão social (FREITAS; PENHA, 2007).

EXERCÍCIO 16

Jogo da memória

Você sabia que o Direito humano à alimentação está expresso na Constituição Federal de 1988 em seu Artigo 6º? Que tal um jogo da memória para conhecermos mais sobre essa temática?

Recorte as figuras abaixo. Embaralhe com a face virada para baixo e tente achar os pares iguais.

Dica: Para melhor preservar o jogo, você pode plastificar os cartões.



 <p>Alimentação adequada</p>	 <p>Segurança alimentar e nutricional</p>	 <p>Acesso a riqueza material produzido pela espécie humana</p>
 <p>A alimentação é um Direito Humano básico</p>	 <p>Artigo 6º. Determina a alimentação adequada como um direito social básico</p>	 <p>É responsabilidade do Estado efetivar o direito a alimentação</p>

 <p>Alimentação adequada</p>	 <p>Segurança alimentar e nutricional</p>	 <p>Acesso a riqueza material produzido pela espécie humana</p>
 <p>A alimentação é um Direito Humano básico</p>	 <p>Artigo 6º. Determina a alimentação adequada como um direito social básico</p>	 <p>É responsabilidade do Estado efetivar o direito a alimentação</p>

EXERCÍCIO 17

“Art. 6º São direitos sociais à educação, à saúde, à **alimentação**, ao trabalho, à moradia, ao transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta **Constituição**”.

De acordo com o artigo 6º da Constituição Federal o direito a uma alimentação adequada é um direito humano básico que o Estado deve **assegurar aos desamparados**. Ou seja, é dever do Estado assegurar à população menos favorecida o acesso

à alimentação adequada, garantindo o acesso à alimentação em quantidade, qualidade e regularidade (LOSAN, 2006).

Com base na informação acima encontre as palavras intrusas no quadro a seguir e as pinte de vermelho!

Segurança alimentar	Alimentos ricos em Sódio	Alimentação inadequada	Açúcares
Direitos Humanos	Desnutrição	Direitos Sociais	Desperdício
Obesidade	Combate a Fome	Responsabilidade Social	Redistribuição de renda
	Gorduras	Alimentos industrializados	

EXERCÍCIO 18

Você conhece o Programa Mesa Brasil do Sesc?

O Programa Mesa Brasil, é uma atividade presente em diversos estados Brasileiros, e possui ações voltadas para o combate à fome e ao desperdício. Possui um banco de alimentos resultado das doações de excedentes e alimentos para aproveitamento, realizadas por mercados e outras instituições.

Atende pessoas em situação de vulnerabilidade social que façam parte das instituições cadastradas no Programa. Além do repasse de alimentos, busca promover ações socioeducativas no âmbito da nutrição e do Serviço Social como forma de fortalecimento do direito à alimentação saudável.

Ligue as alternativas **verdadeiras** na logo do **Mesa Brasil**.

O Programa Mesa Brasil
atende apenas
instituições presentes no
Distrito Federal.

Possui ações para
enfrentamento à Fome e
Desperdício.

As atividades
desenvolvidas são apenas
de doação de alimentos.



Mesa Brasil atua em diversos Estados do Brasil.

O Serviço Social tem ações socioeducativas de direito à alimentação.

O Programa não atende famílias em situação de vulnerabilidade social.



EXERCÍCIO 19

Segurança Alimentar

A Lei de Segurança Alimentar e Nutricional (Lei nº 11.346/2006) define a abrangência da política. Organize as letras abaixo e encontre os eixos centrais apresentados da legislação.

GRIATURACUL MILIFAAR _____

DADEDIBIOVERSI _____

DEÚSA E TRIÇÃONU _____

LIDEDAQUE OSD AMENTOSLI _____

LITICAPOS BLICASPU _____

MAÇÃOFORIN E CIMENTONHECO _____

TOSREIDI NOSHUMA _____

ENVELHECIMENTO ATIVO

O envelhecimento, assim como qualquer outra fase da vida, é permeado por questões sociais, econômicas e culturais, sendo, portanto, determinantes as condições materiais e subjetivas vivenciadas pelo sujeito.

Considerando isso, é fundamental compreender o processo de envelhecimento mediante os fenômenos da própria sociedade. Este momento tão importante da vida humana deve ocorrer de forma plena, para que seja uma experiência positiva e sadia, deve ser acompanhado de ações que visem a saúde, a participação e a segurança. A efetividade destes fatores resulta no que chamamos de envelhecimento ativo.

O envelhecimento ativo visa, sobretudo, a participação das pessoas idosas nos mais diversos setores da sociedade, nas esferas econômicas, sociais, culturais, espirituais e civis, sendo seu principal objetivo priorizar o aumento da expectativa de vida, assim como sua qualidade para as pessoas que estão envelhecendo.

Portanto, é imprescindível que a autonomia e a independência dos(as) idosos(as) sejam consideradas durante esse processo e que o envelhecimento ativo seja um processo colaborativo entre a comunidade, Estado e família. Dessa forma, é possível entender que envelhecer perpassa de experiências particulares e subjetivas, mas que envolve e é determinada por questões gerais, sendo o acesso à políticas públicas, por exemplo, determinante em seu desenvolvimento.

EXERCÍCIO 20

Considerando os determinantes, enumere as lacunas correspondentes aos determinantes do envelhecimento:

(1) Determinantes Sociais

(2) Determinantes Econômicos

(3) Determinantes Culturais

(4) Serviços Sociais e de Saúde

(5) Determinantes Pessoais

() Os valores culturais e tradições determinam muito como uma sociedade encara as pessoas e o processo de envelhecimento.

() Condições materiais, educacionais, alimentares, habitacionais, de saneamento e acesso a saúde determinam diretamente o envelhecimento.

() Aspectos como a renda, o trabalho e a proteção social têm um efeito particularmente relevante sobre o envelhecimento ativo.

() Fatores genéticos e psicológicos também possuem grande influência sobre o processo de envelhecimento.

() A promoção as saúde, prevenção de doenças e o acesso equitativo a cuidado primário e de longo prazo de qualidade são fatores fundamentais na promoção de um envelhecimento ativo.

EXERCÍCIO 21

Determinantes Sociais da Saúde

O Envelhecimento ativo possui diversos determinantes, dentre eles o social.

Circule abaixo as palavras que representam a garantia da dimensão social e marque um X nas que não correspondem.

Educação - Aprendizagem - Negligência - Participação social
- Maus tratos - Segurança - Solidão - Isolamento social -
Saúde - Bem-estar - analfabetismo - Conflitos familiares -
Acolhimento social - Proteção Social - Fortalecimento de
vínculos familiares e comunitários



EXERCÍCIO 22

Autonomia e Independência: categorias fundamentais no envelhecimento ativo

O envelhecimento ativo tem como objetivo o fortalecimento da percepção dos próprios sujeitos acerca de seu potencial para o bem-estar físico, social e mental durante a vivência, assim como tem como primazia a participação social considerando as necessidades, desejos e capacidades dos indivíduos. É importante destacar que este processo deve respeitar os limites e possibilidades de cada qual, portanto o envelhecimento ativo é uma possibilidade para todos, inclusive pessoas que são frágeis, que possuem limitações físicas ou requerem maiores cuidados.

A autonomia e a independência são questões centrais no desenvolvimento da velhice, sendo princípios fundamentais no envelhecimento. Autonomia pode ser definida como “a habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais sobre como se deve viver diariamente, de acordo com suas próprias regras e preferências” (OMS, 2005, p.14). Já o termo Independência refere-se à “a habilidade de executar funções relacionadas à vida diária – isto é, a capacidade de viver independentemente na comunidade com alguma ou nenhuma ajuda de outros” (OMS, 2005, p.14). Estas duas ações estão diretamente ligadas a uma boa qualidade de vida, visto que contribuem para:

“A percepção que o indivíduo tem sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente” (apud OMS, 1994). À medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por

sua habilidade de manter autonomia e independência.” (OMS, 2005, p.14.)

Considerando o exposto, é fundamental reforçar um envelhecimento baseado no reconhecimento dos direitos humanos dos idosos e nos princípios da autonomia, independência, participação e dignidade.

<p>SOLUCIONE OS ANAGRAMAS ABAIXO</p>  <p>VENELHECIMENTOT ATIVO É O PROCESSO DE OTIMIZAÇÃO DAS OPRTUONIDEDAS DE SAÚDE, PRACIPITAÃOÇ E SEGURANÇA, COM OJEOBTIVO DE MELHORAR A UQADADELI DE VIDA À MEDIDA QUE AS PESSOAS FICAM MAIS VELHAS.</p>	<p>SOLUCIONE OS ANAGRAMAS ABAIXO</p>  <p>_____</p> <p>ATIVO É O PROCESSO DE OTIMIZAÇÃO DAS _____ DE SAÚDE, _____ E SEGURANÇA, COM _____ DE MELHORAR A _____ DE VIDA À MEDIDA QUE AS PESSOAS FICAM MAIS VELHAS.</p>
---	--

EXERCÍCIO 23



TADÉU POSSUI ÓTIMAS HABILIDADES EM EXECUTAR FUNÇÕES RELACIONADAS À VIDA DIÁRIA - ISTO É, A CAPACIDADE DE VIVER INDEPENDENTEMENTE NA COMUNIDADE COM ALGUMA OU NENHUMA AJUDA.

JOSÉ É UM IDOSO QUE POSSUI EXCELENTE SAÚDE FÍSICA, ÓTIMO ESTADO PSICOLÓGICO, BOAS RELAÇÕES SOCIAIS E ACESSO A OUTROS FATORES QUE CONTRIBUEM POSITIVAMENTE PARA SEU BEM ESTAR.

ELISA É UMA IDOSA QUE POSSUI A HABILIDADE DE CONTROLAR, LIDAR E TOMAR DECISÕES PESSOAIS SOBRE SUA PRÓPRIA VIDA, DE ACORDO COM AS SUAS PRÓPRIAS REGRAS E PREFERÊNCIAS.

CONSIDERANDO A IMAGEM ANTERIOR, LIGUE OS(AS) PERSONAGENS AO CONCEITO QUE SE REFERE A AFIRMATIVA DE CADA UM(A).

QUALIDADE DE VIDA

AUTONOMIA

INDEPENDÊNCIA

ATIVIDADE FÍSICA E LONGEVIDADE

O Estatuto do Idoso em seu Art. 20 diz que: “O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade”.

A adoção de políticas públicas que incentivem e fomentem programas e projetos de esporte e atividades físicas, são iniciativas que melhoram a qualidade de vida e impactam de forma positiva na melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.

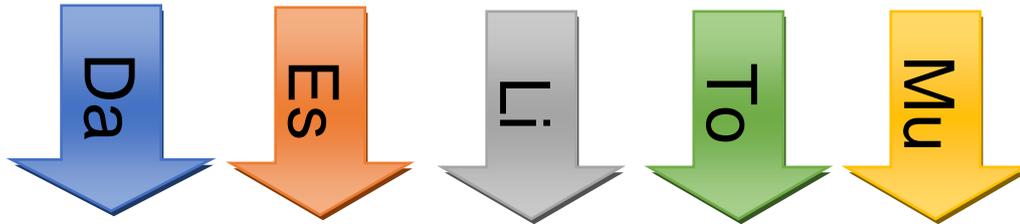
Com o aumento da expectativa de vida da população, a busca pelo envelhecimento com qualidade de vida torna-se uma questão central na vida de todos(as) que desejam chegar a esta fase da vida de uma forma tranquila e equilibrada. Dentre as atividades que contribuem para a melhor qualidade de vida, a atividade física é uma importante aliada durante a chegada das alterações ocorridas com o processo de envelhecimento, pois ajudam a manter a independência e autonomia nas atividades do cotidiano, além de promover benefícios nos aspectos, biológicos, sociais e mentais.

Vamos então descobrir um pouco mais sobre os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável?

- ✓ Melhora a **Força muscular**
- ✓ Melhora a **Flexibilidade**
- ✓ Melhora a **Mobilidade**
- ✓ Melhora o **Condicionamento** cardiorrespiratório
- ✓ Melhora a **Coordenação motora**
- ✓ Melhora o **Equilíbrio** diminuindo o risco de quedas
- ✓ Reduz **ansiedade**
- ✓ Melhora **autoestima**.

EXERCÍCIO 24 - Desafio Silábico

Escreva os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável utilizando as sílabas conforme indicado na figura:



Co	COORDENAÇÃO MOTORA
Mo	
Fo	
Bri	
Ma	
Di	
Si	
Xi	

SESSÃO: DICAS CORPO EM MOVIMENTO

É muito importante que a pessoa idosa, bem como as que atualmente são cuidadoras, tenham consciência da necessidade de autocuidado.

Na mesma proporção que o poder público, por meio de programas, busque impactar com efeitos positivos essa população, o conjunto da sociedade deve ter desenvolvido nos seus valores a mesma relação no cuidado com a pessoa idosa.

O Sesc-DF sempre alinhado às suas convicções e na busca constante do bem-estar da sociedade, lança nesse caderno a sessão de dicas: corpo em movimento.

Incentive a pessoa idosa a realizar atividades físicas regularmente, os benefícios são inúmeros: além das melhorias físicas e motoras, há a liberação de hormônios que proporcionam bem-estar, sem deixar de mencionar o **equilíbrio emocional**.

- ✓ **DESAFIO** - com diversos tipos de práticas corporais o esporte atrai atenção de pessoas de todas as faixas etárias. O desafio não é ser um superatleta ou superar o outro, mas sim superar a si mesmo.
- ✓ **ESTIMULA A AUTOESTIMA** – sempre temos algo a aprender, a pessoa idosa(o) é um ser em plena atividade, e que necessita ter estímulos. Colocar para si e o outro suas capacidades, exercitando ainda sua autonomia, independência e o processo de amadurecimento contínuo.
- ✓ **VALORIZA A CRIATIVIDADE** – a pessoa idosa está em constante desafio e tem pela frente diferentes questões a

serem resolvidas. Um corpo ativo e disposto oferecerá mais condições na superação desses desafios com criatividade.

- ✓ **A IMPORTÂNCIA DO COMPARTILHAR** – o coletivo inspira a superação individual, já que a nossa consciência coletiva é colaborativa.

A prática regular da atividade física leva o indivíduo a maior convivência social e isso contribui para o bem-estar geral da pessoa idosa.

- ✓ **PERCEPÇÃO DA NATUREZA** – “somos parte integrante da natureza, ser racional não coloca a espécie humana fora dela”.

PARA PENSAR...

O instinto é importante no comportamento diário dos animais, é ligado às questões da sobrevivência!!

O raciocínio faz parte da condição humana e procura alcançar o entendimento de atos e fatos no cotidiano.

Ao acordar todos os animais dão aquela espreguiçada, você já percebeu?!

Esse instinto é da natureza do animal: ativar os músculos, articulações, circulação sanguínea e órgãos em geral, preparando para mais um dia de jornada.

Preparamos para vocês **super dicas** para ativar seu corpo antes mesmo de sair da cama!!

DICA 1

Ao acordar, mesmo antes de sair da cama, afaste travesseiros e outros possíveis objetos da cama, deixando o espaço para você dar aquela espreguiçada.

Inicie com a respiração: inspire pelo nariz, enchendo o pulmão e estufando o abdômen. No momento seguinte solte o ar pela boca bem devagar e vai contraindo o abdômen, até “colar” nas costas. Vá devagar e se apresentar tontura, lembre-se de que está na cama, mas reduza e retome devagar. Realize este movimento 10 vezes.



DICA 2

Na cama, movimentar a articulação do tornozelo. Como? Você se imagina sentado em uma cadeira, só que estará deitado com as costas na cama. Elevar as pernas e dobrar o joelho!

Feito isso, movimentar os pés fazendo círculos: os dois pés ao mesmo tempo rodando pra dentro e para fora. Contar até 20 lentamente (Rotação dos tornozelos).



DICA 3

Na cama, ainda deitado, realizar o movimento de pedalar uma bicicleta, com movimento: da coxa, pernas e pés, para frente e para trás. Contar até 20 lentamente, para cada lado (Pedalar deitado).



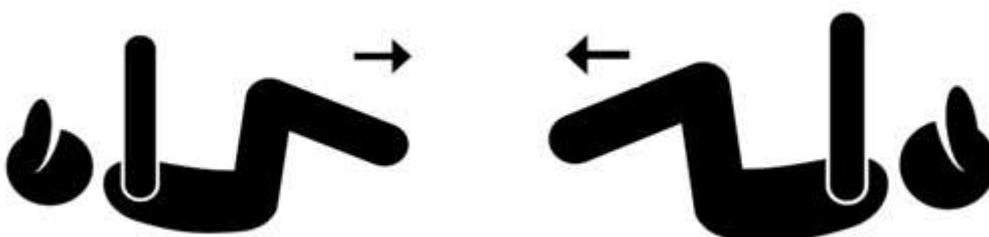
DICA 4

Deitado, dobrar uma das pernas deixando o joelho apontado para o teto, depois alternar. Em seguida, com a outra perna bem esticada, pé na cama apontando para o teto, realizar elevação até altura do joelho. Repetir de 15 a 20 vezes cada perna em ritmo lento (Elevação unilateral da perna).



DICA 5

Deitado com as pernas apoiadas na cama, dobrar os joelhos de modo que os 02 pés apontem para o teto. Iniciar empurrando as pernas juntas para frente e voltar para trás. Repetir 15 vezes, em 2 ou 3 séries de acordo com suas condições.



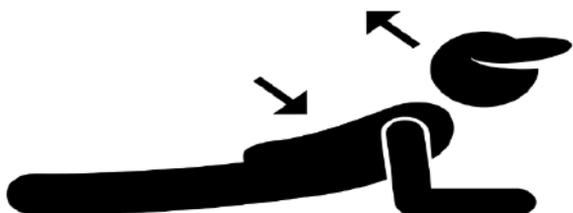
DICA 6

Ainda na cama, encolher as pernas, deixando o joelho apontado para o teto, não tão próximo as nádegas, colocar os braços paralelos ao corpo. Após preparar o corpo, levantar o quadril para cima e voltar, sem encostar na cama. Realizar 15 movimentos em velocidade lenta. (Elevação de quadril)



DICA 7

Ainda deitada, virar o corpo com a barriga para baixo. Apoiar o corpo no cotovelo levantando tronco e cabeça juntos. Alongamento para a coluna, já que a tendência é encurtar os músculos da barriga. Contar lentamente até 20. (Alongamento em extensão).



DICA 8

Para sair da cama vire lateralmente, encolha as pernas e faça apoio com os braços para levantar o corpo. Ficar sentado e depois sair da cama. (preparar para levantar)



PREVENÇÃO DE QUEDAS EM PESSOA IDOSA

As quedas em idosos provocam um impacto negativo na saúde física, mental e social de quem caí, bem como dos seus cuidadores e familiares, além do alto custo com internações, medicamentos e tratamento, e, sobretudo, impactam na qualidade de vida da pessoa idosa.

Alguns cuidados são necessários para evitar quedas, principalmente no período de distanciamento social, pois todas as rotinas passaram a ser totalmente desenvolvidas dentro do domicílio.

E agora, vamos verificar se você sofreu alguma queda no período de distanciamento social.

EXERCÍCIO 25

a) Sofreu quedas durante o distanciamento social?

() Não () Sim Quantas vezes? _____

b) Sofreu alguma fratura ou machucado grave decorrente da(s) queda(s)?

() Não () Sim. Onde foi? _____

c) Sofreu alguma fratura ou machucado grave decorrente da(s) queda(s)?

() Não () Sim. Onde? _____

d) Você sente medo de cair? () Não () Sim

e) Caso tenha caído estava sozinho? () Não () Sim

f) Marque na escala abaixo o número correspondente à intensidade do seu medo:

Nenhum medo ← (1) (2) (3) (4) (5) → Muito medo

EXERCÍCIO 26

Essas reflexões são importantes para que possamos reduzir o número de quedas e também buscar intervenções/prevenções como atividades físicas, cognitivas e sociais para preservar a autonomia e a independência.

Vamos trabalhar a mente por meio do acróstico, que são formação de palavras relacionadas ao tema. Você poderá realizar a formação de palavras de forma inicial ou intermediária:

P _____

R _____

E _____

V _____

E _____

_____ **N** _____

C _____

_____ **Ã** _____

_____ **O** _____

_____ **D** _____

_____ **E** _____

Q _____

U _____

E _____

D _____

A _____

S _____

Parabéns você executou sua atividade com sucesso, mas não paramos por aqui, vamos continuar conversando sobre quedas.



- ¹As quedas são um dos maiores problemas de saúde da população idosa!
- Estão entre as 10 condições de saúde que mais levam a incapacidade funcional no idoso!
- Mais de um quarto das pessoas com idade entre 65 a 74 anos caem pelo menos uma vez ao ano.
- As quedas ocorrem em sua maioria durante as atividades do dia a dia!
- Dificuldades nas atividades rotineiras do dia a dia dobram os riscos de quedas.
- O medo de sofrer quedas reduz seriamente a qualidade de vida do idoso.
- Nesse período de distanciamento social os cuidados em casa com quedas devem ser redobrados.

Agora que estamos informados vamos responder mais uma atividade para fixar a importância de prevenir quedas.

¹ - Dicas retiradas do informativo Sesc- Prev. Quedas: Projeto Multidisciplinar de Prevenção de Quedas – Campanha de prevenção de quedas em idosos: prevenir para não cair! Parceria entre o Sesc-DF e a Universidade de Brasília – UnB.

EXERCÍCIO 27

Relacione as palavras abaixo de acordo com a correta definição:



a) Estado emocional que se tem diante do perigo.

b) O mesmo que quebrar, partir, reduzir a pedaços.

c) Estado habitual de equilíbrio mental, social, físico e psicológico.

d) Probabilidade ou possibilidade de perigo.

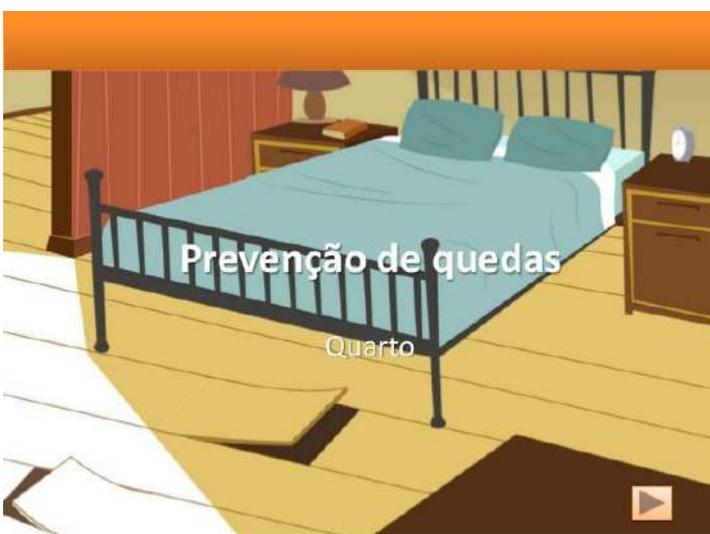
e) Praticar uma atividade com objetivo de aprimoramento.

f) Posição do corpo que se encontra estável (desprovido de oscilação).

g) Medidas que, feitas com antecipação, buscam evitar um dano ou mal.

EXERCÍCIO 28

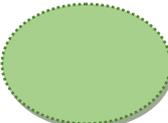
Encontre nas imagens abaixo possíveis riscos que podem ser fator de quedas em idosos e escreva no quadro ao lado:

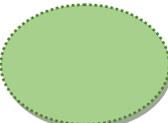


EXERCÍCIO 29

Responda V para verdadeiro e F para Falso;

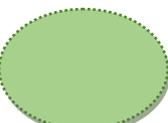
 **a)** Ao queimar uma lâmpada da sua casa, a melhor forma de trocá-la é subindo em um banco de plástico baixo, pois assim evitam-se riscos de queda.

 **b)** No banheiro, utilize sempre tapetes de tecido, eles auxiliam em uma possível queda.

 **c)** Use tapetes presos ao chão, em relação ao piso, o melhor é não encerar, use sempre sapatos com solado antiderrapante.

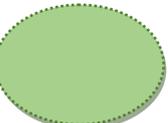
 **d)** Ao levantar a noite, caminhe devagar em direção ao banheiro ou cozinha, acenda a luz apenas ao chegar nos locais.

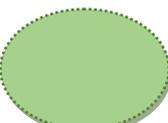
 **e)** Mantenha os fios dos aparelhos próximos às tomadas. Deixe o caminho livre e sem bagunça.

 **f)** Prefira sofás mais altos, firmes e poltronas com braços.

 **g)** A casinha de seu animal de estimação deve ficar próxima a entrada da casa. Assim facilita na hora de prendê-lo na corrente para passear.

 **h)** Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede.

 **i)** Substitua o box de vidro por cortinas, utilize tapetes antiderrapantes e instale barras de apoio nas paredes.

 **j)** Ao lado do vaso sanitário não há necessidade de barras de apoio, mas apenas o vaso em uma altura baixa, dessa forma evita se um possível risco de quedas.

SESSÃO: DICAS PARA VIVER O ISOLAMENTO SOCIAL

A Pandemia da Covid-19 trouxe muitas mudanças às rotinas de cada um. Confira abaixo algumas sugestões de atividades que podem ser realizadas para o enfrentamento destes dias difíceis.

Dicas de atividades para os idosos em tempo de isolamento social

1 Escutar uma música que traga boas lembranças:
A música pertence ao tempo e traz um resgate de memória e histórias.

2 Faça uma vídeo chamada para seus familiares e amigos e convide-os para um chá virtual.
Essa atividade envolve a interação virtual e estimula à comunicação entre as famílias e os amigos.

3 Cinema em casa na quarentena
Escolha um filme e estoure pipocas!!!

4 Que tal ler um livro, contos ou poesias?
Busque fazer uma leitura que tragam reflexões, e estimulem às funções cognitivas.

5 Que tal dançar??
A dança faz bem a saúde física e emocional, então dance!!!!

6 Pratique a gratidão, a resiliência, a meditação, a espiritualidade!
Essas práticas trazem o autoconhecimento, equilíbrio e pensamentos positivos para enfrentar o isolamento social.

Seguimos superando juntos e descobrindo novas formas de viver a vida, cuidando uns dos outros.

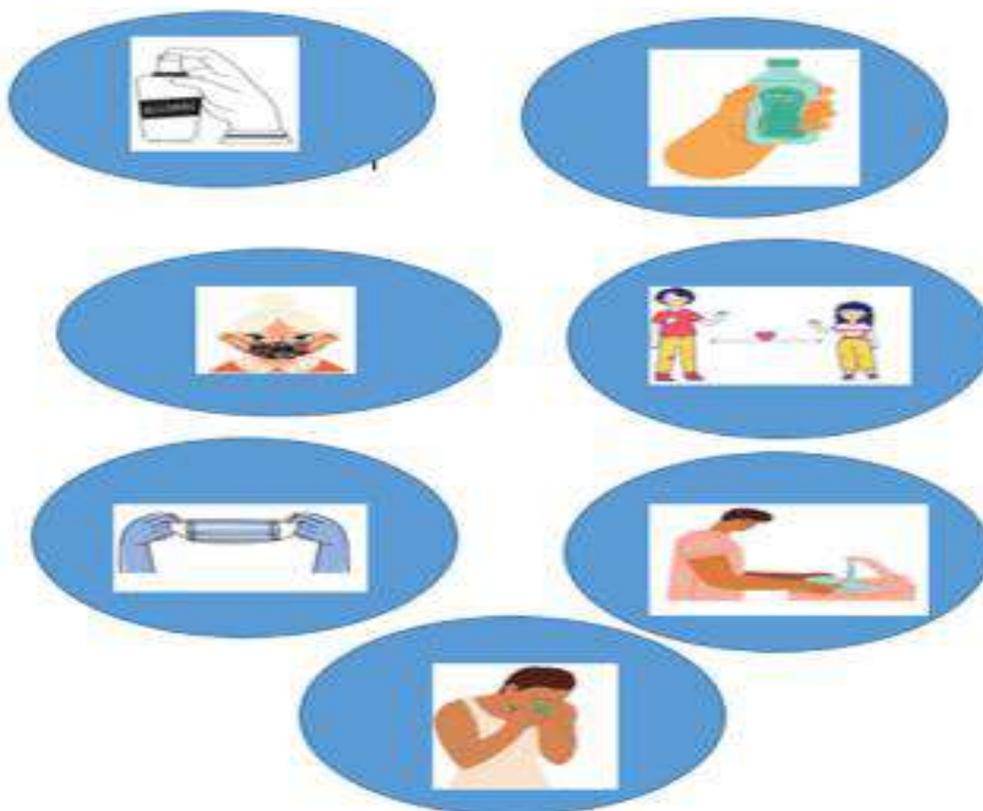
RESPOSTAS

EXERCÍCIO 01:

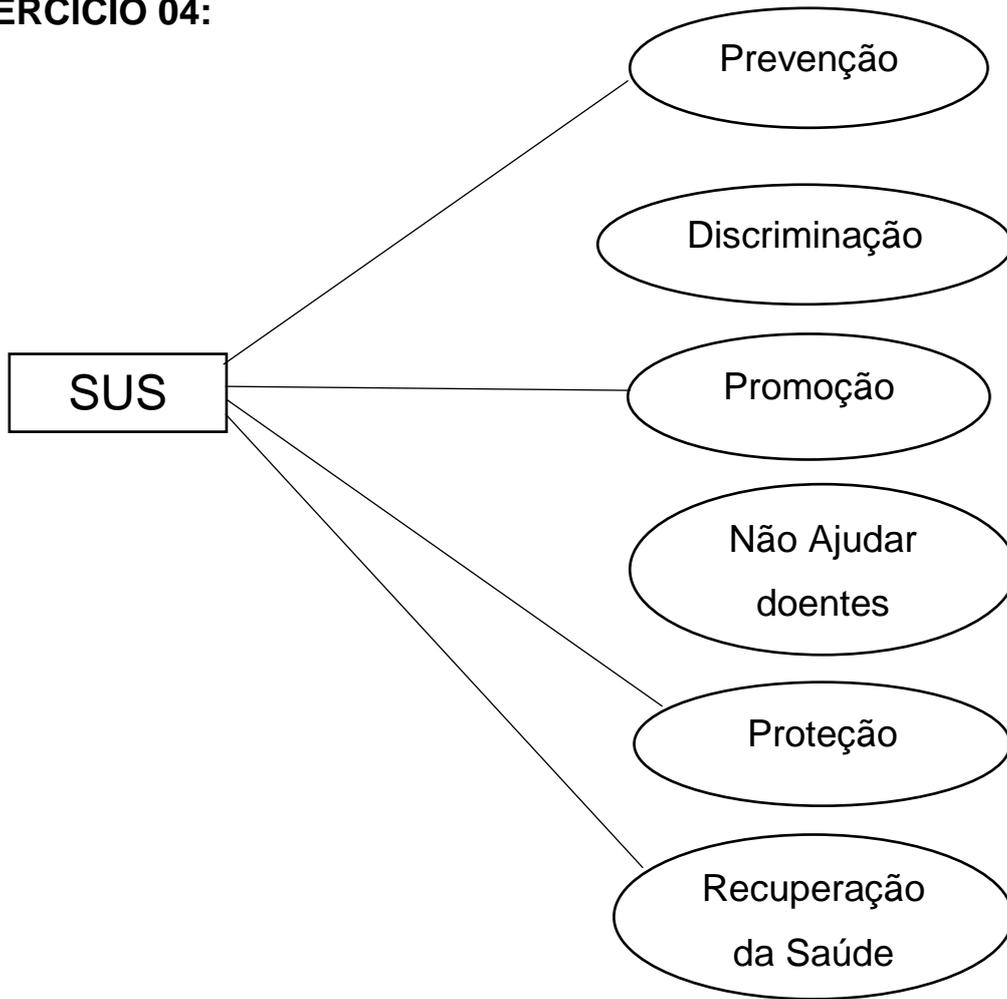
À pessoa idosa são asseguradas todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

EXERCÍCIO 02: Resposta: livre.

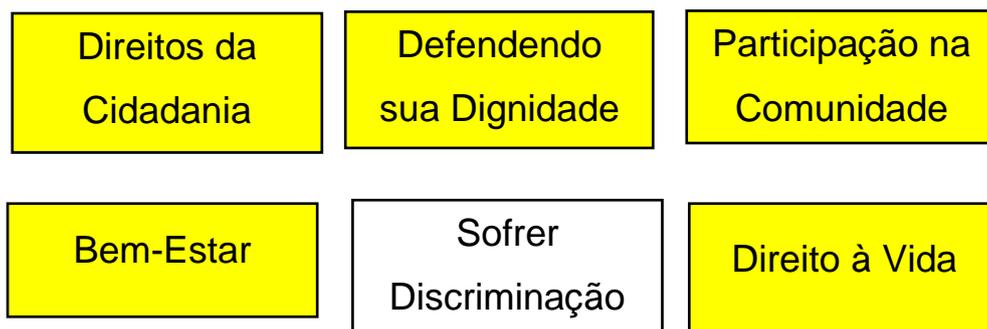
EXERCÍCIO 03:



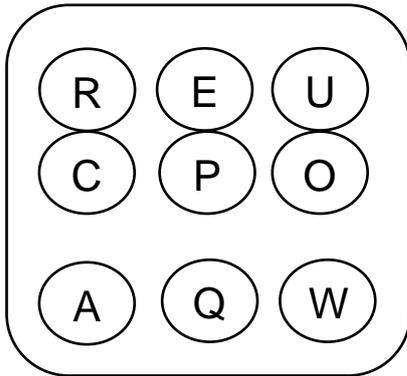
EXERCÍCIO 04:



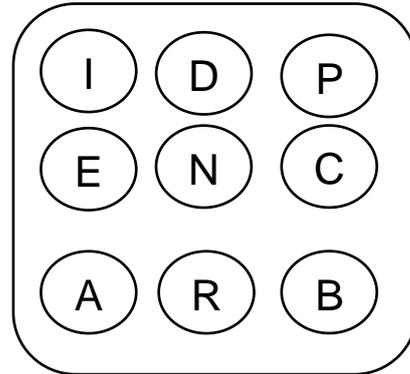
EXERCÍCIO 05:



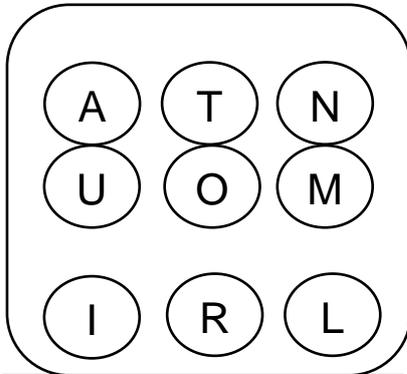
EXERCÍCIO 06:



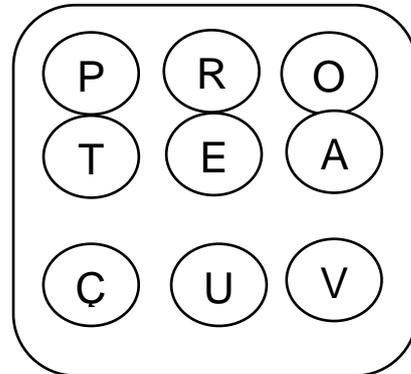
Recuperação



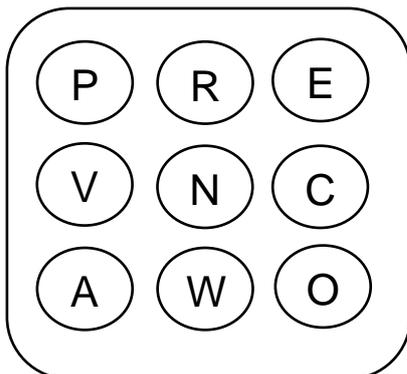
Independência



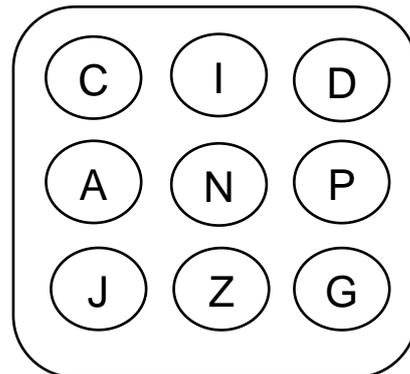
Autonomia



Proteção



Prevenção



Cidadania

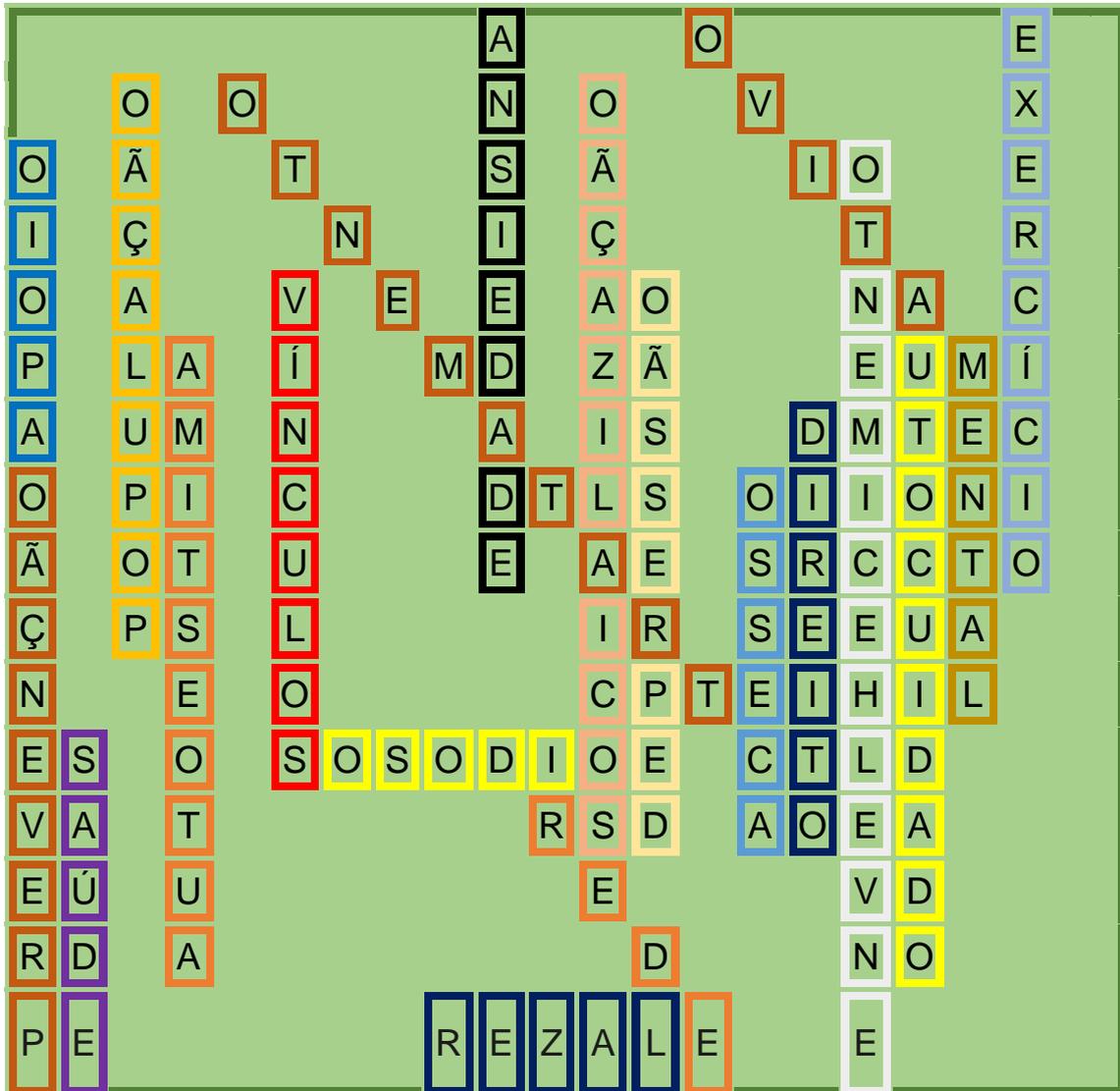
EXERCÍCIO 07: Resposta pessoal

EXERCÍCIO 08: Resposta pessoal

EXERCÍCIO 09: Resposta pessoal

EXERCÍCIO 10: Resposta pessoal

EXERCÍCIO 11:



EXERCÍCIO 12:

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. Transtorno | 7. Medo |
| 2. Depressão | 8. Solidão |
| 3. Mental | 9. Problema |
| 4. Alzheimer | 10. Perda |
| 5. Demência | 11. Risco |
| 6. Ansiedade | |

EXERCÍCIO 13:

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. Verdadeiro | 6. Falso |
| 2. Falso | 7. Verdadeiro |
| 3. Verdadeiro | 8. Falso |
| 4. Falso | 9. Verdadeiro |
| 5. Verdadeiro | 10. Falso |

EXERCÍCIO 14:

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. Fortaleça | 7. Esteréotipo |
| 2. Mecanismo | 8. População |
| 3. Totalidade | 9. Preconceito |
| 4. Integral | 10. Usuário |
| 5. Mental | 11. Saúde |
| 6. Acesso | |

EXERCÍCIO 15:

1. Centro de Valorização da Vida – CVV
2. Centros de Atenção Psicossocial – CAPS
3. Rede de Atenção Psicossocial – RAPS
4. Unidade de Acolhimento – Ups
5. Serviços Residenciais Terapêuticos - SRT

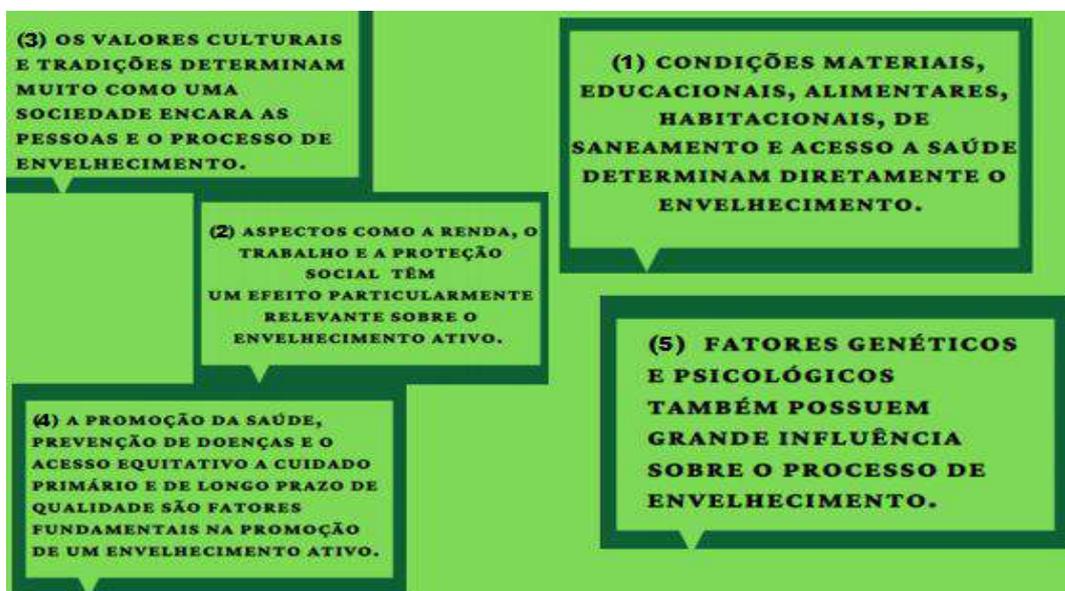
EXERCÍCIO 16: Jogo da Memória

EXERCÍCIO 17: Alimentos ricos em sódio, alimentação inadequada, açúcares, desnutrição, desperdício, obesidade, gorduras e alimentos industrializados.

EXERCÍCIO 18: possui ações para enfrentamento da fome e desperdício; Mesa Brasil atua em diversos Estados do Brasil; O Serviço Social tem ações socioeducativas de direito à alimentação.

EXERCÍCIO 19: Agricultura Familiar; Biodiversidade; Saúde e Nutrição; Qualidade dos Alimentos; Políticas Públicas; Informação e Conhecimento; Direitos Humanos.

EXERCÍCIO 20:



EXERCÍCIO 21:

- Circular as palavras: educação/aprendizagem/participação social/ segurança/saúde/ bem-estar/acolhimento social/ proteção social/fortalecimento de vínculos familiares e comunitários.
- Marcar com X: Negligência/maus tratos/ solidão/ isolamento social/ conflitos familiares.

EXERCÍCIO 22:

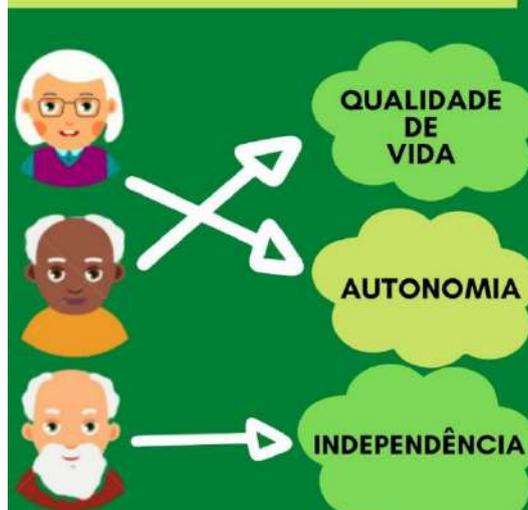
SOLUCIONE OS ANAGRAMAS DA FRASE ABAIXO



ENVELHECIMENTO ATIVO É O PROCESSO DE OTIMIZAÇÃO DAS OPORTUNIDADES DE SAÚDE, PARTICIPAÇÃO E SEGURANÇA, COM O OBJETIVO DE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA À MEDIDA QUE AS PESSOAS FICAM MAIS VELHAS.

EXERCÍCIO 23:

CONSIDERANDO A IMAGEM ANTERIOR, LIGUE OS(AS) PERSONAGENS AO CONCEITO QUE SE REFERE A AFIRMATIVA DE CADA UM(A).



QUALIDADE DE VIDA

AUTONOMIA

INDEPENDÊNCIA

EXERCÍCIO 24:

1 – Coordenação Motora

2 – Mobilidade

3 – Força muscular

4 – Equilíbrio

5 – Autoestima

6 – Condicionamento

7 - Ansiedade

8 - Flexibilidade

EXERCÍCIO 25: Resposta pessoal

EXERCÍCIO 26:

PPROMOÇÃO

RRISCO

EEQUILIBRIO

VIDA

ENVELHECER

FUNCIONALIDADE

CUIDADOS

ALIMENTAÇÃO

LONGEVIDADE

INDPENDÊNCIA

SAÚDE

QUALIDADE

UNIVERSALIDADE

EQUIDADE

DIREITOS

AUTONOMIA

SSOLIDARIEDADE

EXERCÍCIO 27:

- | | |
|-------------|---------------|
| a) Medo | e) Exercícios |
| b) Fraturas | f) Equilíbrio |
| c) Saúde | g) Prevenção |
| d) Riscos | |

EXERCÍCIO 28:

- **Banheiro:** Tapetes e Sabão no chão.
- **Quarto:** Cerâmica solta; Tapete no chão e luminosidade distante da cama.

EXERCÍCIO 29:

- | | |
|------|-------|
| 1) F | 6) V |
| 2) F | 7) F |
| 3) V | 8) V |
| 4) F | 9) V |
| 5) V | 10) F |

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BRASIL. **Estatuto do idoso**. Lei Federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, 2003. Acesso em 24 de agosto de 2020: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm

BRASIL. Cartilha Prevenção do suicídio: sinais para saber e agir. Ministério da Saúde. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio>; Acessado em: 06 de setembro de 2020.

BRASIL. **Política Nacional do idoso**. Lei Federal nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Brasília, 2006. Acesso em 24 de agosto de 2020: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html

BRASIL. **Política Nacional do idoso**. Lei Federal nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Brasília, 1994. Acesso em 24 de agosto de 2020: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8842.htm

BRASIL. **Lei 11.346 de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília, DF, 2006

CAVALCANTI, Alana Diniz. **Envelhecimento ativo e determinantes sociais da saúde**. Orientador: Vanessa de Lima Silva. 2016. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2016. f. 89. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/17441>. Acesso em: 27 ago. 2020.

FREITAS, Maria do Carmo Soares de; PENA, Paulo Gilvane Lopes. Segurança alimentar e nutricional: a produção do conhecimento com ênfase nos aspectos da cultura. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 20, n. 1, p. 69-81, fev. 2007. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732007000100008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 10 set. 2020. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732007000100008>.

MAIA, C.R.F. AMARAL, A.; NASCIMENTO, A.L. Estimulação cognitiva e motora. Editora WAK. Rio de Janeiro, 2020. P. 13.

MOTA, M. de L.; RODRIGUES, Cleide Maria Batista. Serviço Social e Saúde Mental: Um estudo sobre a prática profissional. **SER Social, Brasília**, v. 18, n. 39, p. 652-671, 2016.

MUNOZ-MARRÓN Estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica. Barcelona: Editoria UOC, 2009.

Organização Mundial da Saúde. Folha informativa COVID-19 - Escritório da OPAS e da OMS no Brasil. Acesso em 24 de agosto de 2020: <https://www.paho.org/pt/covid19>

Organização Mundial da Saúde (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005. 61p.

<https://abraz.org.br/2020/sobre-alzheimer/o-que-e-alzheimer-2/>

https://www.google.com.br/search?q=jogos+dos+sete+erros+para+prevenir+quedas&sxsrf=ALeKk02Wa8wtoMLIfZNag7cAvRPqku_5Mw:1600348151578&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=s1c9MIOmN1PrkM%252C7YonZNssD3AfsM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kRmdGRWaYz64kcoJHFkiGjVSpWZ_Q&sa=X&ved=2ahUKEwiD1d24ofDrAhW6GLkGHQN-ANcQ9QF6BAgKEAg#imgrc=s1c9MIOmN1PrkM (Acesso em 16 de setembro de 2020).

https://pt.slideshare.net/Jeandson_Marcos/manual-de-preveno-de-quedas-da-pessoa-idosa?next_slideshow=1 Manual de prevenção de quedas da pessoa idosa, acesso em 16 de setembro de 2020.

FICHA TÉCNICA

ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO SESC-DF

Francisco Maia Farias (Presidente da Fecomércio-DF)

Marco Túlio Chaparro (Diretor Regional do Sesc-DF)

Nina Sombra de Moreira Fontes (Diretora de Programas Sociais)

Adriana Costa Batista (Coordenação de Assistência)

EQUIPE DE ELABORAÇÃO:

Assistentes Sociais do Sesc-DF:

Ana Carolina Castro Pereira da Cunha

Elizete Araújo de Oliveira

Gracielle Macedo Borges

Kênia Cristina Reis da Silva

Maria Weila Coêlho Almeida

Paolo Conceição de Sousa

Roslilane dos Santos

Tatiane Vieira do Nascimento

Thayane Duarte Queiroz

Psicóloga do Sesc-DF:

Amanda Célia M. de O. Rebelo

APOIO:

Estagiários(as) de Serviço Social

COLABORADORES TÉCNICOS:

Prof. Anderson Amaral

Fabrcia da Silva Costa Feitosa (Bibliotecária)

Zenildo Caetano (Educador Físico)

REVISÃO

Aline Campelo



ESTIMULANDO A MENTE

ISBN: 978-65-88861-01-1

CRL



9 786588 861011

sesc