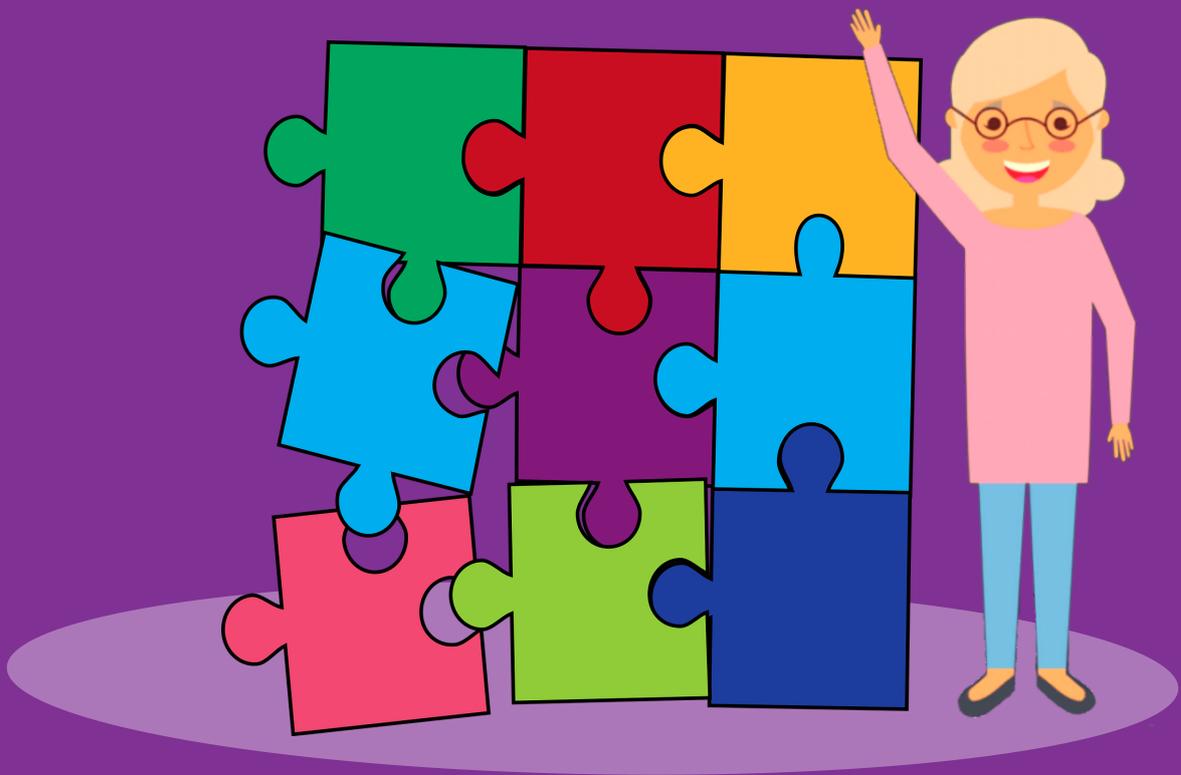


# TEMAS SOBRE ENVELHECIMENTO



## ATIVIDADES COGNITIVAS PARA IDOSOS

ORGANIZADORES:

LUCAS PELEGRINI NOGUEIRA DE CARVALHO • ARETA DAMES CACHAPUZ NOVAES

KARINA GRAMANI -SAY • FABIANA DE SOUZA ORLANDI

FRANCINE GOLGHETTO CASEMIRO • ARIENE ANGELINI DOS SANTOS-ORLANDI



## Organizadores:

Lucas Pelegrini Nogueira de Carvalho

Areta Dames Cachapuz Novaes

Karina Gramani-Say

Fabiana de Souza Orlandi

Francine Golghetto Casemiro

Ariene Angelini dos Santos-Orlandi

## Equipe de edição:

Areta Dames Cachapuz Novaes

Daniele Cristina Barbosa

Emille Leal Oliveira

Maria Júlia da Cruz Souza

Paloma Zanarelli

Sabrina Cristina da Silva

## TEMAS SOBRE ENVELHECIMENTO

### Atividades cognitivas para idosos

P381t Pelegrini, Lucas Nogueira de Carvalho

Temas sobre envelhecimento – atividades cognitivas para idosos / organizado por Lucas Pelegrini Nogueira de Carvalho, Areta Dames Cachapuz Novaes, Karina Gramani-Say, Fabiana de Souza Orlandi, Francine Golghetto Casemiro, Ariene Angelini dos Santos-Orlandi – São Carlos: RiMa Editora – 2020.

242 p. il.

ISBN 978-65-88549-01-8

1. Idosos. 2. Cognição. 3. Envelhecimento. 4. Atividades cognitivas. 5. Gerontologia. I. Título. II. Autor.

CDD: 362.6  
CDU: 613.98



Dedicamos este livro aos protagonistas do processo de envelhecimento: OS IDOSOS E IDOSAS de nosso país.





Nos últimos anos temos observado um crescente número de idosos na sociedade. Este envelhecimento populacional é, sem dúvida, uma conquista. Contudo, muito frequentemente, os protagonistas deste evento magnífico possuem algumas limitações no acesso a informações e temas pertinentes ao envelhecimento.

Pensando nisso, propusemos a criação deste livro para fornecer aos idosos informações acerca do processo de envelhecimento e de temas que se relacionam a este processo.

Neste material serão abordados temas como direitos dos idosos, qualidade de vida, doenças crônicas e muitos outros. Além disso, serão propostas atividades que estimulam a cognição por meio do tema proposto a cada um dos capítulos desta obra.

Acreditamos que a educação para o envelhecimento é uma ferramenta que, além de esclarecedora, fornece as condições necessárias para que aconteça o reempoderamento da pessoa idosa.

Esperamos que este material seja apreciado por idosos, seus familiares e cuidadores e que ele possa informar e trabalhar alguns domínios cognitivos.

Tenha uma excelente leitura!

Lucas Pelegrini N. de Carvalho

# Sumário

Apresentação.....	05
Processo de Envelhecimento.....	09
<i>Quais são os tipos de Envelhecimento?</i> .....	12
Direitos da Pessoa Idosa.....	27
Principais Doenças Crônicas.....	52
Hipertensão Arterial - Pressão Alta.....	64
Entenda a Diabetes Mellitus.....	77
Saúde Emocional: Como é e Como Cuidar Dela.....	93
<i>Você Já Praticou Meditação?</i> .....	98
Demências em Idosos.....	117
Discutindo a Osteoartrite.....	138
Dor Crônica em Idosos.....	152
Acidentes por Quedas.....	172
Envelhecimento Saudável.....	187
Qualidade de Vida na Velhice.....	202
<i>Prática de alongamento e flexibilidade</i> .....	220
Resolução das Atividades.....	225



# CAPÍTULO 1

---

# PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

ANA JÚLIA DE SOUZA CAPARROL  
LUANA CAMARGO FERREIRA BRISIGHELLO  
LUCAS PELEGRINI N. DE CARVALHO  
MARIA PATRÍCIA O. M. E P. DE ALMEIDA  
RUANA DANIELI DA SILVA CAMPOS

---

2020

## O que é Envelhecimento?

O envelhecimento é um processo que se inicia com a nossa concepção<sup>1</sup>. Nele, passamos por diversas fases como a infância, a adolescência, a fase adulta e a velhice. Todas elas possuem pontos positivos e também alguns desafios.

Este processo é multifatorial<sup>2</sup>, ou seja, existem vários fatores que interferem na maneira pela qual ele ocorre. Como exemplo de fatores que influenciam no envelhecimento podemos citar: genética, nível de escolaridade, trabalho, renda, idade, suporte social, acesso aos serviços, dentre muitos outros<sup>2 3</sup>.

Um outro fator interessante a respeito do envelhecimento humano é a sua heterogeneidade, ou seja, cada pessoa envelhece à sua maneira. Isso acontece, pois o envelhecimento se dá por meio de fatores biológicos, psicológicos e sociais, nos quais nossas experiências e estilo de vida contam significativamente. Por exemplo:

- Pedro 1: tem 80 anos e é hipertenso. Mora na zona rural e nunca foi à escola.
- Pedro 2: tem 80 anos e é hipertenso. Mora no centro de uma cidade de grande porte, concluiu o ensino médio (antigo colegial) e sempre trabalhou no setor da indústria.

Nos casos acima, as duas personagens fictícias têm o mesmo nome, mesma idade e mesma doença. Mas será que envelheceram da mesma forma? O que pode ter sido diferente para eles? Seja qual for sua resposta, estas diferenças com certeza influenciaram o modo de envelhecer dos dois.

No processo de envelhecimento humano podem existir algumas limitações ou dificuldades, mas não deve ser visto como um tipo de doença ou algo necessariamente negativo. Por exemplo, observamos um declínio na atenção, em alguns aspectos da memória e na velocidade de processamento<sup>2</sup>, contudo existem melhorias na tomada de decisão e memória semântica<sup>4</sup>, bem como nas experiências de vida e na sabedoria<sup>2</sup>.

## Quais são os tipos de envelhecimento?

Segundo pesquisadores, existem cinco tipos de envelhecimento: biológico, cronológico, funcional, psicológico e social.

### Envelhecimento Biológico

Esse tipo de envelhecimento é dinâmico e irreversível, tendo como característica a maior sensibilidade a agressões do ambiente interno e externo, mas isso não quer dizer que a pessoa vá adoecer, pois cada órgão ou sistema, envelhece de maneira diferente<sup>5,6</sup>.

### Envelhecimento Cronológico

A questão cronológica é utilizada nos estudos científicos, por conta da dificuldade da definição da idade biológica. Isso se deve ao fato de existirem contradições sobre como se inicia o processo do envelhecimento, com discussões se o indivíduo começa a envelhecer a partir da concepção, no fim da terceira década de vida ou perto do fim da existência do indivíduo<sup>8</sup>. Segundo Neri (2000), gênero, classe social, saúde, educação, fatores de personalidade e contexto socioeconômico são importantes, pois se misturam à idade cronológica determinando as diferenças de idosos com idades entre 60 e 100 anos<sup>8</sup>.

## **Envelhecimento Funcional:**

É a conservação do nível de adaptação do indivíduo ao ambiente, comparando com a idade cronológica. Em alguns países, o envelhecimento funcional vem antes do cronológico, percebendo-se esse fato em populações mais carentes<sup>8</sup>.

## **Envelhecimento Social:**

Esse tipo de envelhecimento está relacionado à avaliação de como o indivíduo desempenha seus papéis e como se comporta de acordo com sua idade, no meio em que se insere. Por isso, a forma de se envelhecer pode sofrer variações de acordo com o contexto histórico e econômico da sociedade<sup>8</sup>.

## **Envelhecimento Psicológico:**

Está relacionado à idade cronológica e à capacidade de percepção, memória, aprendizagem que o indivíduo possui, bem como pela busca do sentido da vida e do autoconhecimento. O processo de autoconhecimento auxilia o indivíduo na superação dos conflitos do seu dia a dia, favorecendo o amadurecimento psíquico bem como a consciência de si e harmonização com o mundo e consigo mesmo<sup>8</sup>.

## Exercício 01

### ***Encontre os objetos pedidos***

Nesta atividade, você deve procurar na imagem os objetos abaixo e circulá-los. Observe que os níveis de dificuldade aumentam no decorrer da atividade.

***Nível fácil*** - Encontre as seguintes figuras no aniversário:



**Nível médio** - Encontre as seguintes figuras na praia.



**Nível difícil** - Encontre as seguintes figuras na praia.



Esta atividade estimula a atenção e a percepção.

## Exercício 02

Encontre os ingredientes listados:



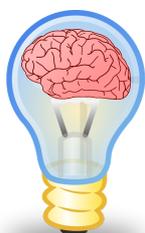
Você conhece alguma receita de bolo de cenoura?

Ela é parecida com esta?

---

O que é diferente?

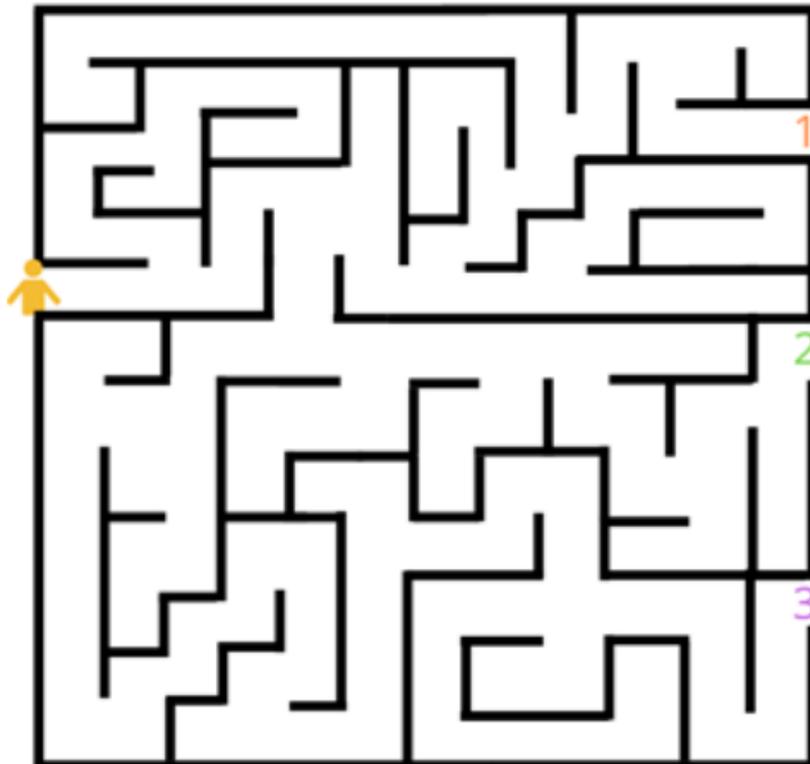
---



Esta atividade estimula a atenção, linguagem e a percepção.

### Exercício 03

Percorra o labirinto, ache o caminho para os 3 possíveis tipos de envelhecimento e ligue o número à definição.



Envelhecimento Biológico: Irreversível, sensível a agressões do ambiente. ( )

Envelhecimento Funcional: Nível de adaptação no ambiente de acordo com a idade cronológica. ( )

Envelhecimento Social: Modificações no comportamento e desempenho de papéis sociais de acordo com sua idade. ( )



Esta atividade estimula a cognição social, a criatividade e a linguagem.

## Exercício 04

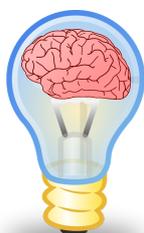
Leia o trecho abaixo e circule as rimas presentes:

### Uma Vovó Apressada

Minha vovó é descolada  
Não se encana com nada  
Põe nos pés os patins  
Sai correndo disparada!  
E ai de quem a atrapalha  
Firme em seu itinerário  
A bengala não falha  
Vovó anda no horário,  
Pra não atrasar no trabalho!



**Texto escrito por:** Isabel Cristina  
Silveira Soares



Esta atividade estimula a  
atenção e a linguagem.

## Exercício 05

### ***Sequência lógico-visual:***

Existem 4 imagens logo abaixo, enumere-as de acordo com as fases do processo de envelhecimento



( )



( )



( )



( )

A seguir escolha duas fases do processo de envelhecimento para descrever as principais lembranças da sua trajetória de vida:

---

---

---

---

---



**Esta atividade estimula a atenção, a linguagem e a função executiva.**

## Exercício 06

Leia o trecho da música abaixo e sublinhe todas as palavras que rimam. Logo após, conte quantas vezes aparece a palavra ENVELHECER = —.

**Dica:** faça essa atividade com amigos!

**Música:** Envelhecer é uma arte  
(Adorinan Barbosa)

Quando alguém  
Lhe chamar de velho  
Sorria cantando assim  
Sou velho e sou feliz  
Mas velho é quem me diz  
Comigo também acontece  
Gente que nem me conhece  
Gente que nunca me viu  
Quando passa por mim  
Alô, velho! Alô, tio!  
Eu não perco a estribeira  
Levo na brincadeira  
Saber envelhecer é uma arte  
Isso eu sei, modéstia à parte  
Saber envelhecer é uma arte  
Isso eu sei, modéstia à parte



## Exercício 07

### *Experiências boas*

Na atividade a seguir, observe atentamente o conjunto de imagens. Cada bloco se refere a um idoso ou idosa. Após observar, conte a história de quais experiências boas que esta pessoa teve na vida.

Sra. Marli



---

---

---

---

---

---

Sr. Henrico



---

---

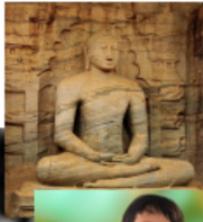
---

---

---

---

Sr. Padham



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sra. Josefina



Esta atividade estimula a cognição social, a criatividade e a linguagem.

# Referências

1- Papaléo-Netto M. Estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos. In: Freitas EV, Py L. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2014, p. 62-75.

2- Neri AL. Palavras-chave em Gerontologia. 4. ed. Campinas, SP: Alínea; 2014.

3- Moreira VG. Mecanismos Biológicos do envelhecimento. In: Freitas EV, Py L. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2014, p. 76-101.

4- Bjorklund B. The Journey of adulthood. 8. ed. Flórida: Pearson; 2015.

5- Moraes EN. Processo de envelhecimento e bases da avaliação multidimensional da pessoa idosa. In: FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. 22. ed. Rio de Janeiro: EAD/Ensp; 2008, p. 151-174 [acesso em 26 ago. 2020]. Disponível em:  
[http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/dados/txt\\_215591311.pdf](http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/dados/txt_215591311.pdf).

# Referências

6- Moraes EN, Moraes FL, Lima SDPP. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. Revista Medicina Minas Gerais [periódicos na internet]. 2010 [acesso em 22 ago 2020]; 20(1): 67-73. Disponível em: [http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/\\_artigos/197.pdf](http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/197.pdf)

7- Schneider RH, Irigaray TQ. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Estudos de Psicologia Campinas [periódicos na internet]. 2008 [acesso em 20 ago 2020]; 25(4): 585-593. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2008000400013&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2008000400013&script=sci_arttext)

8- Sobral M, Paúl C. Reserva cognitiva, envelhecimento e demências. Revista E-Psi [periódicos na internet]. 2015 [acesso em 20 ago 2020]; 5(1): 113-134. Disponível em: <https://revistaepsi.com/wp-content/uploads/artigos/2015/Ano5-Volume1-Artigo6.pdf>

# CAPÍTULO 2

---

## DIREITOS DA PESSOA IDOSA

AMANDA MORETTI DE SOUZA  
ANA CLARA CREMPE  
ANA JÚLIA DE SOUZA CAPARROL  
CLEANDERSON COSTA DA SILVA  
GABRIELA MOREIRA NEVES DE SOUZA  
KAREN LETICIA PULGATTI  
LUCAS PELEGRINI N. DE CARVALHO  
SELMA SUELI BARRETO DIAS

---

2020

"[...] nós envelhecemos um dia, se tivermos este privilégio. Olhemos, portanto, para as pessoas idosas como nós seremos no futuro. Reconheçamos que as pessoas idosas são únicas, com necessidades e talentos e capacidades individuais, e não um grupo homogêneo por causa da idade."

Kofi Annan

O envelhecimento populacional é um fenômeno que vem acontecendo em esferas mundiais e traz uma série de questões vivenciadas pela sociedade, especialmente no que se refere às Políticas Públicas Nacionais. Estima-se que o Brasil, em 2025, será considerado o sexto país do mundo em número de idosos<sup>7</sup>.

### **Quem é a pessoa idosa?**

No Brasil, pessoa idosa é quem tem 60 anos ou mais. As pessoas idosas têm direitos previstos em lei, que devem ser respeitados e garantidos por todos.



## E quem são “todos”?

As pessoas almejam um processo de envelhecimento longo e saudável, porém esta não é a realidade vivida por todos os idosos. O Estado Democrático de Direito tem o dever de proporcionar o envelhecimento saudável por meio da garantia, por exemplo, do direito à saúde, de acordo com o previsto na Constituição Federal<sup>1</sup>.



No Brasil, temos a Constituição Federal, que é a lei maior do nosso país. Nos seus artigos 229 e 230, há menção da responsabilidade entre as gerações, ou seja, os filhos devem cuidar dos pais na velhice, na doença ou quando estes estiverem com dificuldades financeiras.

E mais, essa responsabilidade de cuidar da pessoa idosa é também da família, da sociedade e do Estado.

O Estatuto do Idoso e outras legislações trazem os direitos fundamentais e as punições a quem violar estes direitos <sup>2</sup>.

## Quais são os direitos?



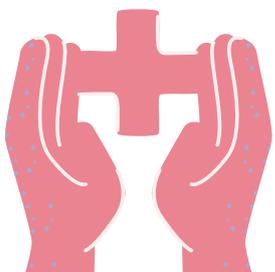
### **ATENDIMENTO PRIORITÁRIO:**

As pessoas idosas têm preferência:

- Em filas de bancos, lotéricas, supermercados, e outros estabelecimentos comerciais;
- Na Tramitação de processos administrativos e judiciais;
- No recebimento do Imposto de Renda;
- Nas redes de saúde e assistência social.

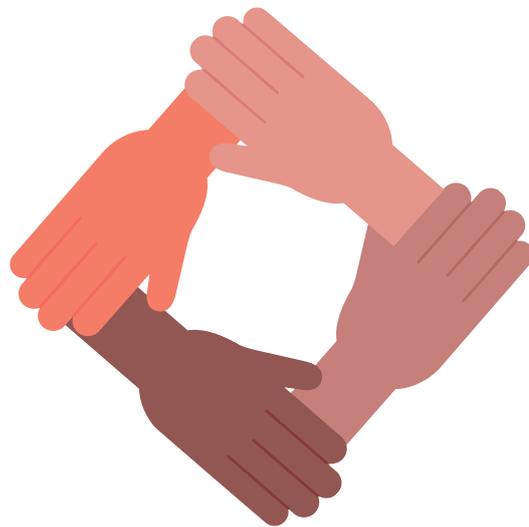
### **DIREITO À SAÚDE**

- Nas internações hospitalares a pessoa idosa tem direito a acompanhante em tempo integral e, a este, deverão ser garantidas as refeições e pernoites em condições adequadas;
- Receber gratuitamente medicamentos, em especial os de uso continuado, assim como órteses, próteses e outros recursos relativos ao tratamento, habilitação ou reabilitação;
- Quando for necessário, a pessoa idosa tem direito ao atendimento domiciliar.



## DIREITO À ASSISTÊNCIA SOCIAL

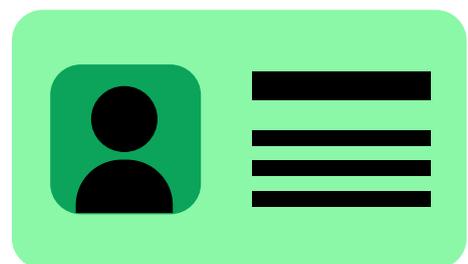
- Bolsa Família;
- Minha Casa Minha Vida;
- Carteira do Idoso;
- Benefício de Prestação Continuada;
- Tarifa Social de Energia Elétrica.



## CIDADANIA E AUTONOMIA

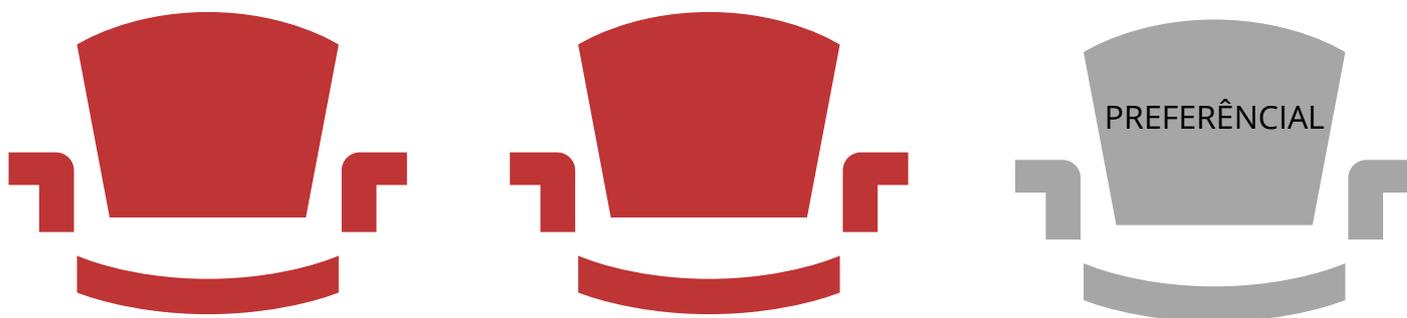
- A pessoa idosa possui direito à gratuidade no transporte coletivo urbano ou metropolitano (ônibus, metrô) a partir dos 65 (sessenta e cinco) anos de idade, sem limite de lugar.

Não é necessária carteira especial, basta qualquer documento pessoal, com foto, que comprove a idade.

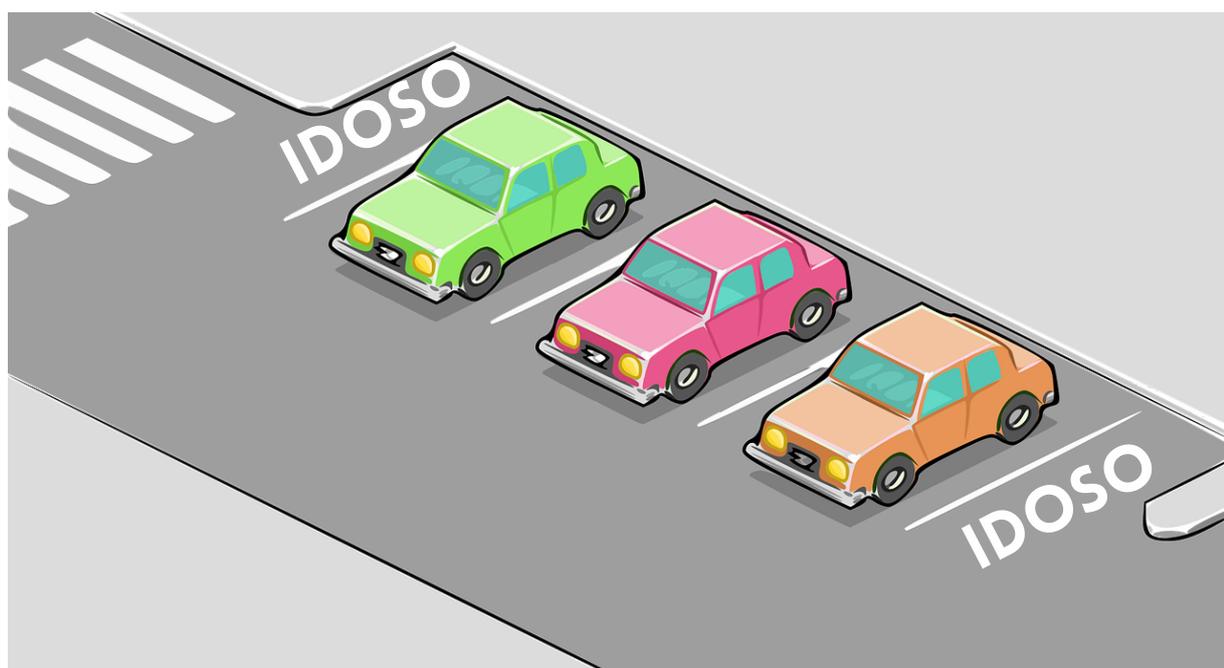


- Viagens para municípios do mesmo Estado: a pessoa idosa com 65 anos ou mais, apresentando carteira de identidade e comprovante de renda igual ou inferior a 03 (três) salários mínimos, possui direito a 40% de desconto na passagem para viagens entre municípios, com o limite de 02 (duas) passagens por horário. Cabe ressaltar que esta legislação é local, portanto pode variar de cidade para cidade. Então procure se informar na rodoviária de sua cidade.
- Viagens para municípios de Estados diferentes: a pessoa idosa tem direito à gratuidade na passagem para viagens entre Estados, com o limite de 2 (duas) vagas gratuitas por veículo. Caso as vagas já tenham sido preenchidas, a pessoa idosa possui direito à redução de 50% (cinquenta por cento) no valor da passagem. Os requisitos são possuir 60 anos ou mais e apresentar comprovante de renda igual ou inferior a 2 (dois) salários mínimos ou carteira do idoso (obtida no Centro de Referência de Assistência Social - CRAS), diretamente na rodoviária.

- Assentos preferenciais: 10% (dez por cento) dos assentos devem ser reservados às pessoas idosas, com a identificação devida (por exemplo, cadeiras de cores diferentes, com placas indicativas de prioridade).



- Vagas de Estacionamento: 5% das vagas dos estacionamentos de estabelecimentos públicos ou privados devem ser reservadas às pessoas idosas. Em caso de dúvida, busque informações na Prefeitura do seu município.





## CULTURA E LAZER:

- A pessoa idosa com 60 (sessenta) anos ou mais possui direito a desconto de pelo menos 50% (cinquenta por cento) em eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer. Não precisa carteira especial, basta qualquer documento pessoal, com foto, que comprove a idade.



### Você sabia?

A pessoa idosa poderá escolher entre os prestadores de alimentos, e que é uma obrigação solidária, ou seja, o idoso poderá solicitar os alimentos de qualquer um dos parentes, ele pode escolher filhos, netos, bisnetos, trinnetos, irmãos.

E mais, os Planos de Saúde **NÃO PODEM:**

- Cobrar valores diferenciados em razão da idade;
- Restringir o valor de despesas médicas para com o idoso;
- Determinar tempo máximo de internação.



## E MAIS... É CRIME!

Reter ou estar em posse, sem consentimento, de cartão de benefício de aposentadoria da pessoa idosa.



**Então, agora você já sabe dos seus direitos!  
Se eles forem violados...**

Seja quem for, pode ser até alguém de sua família: **Denuncie!** Procure a unidade mais próxima da sua residência ou ligue para:

- **Ministério Público** – vá ao fórum de sua cidade, e diga que quer falar com o promotor de Justiça;
- **Defensoria Pública;**
- **Conselhos da Pessoa Idosa;**
- **Delegacia de Polícia;**
- **Brigada Militar;**
- **Disque 100 – Disque Direitos Humanos;**
- **Disque Denúncia 181;**
- **Conselho Estadual da Pessoa Idosa.**

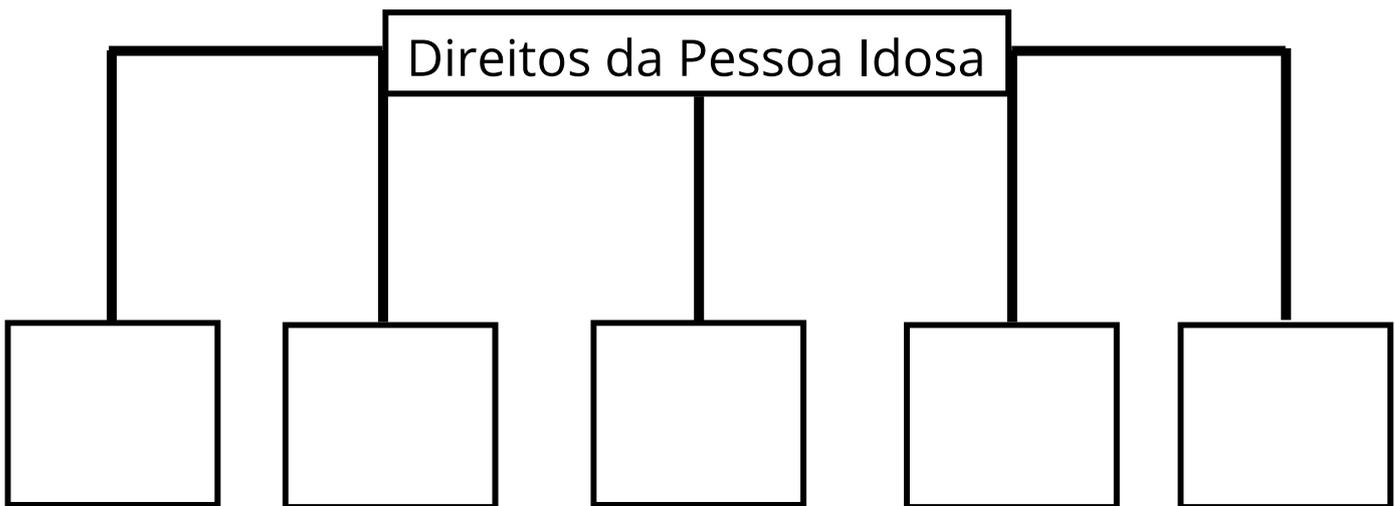


LEMBRE-SE: VOCÊ É PROTEGIDO PELO ESTADO! ASSIM COMO A SOCIEDADE E SUA FAMÍLIA TEM O DEVER DE TE PROTEGER!

## Exercício 08

### *Nomeando meus direitos*

Neste capítulo, abordamos os direitos das pessoas idosas. Agora vamos usar a memória para relembrar de todos eles? Complete os espaços abaixo com os direitos dos idosos:



Esta atividade estimula a atenção, a linguagem e a memória.

## Exercício 09

### ***Tá repetido!***

Abaixo serão fornecidas algumas palavras. Preste bastante atenção e circule as que se repetem. Depois responda: quantas palavras não são repetidas? \_\_\_\_\_

CULTURA	SAÚDE	FELICIDADE	JUSTIÇA
AMOR	TRANSPORTE		SOCIEDADE
LAZER	TRABALHO		HABITAÇÃO
CULTURA	VIDA	SATISFAÇÃO	ALEGRIA
ESTADO	FAMÍLIA		CONSTITUIÇÃO
ESPORTE	AMOR	BEM MUNICIPAL	
ESPERANÇA	JUSTIÇA	PAZ	PREVIDÊNCIA
ASSISTÊNCIA	TRABALHO		SOCIEDADE
LAZER	ALIMENTOS	SAÚDE	PAZ
ESTATUTO	TRANSPORTE		CULTURA
ADVOGADO	ESTADO		CONSTITUIÇÃO



**Esta atividade estimula a memória, a linguagem e função executiva.**

## Exercício 10

### ***Verdadeiro ou falso?***

A maior parte dos casos de violência contra o idoso ocorre no contexto familiar. Quanto aos fatores de risco que favorecem a ocorrência de violência contra idosos, avalie as situações listadas abaixo e assinale (V) para verdadeiro e (F) para falso:

- O gasto da família com o idoso;
- O estresse do cuidador do idoso;
- A autonomia do idoso para as atividades diárias;
- A dificuldade das capacidades de memória e atenção do idoso;
- A participação do idoso em atividades comunitárias.

Agora, sem olhar na página anterior, marque a opção que apresenta a sequência correta, na ordem apresentada:

- V – V – F – V – F
- V – F – F – V – F
- V – F – F – V – F
- F – V – F – F – V
- F – V – V – V – F



**Esta atividade estimula a memória de trabalho e a função executiva.**

## Exercício 11

### *Formação de palavras*

O acróstico é uma atividade que consiste em formar palavras com as letras iniciais, intermediárias ou finais de algumas palavras.

#### **EXEMPLO:**

**S**olidariedade

**O**timismo

**L**iberdade

**I**ntegridade

**D**ireitos

Compaixão **Ã**o

Pr **O**teção

Agora é sua vez! Solte a imaginação e escreva palavras, relacionadas ao tema “Direitos da Pessoa Idosa”, dê preferência a palavras que tenham um significado positivo. Nesta atividade não há certo ou errado, use sua imaginação.

M

---

A

---

U

---

S

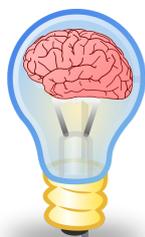
---

T  
R  
A  
T  
O  
S

V  
I  
O  
L  
Ê  
N  
C  
I  
A

D  
E  
S  
R  
E  
S  
P  
E  
I  
T  
O

N  
E  
G  
L  
I  
G  
Ê  
N  
C  
I  
A



**Esta atividade estimula a linguagem, as funções executivas e a memória.**

## **Exercício 12**

### ***Caça-palavras***

A violência contra idosos é considerada uma questão de saúde pública e uma violação dos direitos fundamentais do ser humano, que é uma vida livre de violência. Entende-se por violência qualquer ato ou omissão que possa causar dano ou aflição que resulte em sofrimento, lesão, dor ou perda dos direitos humanos e da qualidade de vida do idoso.

(GUIMARÃES et al.; 2016; FAUSTINO; MOURA; GANDOLFL, 2016; COSTA,2019.).

Com base no texto acima, procure no caça palavras os seguintes tipos de violência

- Violência Psicológica
- Violência Intrafamiliar
- Abandono
- Violência Institucional
- Maus Tratos
- Auto Negligência
- Violência Estrutural
- Abuso Psicológico
- Violência Física

L H V I O L Ê N C I A P S I C Ó L O G I C A  
A P P H N N S L H H S P E R Y E Y M P T E Y  
T I V H G S H P E N E I D E I L N E T N P L  
H R I E L T A B A N D O N O I H R O T Y S A  
D A B U S O P S I C O L Ó G I C O B O A H H  
O A T A T I R I A R F V I I A O N E E D M L  
V I O L Ê N C I A I N S T I T U C I O N A L  
P D L T I M E T S P A A O T R H N R S E U N  
V V I O L Ê N C I A E S T R U T U R A L S F  
N H R T N C Y E I P S O R M W C T V O W T L  
S T A U T O N E G L I G Ê N C I A F R R R V  
E V I O L Ê N C I A F Í S I C A D H A M A O  
O A B M F C A L A I L E I D S A N L C Y T T  
P S O Y E I R N N P A T U R T D I R F N O A  
O N A R O R H O C T A M I N O A H O R R S T  
V I O L Ê N C I A I N T R A F A M Í L I A R



**Esta atividade estimula  
a atenção e a  
linguagem.**

## Exercício 13

### Treinando a Memória

Nessa atividade pedimos que você pegue um pedaço de papel e coloque em cima da 2ª imagem por 10 segundos e olhe com atenção para a primeira imagem a fim de memorizá-la.

Após o tempo estimado, coloque o papel retangular sobre a primeira imagem e circule as imagens que mudaram de lugar.



**Vida**



**Liberdade,  
Respeito e  
Dignidade**



**Saúde**



**Educação,  
Esporte e  
Lazer**

**Transporte**



**Vida**



**Educação,  
Esporte e  
Lazer**



**Saúde**



**Liberdade,  
Respeito e  
Dignidade**



**Transporte**

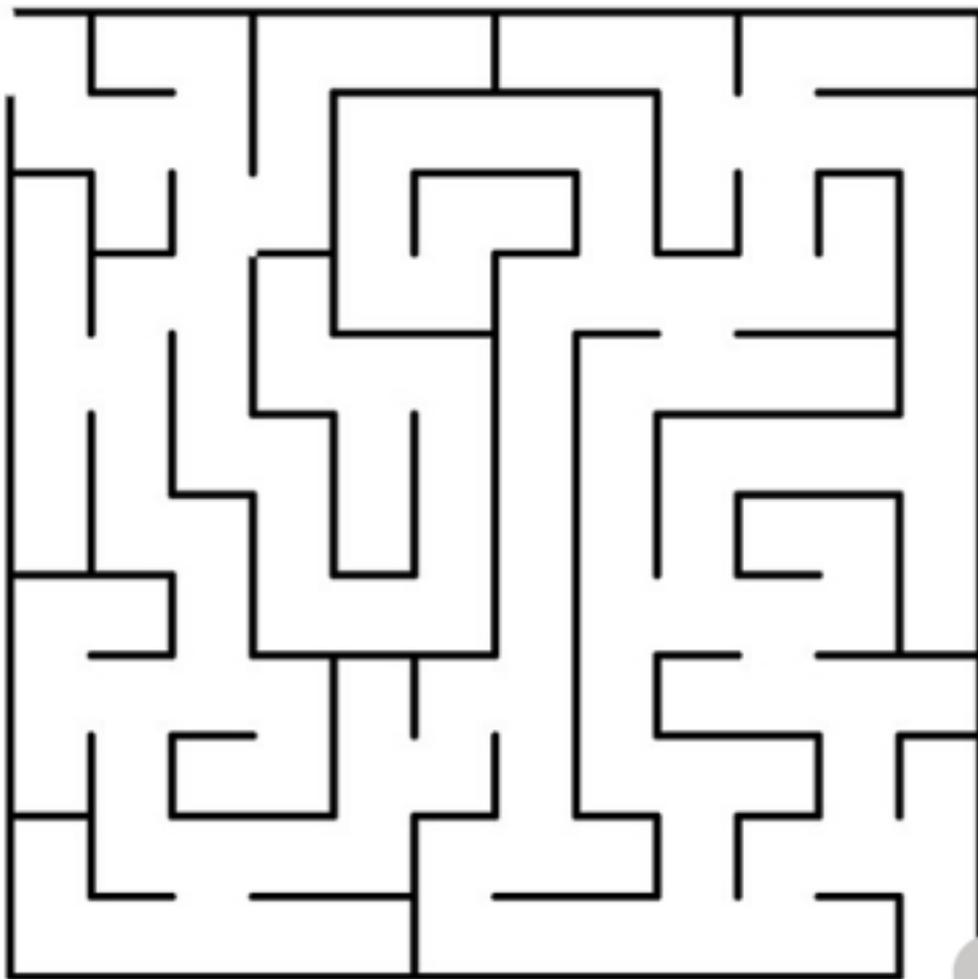


**Esta atividade estimula  
atenção e memória.**

## Exercício 14

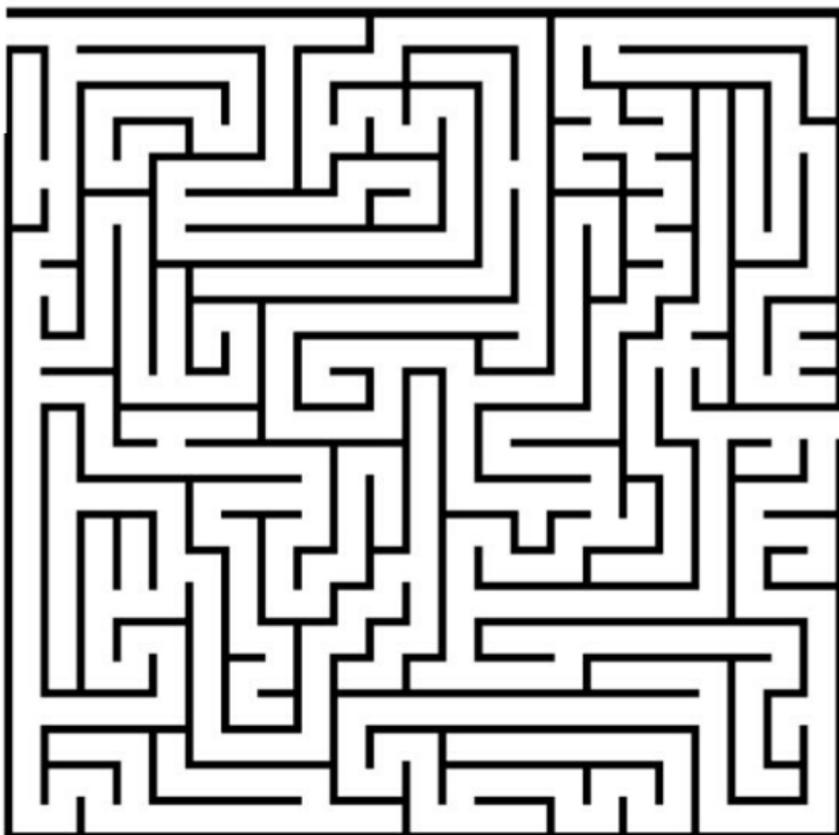
### ***O encontro***

Sr. José foi ao encontro de Dona Marli, sua esposa, para irem juntos retirar seus medicamentos gratuitos oferecidos pelo SUS. Ajude o Seu José a encontrar Dona Marli!



Dona Marli e Seu José já buscaram seus medicamentos e agora estão voltando para casa de ônibus. Na frente da casa deles há um ponto de ônibus. Lembrando que por serem idosos, eles não pagaram nada para andar no ônibus.

Qual caminho o ônibus deverá percorrer para deixá-los no ponto em frente à casa deles?



**Esta atividade estimula a atenção e a função executiva.**

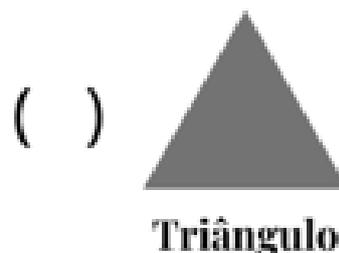
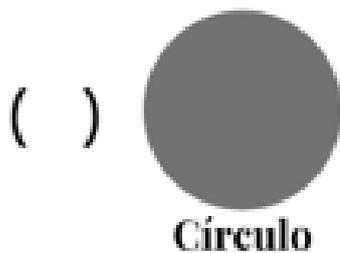
## Exercício 15

### *Vamos Decifrar*

Ligue as bolinhas e ao mesmo tempo some os números. Em uma das opções a soma dos valores será igual a 100, número que corresponde ao canal de Proteção dos Direitos Humanos e que você pode ligar, por exemplo, para denunciar um caso de violência.

1º opção:	2º opção:
10	10 50
50 40	20 5

Agora, assinale a figura geométrica que foi formada no exercício anterior, para a opção que somou 100:



Esta atividade estimula fluência para símbolos, linguagem e função executiva.

## Exercício 16

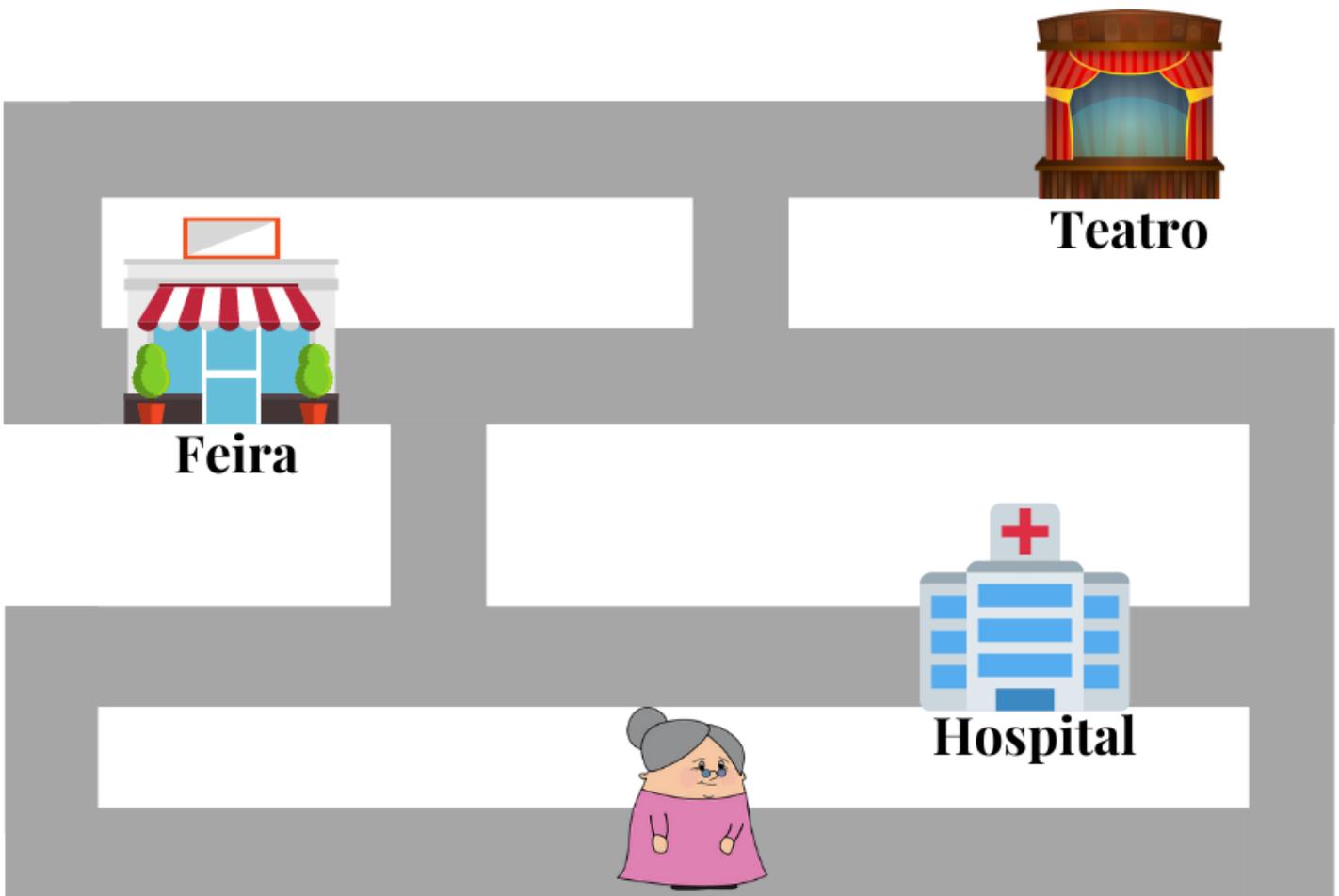
### *Siga as Coordenadas*

Em momentos de lazer, Dona Izabel gosta de ir ao teatro para aproveitar o benefício da meia entrada. Como D. Izabel sabe que é importante estimular seu cérebro, ela resolveu fazer um caminho diferente.

O caminho que ela deve fazer:

1. Ir para a esquerda
2. Subir
3. Virar à direita
4. Subir
5. Virar à direita
6. Subir
7. Virar à direita

Ajude Dona Izabel a chegar ao teatro.



Esta atividade estimula  
atenção e função executiva

# Referências

1- Bosco MG. Direitos fundamentais sociais: o direito à saúde no Brasil e nos países do Leste Europeu, segundo a perspectiva garantista de Ferrajoli. Ciências Sociais Aplicadas em Revista [periódicos na internet]. 2010 [acesso em 04 jul 2020]; 10(19): 9-22. Disponível em: <http://saber.unioeste.br/index.php/csaemrevista/article/view/6707>

2- Brasil. Lei n.º 10.741, de 01 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências [portaria da internet]. Diário Oficial da União 01 out 2003 [acesso em 04 jul 2020]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm).

3- Brasil. Lei n.º 8842 de 04 de Janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências [portaria da internet]. Diário Oficial da União 04 jan 1994 [acesso em 04 jul 2020]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L8842.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8842.htm)

4- Jusbrasil [homepage na internet]. CNJ Serviço: saiba quais são os direitos dos idosos. 2016 [acesso em 04 jul 2020]. Disponível em: <https://cnj.jusbrasil.com.br/noticias/346295703/cnj-servico-saiba-quais-sao-os-direitos-dos-idosos>

# Referências

5- Costa JLB. Violência contra o idoso: impressões, consequência e suporte social de proteção e enfrentamento. Cuité-Paraíba. Monografia [Bacharelado em Enfermagem] - Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande; 2019.

Disponível em:

<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/8229>

6- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [homepage da internet]. Síntese de Indicadores Sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. 2013 [acesso em 04 jul 2020]; 32. Disponível em:

<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101629.pdf>

7- Faustino AM, Mouta LBA, Gandolfi L. Relação entre violência e função cognitiva em idosos. Rev. Enferm. UFPE on line [periódicos na internet]. 2016 [acesso em 04 jul 2020]; 10(5): 1717-1723. Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/13547/16322>

# Referências

9- Guimarães DBO, Mendes PN, Rodrigues IS, Feitosa CDA, Sales JCS, Figueiredo MLF. Characterization of elderly person victim of violence. Rev. Enferm. UFPE on line [periódicos na internet]. 2016 [acesso em 04 jul 2020]; 10(3): 1343-1350. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11074/12509>

10- Jusbrasil [homepage na internet]. Medidas protetivas previstas no Estatuto do Idoso. 2016 [acesso em 04 jul 2020]. Disponível em: [https://ianvarella.jusbrasil.com.br/artigos/411475768/midas-protetivas-previstas-no-estatuto-do-idoso#:~:text=6254585%23ixzz4RlnN3Nzl\).-,Medidas%20protetivas,exemplificativo\)%20previstas%20no%20artigo%2045](https://ianvarella.jusbrasil.com.br/artigos/411475768/midas-protetivas-previstas-no-estatuto-do-idoso#:~:text=6254585%23ixzz4RlnN3Nzl).-,Medidas%20protetivas,exemplificativo)%20previstas%20no%20artigo%2045)

# CAPÍTULO 3

---

# PRINCIPAIS DOENÇAS CRÔNICAS

DIANA QUIRINO MONTEIRO  
FABIANA DE SOUZA ORLANDI  
LUDMYLA CAROLINE DE SOUZA ALVES  
MARIA PATRÍCIA O. M. E P. DE ALMEIDA  
MARIANE TEIXEIRA MACHADO  
THAÍS LIEKO DE OLIVEIRA TAKIMOTO  
VITÓRIA OLIVEIRA SILVA

---

2020

## O que são Doenças Crônicas?

São doenças caracterizadas por serem prolongadas, não infecciosas, associadas a deficiências e dificuldades de execução nas atividades do dia a dia<sup>1</sup>.

Alguns fatores de risco não modificáveis para essas doenças são, por exemplo, sexo, idade e fatores hereditários (genética). Já os modificáveis são a alimentação não saudável (com excesso de sal e alimentos gordurosos), uso do cigarro, consumo de bebidas alcoólicas, hábitos que favorecem o sedentarismo, excesso de peso<sup>1</sup>.

Importante lembrar que, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, saúde é o “completo estado de bem-estar físico, mental e social e não consiste apenas na ausência de doença”<sup>2</sup>.

## **Quais são as principais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)?**

### **Doenças Cardiovasculares (DCV)**

São as doenças do coração e circulação do sangue que também afetam outros órgãos do corpo. As principais são: infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial (pressão alta) e acidente vascular encefálico (derrame)<sup>3</sup>.

### **Câncer**

O câncer resulta da multiplicação fora do controle de células em alguns órgãos do corpo, que afetam as células que são normais. Existe uma grande quantidade de tipos de câncer, como câncer de mama, de próstata, de estômago, possuindo vários fatores de risco, sendo a segunda causa principal de mortes no planeta<sup>3</sup>.

### **Doenças respiratórias crônicas**

São doenças que afetam órgãos do sistema respiratório, vias aéreas, sendo as mais comuns a asma, alergias e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC)<sup>3</sup>.

## Quais as principais formas de prevenção e tratamento para as DCNT?

Diminuir o consumo de cloreto de sódio (sal de cozinha)<sup>4,5</sup>;

Evitar açúcares e doces<sup>4</sup>;

Evitar o consumo de álcool e tabaco<sup>4</sup>;

Praticar atividade física pelo menos 3 dias por semana<sup>5</sup>;

Adotar alimentação mais saudável, como frutas, verduras e legumes;

Usar preservativo durante as relações sexuais<sup>6</sup>;

Aferir a pressão arterial regularmente<sup>5</sup>;

Consultar regularmente o médico e fazer o uso correto de medicamentos conforme prescrição médica<sup>5</sup>.

O sucesso dos tratamentos para as DCNT depende fortemente da participação e do envolvimento da pessoa enquanto sujeito ativo de seu tratamento. A adesão ao tratamento não depende apenas de uma prescrição médica, mas de uma conscientização da pessoa sobre sua condição de saúde e hábitos de vida saudáveis<sup>4</sup>.

### **Exercício 17**

Grife quais são as principais medidas de prevenção e tratamento para as DCNT:

Comer fritura

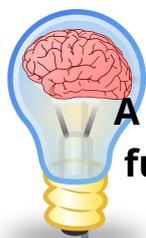
Praticar atividade física

Evitar consumo de bebida alcoólica

Fumar

Aferir a pressão arterial

Assistir televisão



**A atividade estimula atenção e função executiva, habilidades visuoespaciais e memória.**

## Exercício 18

### ***Verdadeiro ou Falso***

Assinale verdadeiro (V) ou falso (F) nas sentenças abaixo:

( ) Doenças crônicas são caracterizadas por serem prolongadas, não infecciosas.

( ) Possui fatores de risco modificáveis como alimentação que não seja saudável, uso do tabaco, sedentarismo, consumo de bebidas alcoólicas, excesso de peso.

( ) Saúde é conceituada como: “completo estado de bem-estar físico, mental e social e não consiste apenas na ausência de doença”.

( ) As principais doenças crônicas são: doenças cardiovasculares, câncer e doenças respiratórias crônicas.

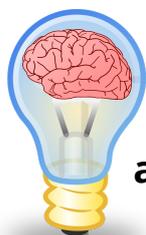
( ) Como principais formas de prevenção e tratamento têm-se: aumento do consumo de açúcares e doces, aumento do consumo de álcool e tabaco, possuir alimentação não saudável.



**Esta atividade estimula  
atenção e memória.**

## Exercício 19

Encontre na imagem abaixo 7 (sete) atitudes que são fatores de risco para o surgimento de DCNT:



**Esta atividade estimula  
atenção, função executiva e  
memória.**

## Exercício 20

Desembaralhe as letras para descobrir as palavras que estão no texto:

ONASÇDE

---

GITANECÉ

---

BIHOÁTS

---

EDAÚS

---

RICNASCÔ

---

SÃROGO

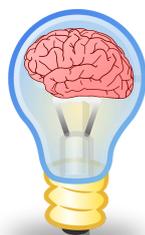
---

ERPCÃÇOSIR

---

EDIDA

---



Esta atividade estimula a linguagem e memória de trabalho.

## Exercício 21

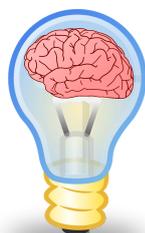
Marina precisa completar essas frases, mas está em dúvida sobre as palavras que deve escolher. Vamos ajudá-la?

Para me manter saudável, do meu corpo preciso \_\_\_\_\_,  
**(correr - cuidar - partir)**

Bons hábitos de vida eu vou \_\_\_\_\_,  
**(estragar - receber - adotar)**

Os exercícios físicos farão eu me \_\_\_\_\_,  
**(torcer- mexer- chorar)**

E escolherei bons alimentos para \_\_\_\_\_,  
**(comer - sonhar - sentir)**



Esta atividade estimula a linguagem.

## Exercício 22

A seguir, circule as palavras corretas que estão entre parênteses:

“São doenças caracterizadas por serem \_\_\_\_\_ (prolongadas/curtas) , \_ (são/não) infecciosas, sendo associadas a deficiências e incapacitações nas nossas atividades do dia a dia.

Alguns fatores de risco para este tipo de doenças não são modificáveis como, por exemplo, \_\_\_(sexo/ano), idade, fatores hereditários (genética).

Já os modificáveis são alimentação que não seja saudável, uso do \_\_\_(tabaco/alimento), cigarro, hábitos que favorecem o \_\_\_(sedentarismo/corrída), utilização de bebidas alcoólicas, excesso de peso”.



**A atividade estimula atenção, função executiva, habilidades visuoespaciais e memória.**

# Referências

1 - Sato TDO, Ferminiano NTC, Batistão MV, Moccasin AS, Driusso P, Mascarenhas SHZ. Doenças crônicas não transmissíveis em usuários de unidades de saúde da família: prevalência, perfil demográfico, utilização de serviços de saúde e necessidades clínicas. Revista Brasileira de Ciências da Saúde [periódicos na internet]. 2017 [acesso em 01 jul 2020]; 21(1): 35-42. Disponível em:  
<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/04/883138/doencas-cronicas-nao-transmissiveis.pdf>

2 - Biblioteca Virtual de Direitos Humanos [homepage na internet]. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) 1946 [acesso em 09 jul 2020]. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>

3 - Goulart FAA. Doenças Crônicas Não Transmissíveis: Estratégias de Controle e Desafios e para os Sistemas de Saúde [livro online]. Brasília: OPAS; MS; 2011 [acesso em 01 jul 2020]. Disponível em:  
[http://www.mds.gov.br/ead/ava/pluginfile.php/101407/mod\\_folder/content/0/IMSS/BIBLIOTECA/PUB%20MOD2%2006%20Doencas\\_Cronicas\\_Nao\\_Transmi.pdf?forcedownload=1](http://www.mds.gov.br/ead/ava/pluginfile.php/101407/mod_folder/content/0/IMSS/BIBLIOTECA/PUB%20MOD2%2006%20Doencas_Cronicas_Nao_Transmi.pdf?forcedownload=1)

# Referências

4- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas redes de atenção à saúde e nas linhas de cuidado prioritárias. Brasília: Ministério da Saúde; 2013 [acesso em 04 jul 2020]. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes%20\\_cuidado\\_pessoas%20\\_doencas\\_cronicas.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes%20_cuidado_pessoas%20_doencas_cronicas.pdf)

5- Portal Tocantins. Secretaria da Saúde [homepage da internet]. Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Tocantins: Governo do Estado de Tocantins; 2017 [acesso em 09 jul 2020]. Disponível em: <https://saude.to.gov.br/vigilancia-em-saude/doencas-transmissiveis-e-nao-transmissiveis-/dant/doencas-cronicas-nao-transmissiveis/>

6- Fundação Oswaldo Cruz. Instituto de Tecnologia em Imunobiológicos [homepage da internet]. HIV: sintomas, transmissão e prevenção. 2012 [acesso em 04 jul 2020]. Disponível em: <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/sintomas-transmissao-e-prevencao-hiv-dpp#:~:text=Para%20evitar%20a%20transmiss%C3%A3o%20da,sangue%20e%20hemoderivados%20para%20transfus%C3%A3o.>

# CAPÍTULO 4

---

# HIPERTENSÃO ARTERIAL -PRESSÃO ALTA

DIANA QUIRINO MONTEIRO  
FABIANA DE SOUZA ORLANDI  
LAYANA LISS SCHWENGER  
MARIANE TEIXEIRA MACHADO  
THAYS OLIVEIRA DE SIQUEIRA  
VITÓRIA OLIVEIRA SILVA

---

2020

A Hipertensão Arterial (HA), conhecida popularmente como “pressão alta”, é uma doença caracterizada pelo elevado nível da pressão sanguínea nas artérias<sup>1</sup>. É uma doença silenciosa com sintomas que, muitas vezes, passam despercebidos como, por exemplo, lesão nos órgãos, dor no peito e perdas cognitivas (redução da memória, raciocínio e da capacidade de realizar tarefas cotidianas).

Por isso, muitas pessoas desconhecem ser hipertensas ou não estão recebendo o tratamento apropriado<sup>2</sup>.

As causas variam desde a alimentação daquela pessoa durante sua trajetória de vida (consumo excessivo de sal, alimentos gordurosos) como também vícios relacionados a tabagismo e ao consumo excessivo de álcool (etilismo)<sup>3,4</sup>.



Quando tratada de forma incorreta ou não tratada, a HA pode trazer riscos à saúde afetando órgãos importantes e ocasionando<sup>2</sup>, por exemplo:

- No coração: angina, infarto do miocárdio e insuficiência cardíaca;
- Nos rins: doença renal;
- No cérebro: acidente vascular encefálico (derrame) e perdas cognitivas;
- Nos olhos: perda transitória ou definitiva da visão.

A HA não tem cura, mas pode ser tratada e controlada. O método adequado para cada paciente deve ser determinado pelo médico de acordo com a gravidade e fatores de risco<sup>5</sup>.

O controle da HA é hoje muito fácil de ser alcançado. Adotar um estilo de vida saudável auxilia na prevenção e controle da HA.

Confira algumas atitudes simples do dia a dia que podem ajudar<sup>6</sup>:

Diminuir o consumo de sal e procurar alimentos com menos sódio (sal);

Consumir mais frutas e cereais integrais e laticínios com baixo teor de gordura;

Não fumar e reduzir o consumo de bebidas alcoólicas;

Realizar atividades físicas regularmente;

Usar regularmente os medicamentos prescritos pelo médico;

Realizar consultas e acompanhamento regular com o médico.

Além disso, para a promoção da saúde das pessoas hipertensas e diabéticas há o HIPERDIA.

O HIPERDIA é um programa do Sistema Único de Saúde (SUS) destina-se ao cadastramento e acompanhamento de hipertensos e diabéticos. Permite gerar informações que auxiliam no acesso e distribuição de medicamentos de forma regular e sistemática a todos os indivíduos cadastrados <sup>7</sup>.

### Exercício 23

Na imagem abaixo há 5 erros que podem causar Hipertensão Arterial. Encontre-os:



**Esta atividade estimula as habilidades visuoespaciais, função executiva e atenção.**

## Exercício 24

Complete as frases com as palavras abaixo e descubra mais sobre a prevenção da Hipertensão Arterial:

SÓDIO	MEDICAMENTOS	GORDURA
CONSULTAS	FÍSICAS	ALCOÓLICAS
SAL	FRUTAS	FUMAR

Diminuir o consumo de \_\_\_\_\_ e procurar alimentos com menos \_\_\_\_\_.

Consumir mais \_\_\_\_\_ e cereais integrais e laticínios com baixo teor de \_\_\_\_\_.

Não \_\_\_\_\_ e reduzir o consumo de bebidas \_\_\_\_\_.

Realizar atividades \_\_\_\_\_ regularmente.

Usar regularmente os \_\_\_\_\_ prescritos pelo médico.

Realizar \_\_\_\_\_ e acompanhamento regular com o médico.



**Esta atividade estimula  
atenção e função executiva  
e a linguagem.**

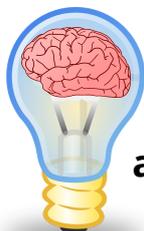
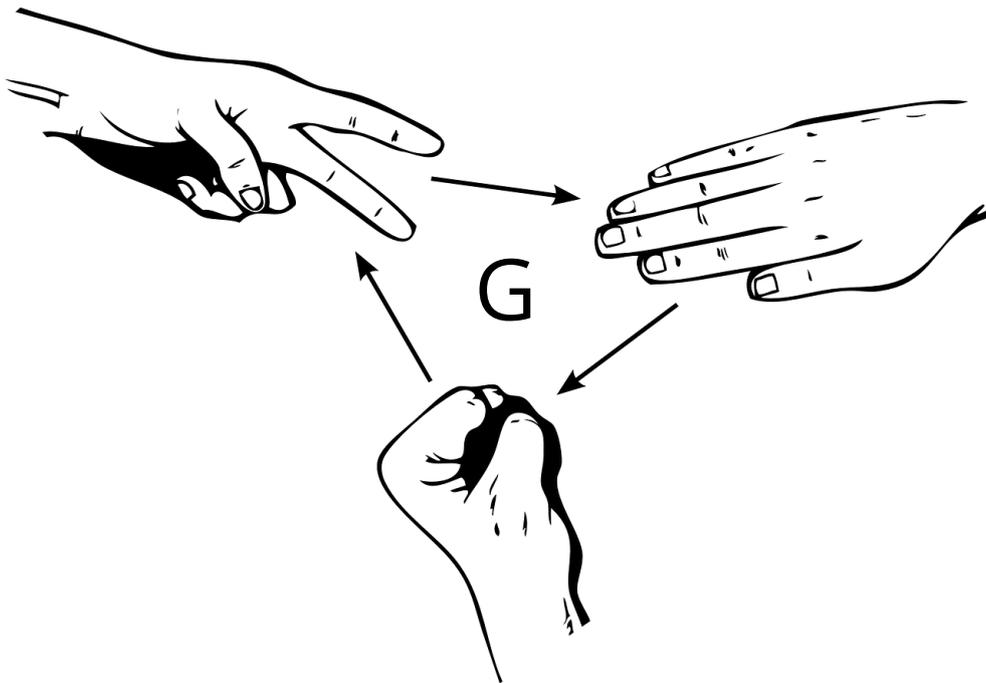
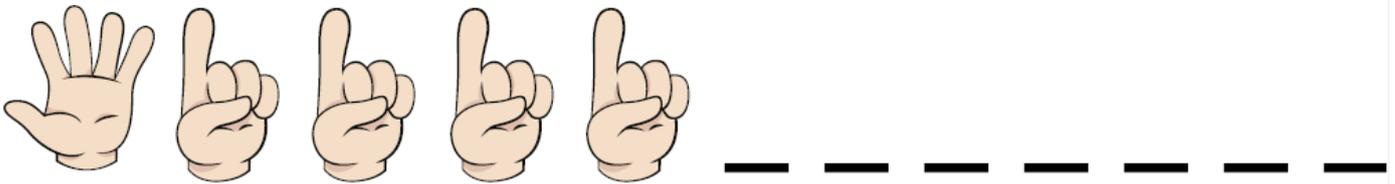
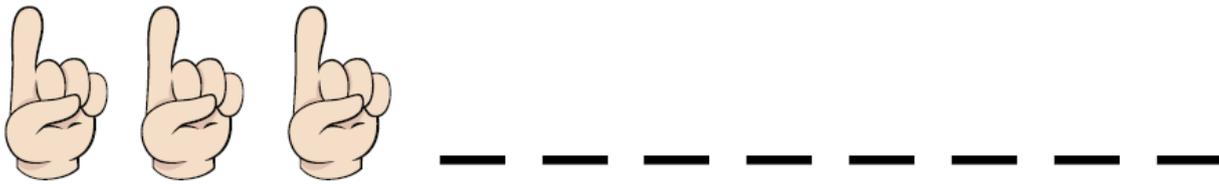
## Exercício 25

### ***Você já jogou "adadonha" (STOP)?***

É aquela atividade que você deve falar a maior quantidade de palavras a partir de determinada letra que é escolhida pela quantidade de dedos! Por exemplo, se a imagem estiver com 4 (quatro) dedos, então ela corresponde a letra "D" do alfabeto e aí, as palavras devem todas começar com "D" como descansar".

Conte abaixo a quantidade de dedos para descobrir a primeira letra de cada palavra relacionada a este capítulo sobre Hipertensão Arterial:

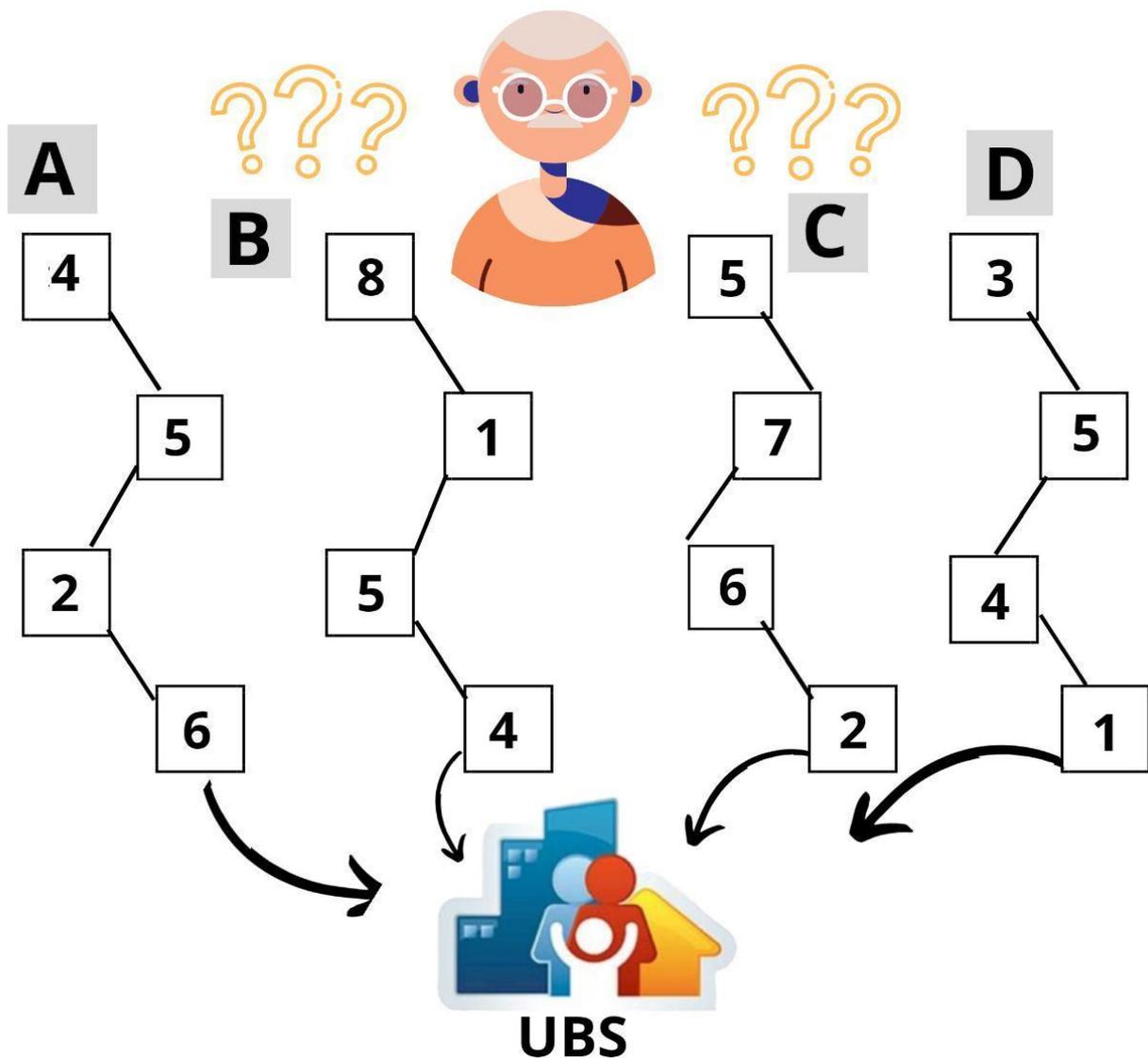




**Esta atividade estimula  
atenção e função executiva,  
linguagem e memória.**

## Exercício 26

Para ajudar a encontrar a Unidade a Saúde Básica (UBS) mais próxima, o Sr. Valter precisa encontrar o caminho em que a soma dos números resulta em 20. Qual a letra correspondente ao caminho correto?



Esta atividade estimula atenção, cálculo e função executiva.

## Exercício 27

### ***Verdadeiro ou Falso***

Assinale V para verdadeiro e F para falso nas frases a seguir:

( ) A Hipertensão Arterial é caracterizada pelo elevado nível de glicose no sangue.

( ) Os vícios relacionados as causas da Hipertensão Arterial são o tabagismo e o alcoolismo.

( ) Essa doença quando atinge os olhos pode causar perda transitória ou definitiva da visão.

( ) O HIPERDIA é um programa do governo que se destina ao cadastramento e acompanhamento de hipertensos e diabéticos.



**Esta atividade estimula  
atenção e a memória.**

## Exercício 28

### Caça-palavras

Encontre as palavras abaixo que estão escondidas na horizontal e vertical do seguinte caça-palavras:

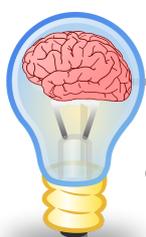
ALCOOL  
EXERCICIO

HIPERTENSAO  
MEDICAMENTO

OBESIDADE  
PRESSAO

SODIO  
TRATAMENTO

R	I	N	M	D	S	T	Y	D	Y	N	A
N	T	I	E	T	H	I	M	E	U	O	N
M	R	G	D	T	I	E	O	O	T	P	N
T	A	E	I	O	P	P	B	G	C	G	I
E	T	X	C	A	E	R	E	E	C	E	A
P	A	E	A	L	R	E	S	O	D	I	O
Y	M	R	M	C	T	S	I	T	T	I	D
R	E	C	E	O	E	S	D	H	Y	X	P
B	N	I	N	O	N	A	A	A	E	U	G
N	T	C	T	L	S	O	D	I	E	H	E
G	O	I	O	V	A	G	E	I	N	H	E
C	C	O	I	R	O	E	A	T	T	W	O



Esta atividade estimula  
atenção, memória e função  
executiva.

# Referências

- 1- Hospital Israelita Albert Einstein [homepage da internet]. Guia de doenças e sintomas: Hipertensão Arterial. 2012 [acesso em 02 jul 2020]. Disponível em: <https://www.einstein.br/guia-doencas-sintomas/info>
- 2- Melo CVS. Hipertensão e crise hipertensiva. In: Born T. Cuidar Melhor e Evitar a Violência: Manual do Cuidador da Pessoa Idosa. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos; 2008 [acesso em 02 jul 2020]; p. 157-164. Disponível em: [http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/\\_manual/12.pdf](http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_manual/12.pdf)
- 3- Dalbosco S, Benvegnu LA. Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos hipertensos. Ciências e Saúde Coletiva [periódicos na internet]. 2012 [acesso em 02 jul 2020]; 18(12): 3523-3533. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v18n12/a09v18n12.pdf>
- 4- Cabrales YC. Ações preventivas e terapêuticas aplicadas aos idosos hipertensos atendidos na PSF Calixto Dagostini, município Jaguaré, Espírito Santo. Rio de Janeiro. Rio de Janeiro. Monografia [Especialista em Saúde da Família] - Universidade Aberta do SUS; 2015. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/8096/1/Yami%20sleidis%20Cabrera%20Cabrales.pdf>

# Referências

5- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. Brasília: Ministério da Saúde; 2014 [acesso em 06 jul 2020].

Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_pessoa\\_doenca\\_cronica\\_cab35.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica_cab35.pdf)

6- Hospital Israelita Albert Einstein [homepage da internet]. 8 dicas para prevenir a Pressão Arterial alta. 2016 [acesso em 06 jul 2020]. Disponível em:

<https://www.einstein.br/noticias/noticia/oito-dicas-prevenir-a-pressao-arterial-alta>

7- Brasil. Ministério da Saúde. Portal da Saúde [homepage da internet]. HIPERDIA- Sistema de Cadastramento e Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos. 2008 [acesso em 03 jul 2020]. Disponível em: <http://siab.datasus.gov.br/DATASUS/index.php?area=060304>

# CAPÍTULO 5

---

## ENTENDA A DIABETES MELLITUS

ALBERTO BENEDITO DE SALLES FILHO  
GABRIEL SOARES DE OLINDA APROBATO  
LUCAS PELEGRINI N. DE CARVALHO  
MARIA LUIZA MAFFEI DARDIS  
MARIANA SANTUCCI VICENTINI  
THAÍS BARROS PEREIRA DA SILVA  
THAÍS LIEKO DE OLIVEIRA TAKIMOTO

---

2020

## Diabetes Mellitus

O Diabetes Mellitus configura-se, hoje, como uma epidemia mundial e, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a glicemia elevada é em uma escala de importância como terceiro fator de mortalidade prematura, apenas superado por pressão arterial elevada e o uso de tabaco<sup>1</sup>.



### O que é?



Diabetes mellitus é uma doença crônica com alta morbi-mortalidade e elevado custo social<sup>1</sup>.

Uma das características mais comuns é a hiperglicemia, ou seja, o alto índice de glicose no sangue, que resulta de defeitos na ação da insulina, secreção da insulina ou de ambos<sup>2</sup>. Esta doença também está associada à disfunções e insuficiência de vários órgãos, especialmente olhos, rins, nervos, cérebro, coração e vasos sanguíneos<sup>2</sup>.



## Quais são os tipos?

Tipos	O que é?	Causas	Prevalência
Diabetes tipo 1	O pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina <sup>2</sup> .	Hereditariedade <sup>3</sup> autoimunidade <sup>2</sup> , agressões ambientais virais, tóxicas ou de origem alimentar.	Crianças e jovens <sup>2</sup>
Diabetes tipo 2	Resistência aos efeitos da insulina <sup>1</sup> .	Estilos de vida pouco saudáveis: sedentarismo, dieta inadequada, obesidade, estresse <sup>1</sup> .	Idosos <sup>2</sup>
Diabetes gestacional	Condição temporária que ocorre durante a gravidez <sup>1</sup> .	Hiperglicemia na gravidez <sup>1</sup> .	Grávidas <sup>1</sup>



## Quais as possíveis complicações da Diabetes mellitus tipo 2<sup>5</sup>?

Retinopatia Diabética

Pode causar cegueira irreversível, devido aos danos gerados e possível descolamento de retina.

Nefropatia Diabética

Complicação que afeta os rins, com alta probabilidade de desenvolvimento de insuficiência renal crônica.

Neuropatia diabética

Complicação progressiva dos nervos que se manifesta por dor, formigamento e dormência nos pés.

Saúde Bucal

Doença periodontal é a complicação mais comum e trata-se de uma infecção localizada na gengiva e dos tecidos de sustentação dos dentes.

### Importante:

\***Pé diabético**: perda gradual da sensibilidade dolorosa causando vulnerabilidade à traumas. É a causa mais frequente de complicações, com uma alta taxa de amputação, internação prolongada e custo hospitalar prolongado<sup>1,5</sup>.

**Prevenção:** inspeção diária de pés, meias e calçados; higiene dos pés com água morna e sabonete neutro e enxugá-los cuidadosamente; uso de calçados apropriados <sup>1,5</sup>.

**\*Não se devem utilizar produtos químicos para remoção de calos/verrugas, nem objetos cortantes ou pontiagudos, devido ao perigo de provocarem ferimentos na pele. Procure sempre o auxílio de um profissional!** <sup>1,2</sup>

## **Diabetes e qualidade de vida**

É muito importante destacar que é possível ter qualidade de vida e diabetes mellitus. Pensando nisso, abaixo encontram-se algumas dicas de atitudes que podem auxiliar a conviver com a doença e ter qualidade de vida:

- Buscar informações sobre diabetes mellitus;
- Ir a consultas de rotinas, se comprometer com o tratamento e manter uma rotina para conferir a glicemia;

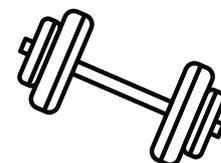


- Administrar corretamente os medicamentos prescritos;



- Cuidar dos pés, da saúde bucal e da qualidade do sono;

- Praticar regularmente atividades físicas e possuir uma alimentação saudável;



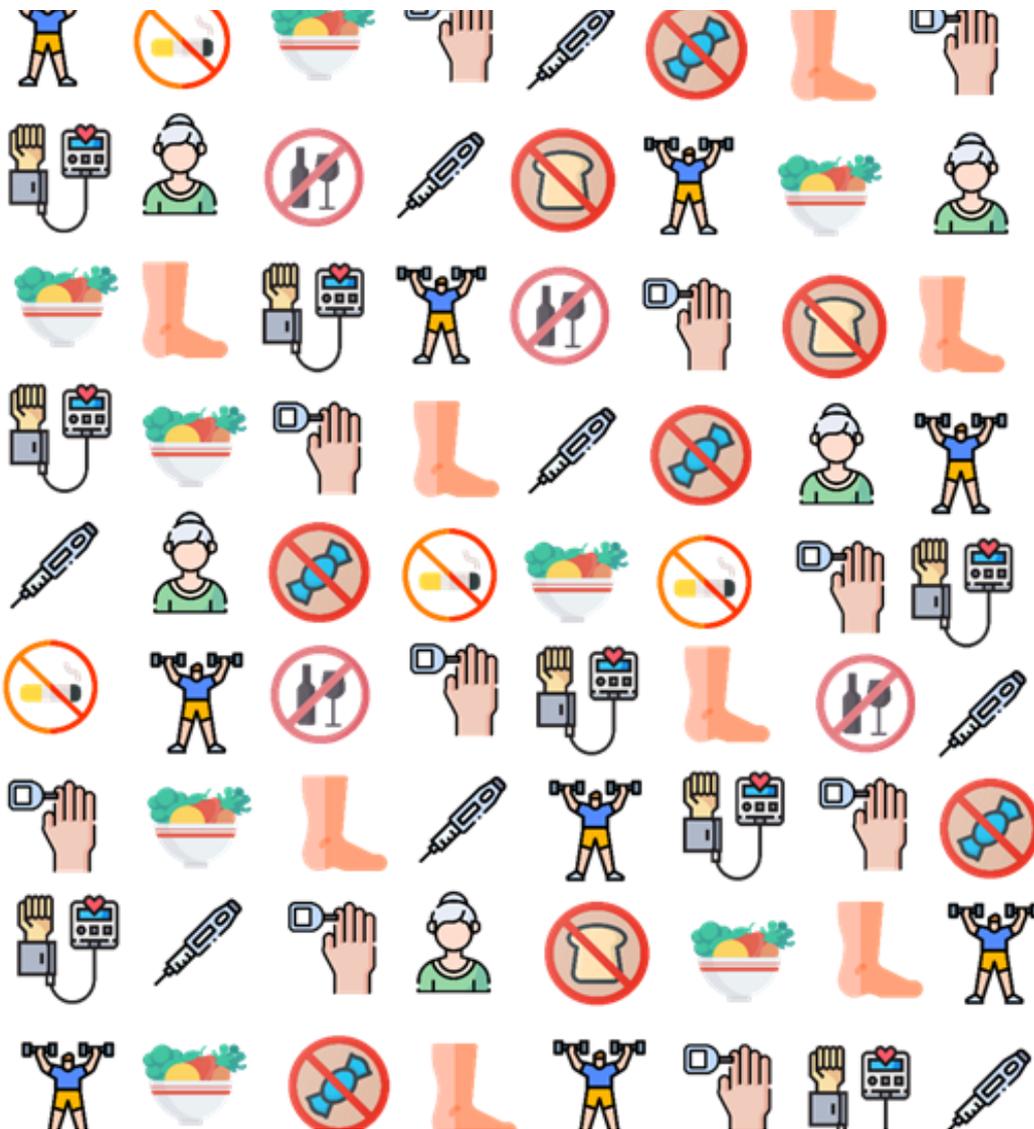
- Não fumar e evitar consumir bebidas alcoólicas em excesso.



## Exercício 29

### Quantos tem?

Observe a figura abaixo. Ela apresenta algumas imagens com dicas de como conviver bem com diabetes. Conte quantas figuras há de cada:



Esta atividade estimula a atenção e as funções executivas.

## Exercício 30

### *Encontrando o tratamento adequado*

Sabemos que um dos tratamentos possíveis para diabetes é a insulina injetável, mas devemos sempre buscar orientação médica para ver qual o melhor tratamento para cada caso. Observe o labirinto abaixo e leve a idosa até a insulina:



**Esta atividade estimula a atenção e a coordenação motora.**

## Exercício 31

### *O que é diferente?*

A seguir serão apresentadas algumas imagens de práticas que auxiliam a sua saúde e a conviver melhor com Diabetes. Olhe fixamente pela elas por um minuto. Na próxima página tente encontrar, o mais rápido possível, o que está diferente. A posição das imagens será a mesma. A diferença será no tipo de imagem.



**Agora, circule o que você encontrou de diferente:**



**Esta atividade estimula a atenção e memória.**

## Exercício 32

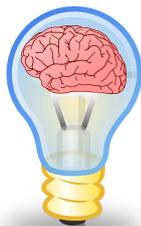
### Encontre os valores!

Observe a imagem abaixo e encontre o respectivo valor de cada figura:

$$\text{Figura 1} + \text{Figura 1} + \text{Figura 1} =$$

$$\text{Figura 1} + \text{Figura 2} + \text{Figura 2} =$$

$$\text{Figura 1} + \text{Figura 2} + \text{Figura 3} =$$



Esta atividade estimula as funções executivas e as habilidades visuoespaciais.

## Exercício 33

### Caça-Palavras

As palavras a seguir estão escondidas na vertical e horizontal deste caça palavras, tente encontrá-las:

D A B Z H I P O G L I C E M I A P  
O I N S U L I N A X C N A D O P Â  
C X Y T O P S A U I J O G I C N O  
E S T B E T E S A O E D I A B C O  
A U D A E J E Ç A O Ç Ã O D I R A  
O A D E T T A N E L Ã I Q U V E O  
B E B O T Q E O I Q O I Q Y V A S  
O H D I A B E T E S U D Á V I S S  
L H Á B I T O S S A U D Á V E I S  
O I E S T I L O D E V I D A P I I  
A V T B Q X U I V D B É Q F O I U

Diabetes;

Doce;

Injeção;

Pâncreas;

Insulina;

Hipoglicemia;

Hábitos Saudáveis;

Estilo de vida;



**Esta atividade estimula a concentração, a linguagem e a percepção visual.**

## Exercício 34

Assinale a afirmativa em que há apenas afirmações CORRETAS sobre o Pé Diabético? Caso tenha dúvida, volte ao texto!

a) Causa a perda gradual da sensibilidade dolorosa, sendo uma das causas mais frequente de complicações, com uma alta taxa de amputação, internação prolongada e custo hospitalar prolongado. Além de ter com um dos tratamentos possíveis a redução da pressão tecidual do pé.

b) É uma doença relacionado a dor de cabeça, que como prevenção se tem a inspeção diária dos pés e sua higienização com água morna e sabonete neutro.

c) É uma doença em que há o desenvolvimento da paralisia das pernas, tendo como prevenção a remoção de pequenas calosidades, uso de creme ou óleo hidratante e uso de calçados apropriados.



**Esta atividade estimula a linguagem e a memória de trabalho.**

## Exercício 35

Ligue as doenças com seus respectivos sintomas.



Em caso de dúvidas, retorne ao texto.

**Dica: Comece ligando pela Diabetes Tipo 1 e 2.**

DIABETES TIPO 2

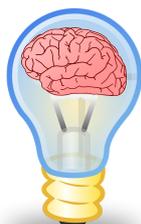
É um estágio pré-clínico de diabetes, detectado no rastreamento pré-natal.

DIABETES TIPO 1

Ocorre a resistência à ação da insulina, causado pelo estilo de vida pouco saudável.

DIABETES  
GESTACIONAL

Causa destruição autoimune das células das ilhotas pancreáticas.



Esta atividade estimula a atenção e a percepção.

# Referências

1- Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes: 2014-2015. São Paulo: AC Farmacêutica; 2015 [acesso em: 02 jul 2020]. Disponível em:  
<https://www.diabetes.org.br/publico/images/2015/area-restrita/diretrizes-sbd-2015.pdf>

2- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diabetes Mellitus. Brasília: Ministério da Saúde [periódico na internet]. 2006 [acesso em 02 jul 2020]. Disponível em:  
[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes\\_mellitus.PDF](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes_mellitus.PDF)

3- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus. Brasília: Ministério da Saúde [periódico na internet]. 2013 [acesso em 02 jul 2020]. Disponível em:  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_pessoa\\_diabetes\\_mellitus\\_cab36.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_diabetes_mellitus_cab36.pdf)

# Referências

4- Brasil. Ministério da Saúde [homepage na internet]. Diabetes (diabetes mellitus): Sintomas, Causas e Tratamentos. 2019 [acesso em 02 jul 2020]. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes>

5- Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes: 2019-2020. São Paulo: Clanad; 2020 [acesso em: 02 jul 2020]. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIR-ETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>

# CAPÍTULO 6

---

# SAÚDE EMOCIONAL: O QUE É E COMO CUIDAR DELA

ANA CLARA CREMPE  
CAMILA CORRÊA IANAGUI  
EMILLE LEAL OLIVEIRA  
GABRIELA MOREIRA NEVES DE SOUZA  
GABRIELE HELENA DE OLIVEIRA  
LUCAS PELEGRINI N. DE CARVALHO  
SARA KADO MATEUS

---

2020

## O que é a depressão?

É um distúrbio da área afetiva ou do humor, e nos idosos é uma doença recorrente.

## O que pode estar relacionado à depressão em idoso?

- Ansiedade;
- Ausência de laços afetivos com familiares e amigos;
- Baixa interação social;
- Baixa renda;
- Declínio da saúde física;
- Solidão;
- Luto;
- Viuvez;
- Entre outras causas que envolvam aspectos biológico psicológico e sociais do envelhecimento<sup>8</sup>.

No processo de envelhecimento, sentimentos novos podem aparecer e acarretar sensações como angústia e falta de perspectiva, portanto é fundamental que vejamos a velhice como uma fase natural da vida.

## Como podemos ajudar idosos deprimidos?

É imprescindível incentivar idosos deprimidos a realização de atividades como o autocuidado, prática de atividades físicas e ao ar livre, alimentação saudável, a participação em grupos de apoio para fortalecimento dos vínculos sociais, entre outras atividades que o indivíduo julgue prazerosa e descontraída <sup>6</sup>.

A prática dessas atividades possui como objetivo o aumento da autoestima, a manutenção das funções cognitivas como linguagem, atenção, memória, garantindo a melhoria da autoconfiança e qualidade de vida do idoso <sup>5</sup>.



Envelhecer não é sinônimo de tornar-se doente e dependente. É necessário ressignificar a velhice desprendendo-se dos estereótipos impostos pela sociedade, desfrutando do envelhecimento saudável e ativo.

## O que é a ansiedade?

É um dos estados emocionais básicos do ser humano, uma antecipação de ameaça futura, ou seja, ela pode auxiliar o indivíduo a detectar um possível problema e se preparar para solucioná-lo. Porém, quando ela é excessiva e recorrente, torna-se patológica e provoca medo extremo mesmo em situações simples e cotidianas <sup>7</sup>.

A prevalência de ansiedade é considerada alta, variando entre 15% e 56%, e ela está associada a um comprometimento na qualidade de vida <sup>2,9</sup>.

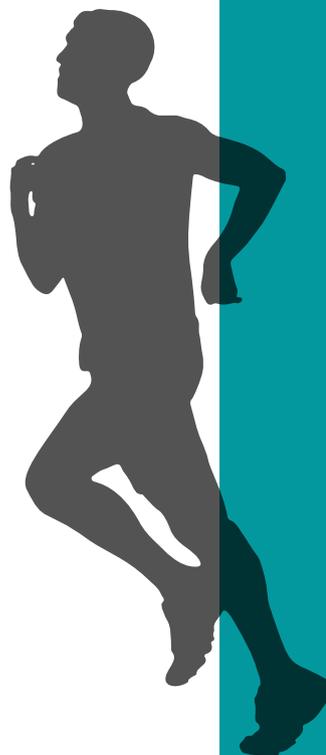


## Quais os principais sintomas?

- Alterações no sono;
- Boca seca;
- Diminuição da concentração;
- Falta de ar;
- Inquietação;
- Irritabilidade;
- Palpitações;
- Tremedeiras;
- Pessoas com transtornos de ansiedade também têm maior chance em desenvolver depressão e demências<sup>3</sup>.

## Como é o tratamento dos transtornos de humor em idosos?

A medicação e terapia são recomendados para quem possui algum tipo de transtorno de ansiedade ou depressão. Além disso, a prática de exercícios físicos, bom suporte e uma relação satisfatória com as suas relações pessoais também auxiliam tanto no tratamento quanto na prevenção<sup>1,11</sup>.



## Você já praticou meditação?

A meditação já é bastante conhecida e utilizada no oriente e, atualmente, tem ganhado destaque em nossa cultura. Uma das técnicas bastante discutidas na atualidade é a “atenção plena”, ou mindfulness. O mindfulness seria um estado de consciência que se dá a partir da prática de prestar atenção no presente<sup>11</sup>.

A prática da meditação está associada a vários benefícios para nossa saúde. Dentre eles estão o impacto positivo na ansiedade, depressão, estresse, hipertensão, na dor crônica, na insônia e nas funções cognitivas, por exemplo<sup>12, 15</sup>.



Abaixo você encontrará algumas sugestões de atividades para que você possa praticar alguns momentos de meditação em sua própria casa<sup>16</sup>.

Sugerimos que esta prática seja feita em um momento no qual você possa deixar de lado seus problemas, que você consiga relaxar e olhar para dentro de si. Recomendamos também a busca por profissionais qualificados para conduzirem uma experiência mais profunda.

## **Prática 1 – Escaneamento corporal**

Sente-se ou deite-se em uma posição confortável. Respire profundamente. Preste atenção em seu corpo e em sua respiração. Começando pelos pés, preste atenção em todas as partes do seu corpo fazendo um escaneamento de cada uma destas partes.



Percorra elas lentamente. Concentre sua atenção nas sensações que você percebe em cada uma destas partes. Por exemplo: leve sua atenção para o dedão do pé direito. O que você percebe nele? Então perceba os outros dedos, seu pé inteiro, sua canela, sua panturrilha, sua coxa, seu quadril, seu tronco.

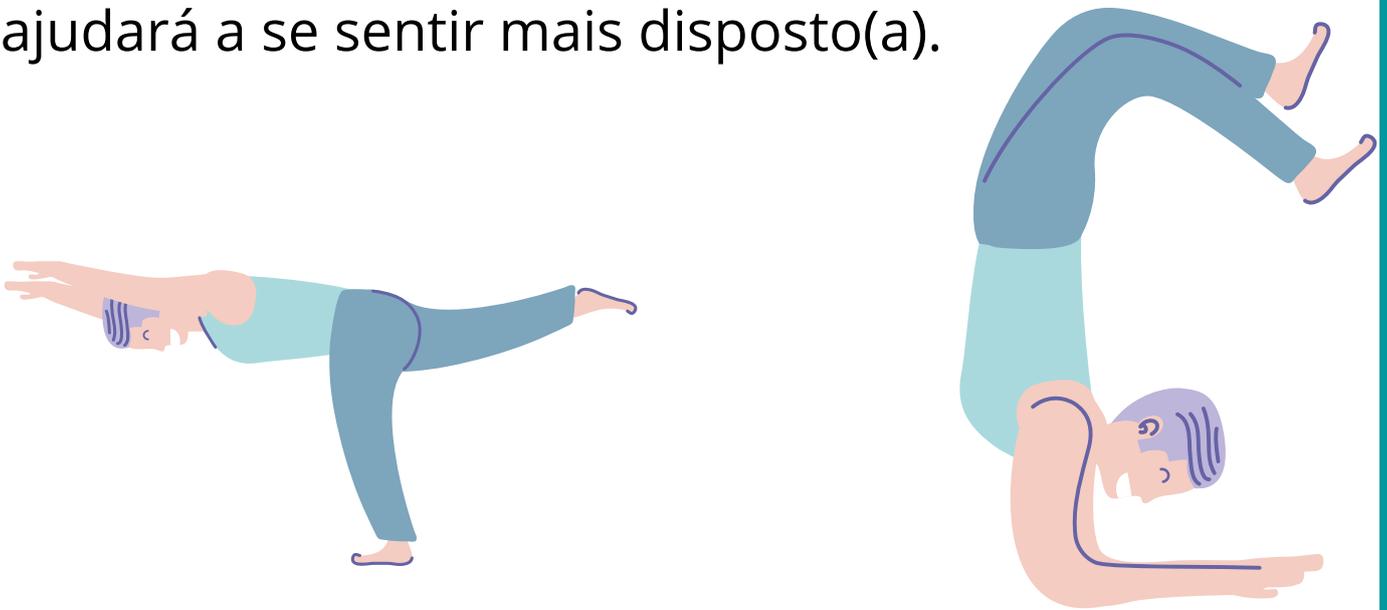


A seguir, puxe a respiração pelo nariz e perceba o caminho que ela faz pelas vias nasais até chegar no pulmão; de lá, imagine como essa respiração chega até o dedão do pé direito e como seria o caminho que ela percorre até sair novamente pelo nariz. Faça isso com as demais partes do seu corpo até chegar em sua cabeça e nos seus fios de cabelo.



## Prática 2- Respiração

Deite-se e tente relaxar tanto o corpo quanto a mente. Quando estiver relaxado(a) inspire de maneira profunda, segure sua respiração por alguns instantes e, então, expire lentamente fazendo o som de “OM” enquanto solta o ar. Repita esta mesma prática algumas vezes. Ela te ajudará a se sentir mais disposto(a).



## Prática 3 - Aliviando o estresse

Quando estiver passando por um momento de estresse, faça uma massagem em seu couro cabeludo com a ponta de seus dedos por alguns minutos, usando suas duas mãos. Lentamente massageie toda sua cabeça, começando pela testa e indo em direção à nuca. Perceba como isso te deixa mais relaxado.

## Exercício 36

### ***Atividade das Emoções***

A seguir serão apresentadas figuras representando algumas emoções. O objetivo é ligar cada figura a sua expressão correta. Vamos lá?



NOJO



TRISTEZA



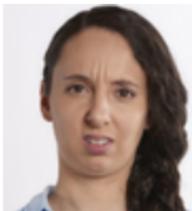
MEDO



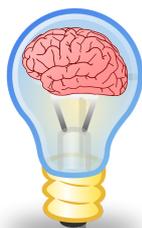
ALEGRIA



RAIVA



SURPRESA

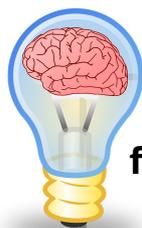


**Esta atividade estimula a cognição social, atenção e linguagem.**

## Exercício 37

### *Reconheça a Sombra*

Ligue cada imagem à sua sombra



Esta atividade estimula as funções executivas, atenção e memória de trabalho.

## Exercício 38

### Boas lembranças

Pinte no círculo as atividades que faz com que você tenha bons sentimentos ou lembranças



1- Viajar e Passear



2- Cantar



3- Dançar



4- Jardinagem



5- Cozinhar



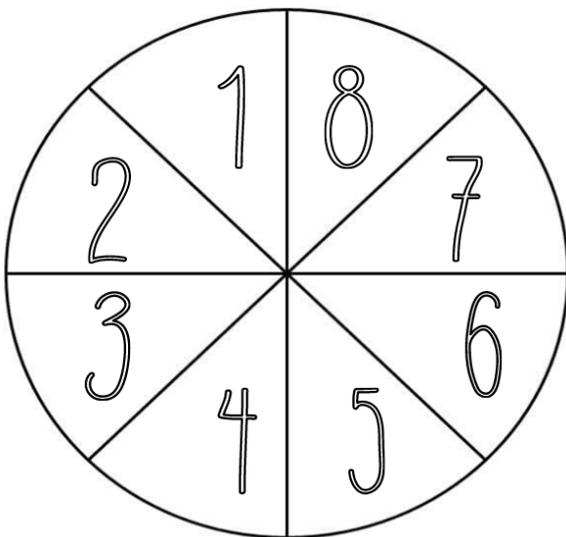
6- Passar tempo com amigos e familiares



7- Ler



8-Praticar atividades físicas

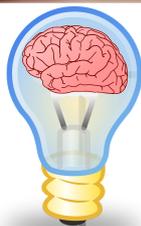
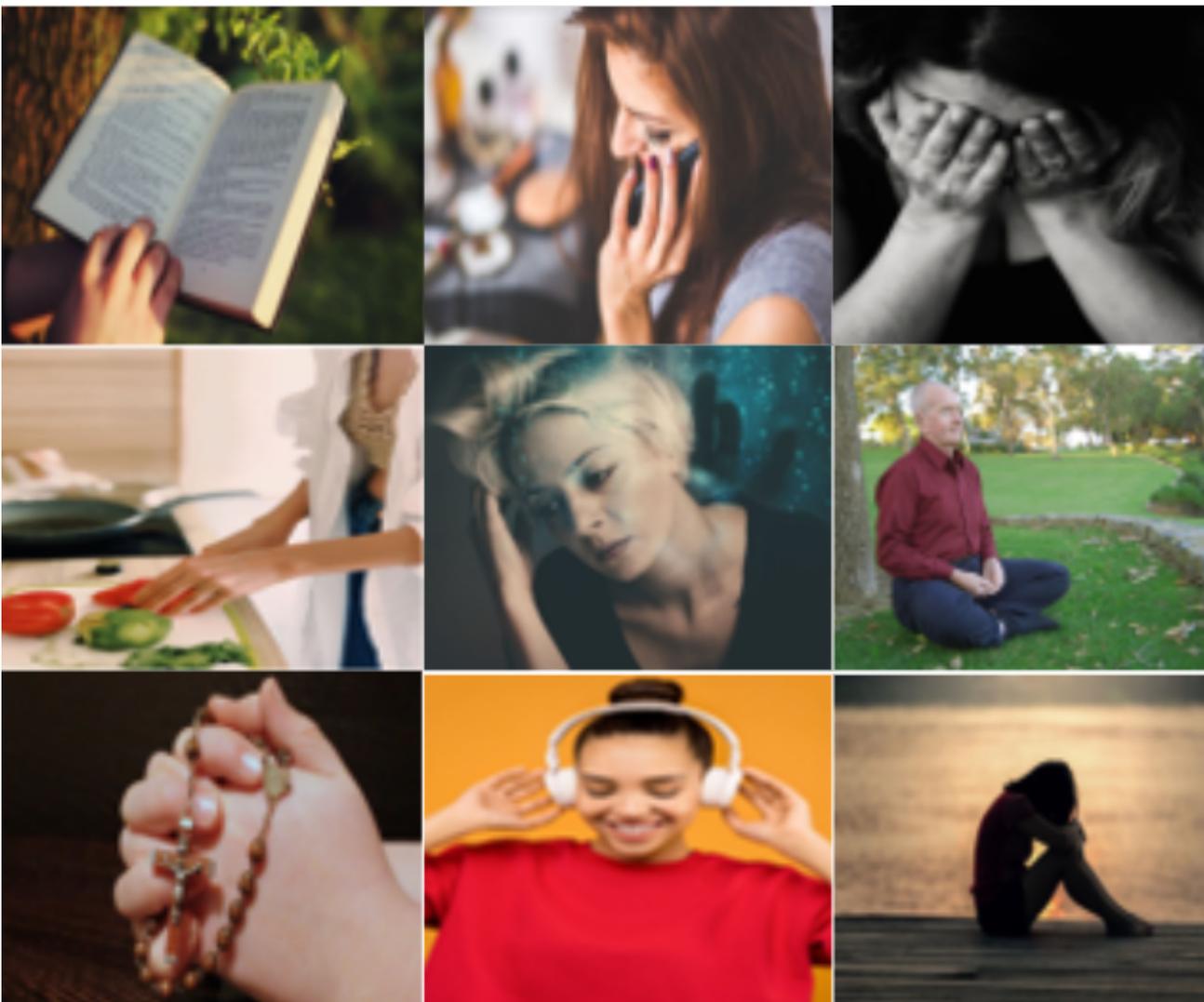


Esta atividade estimula as funções executivas, atenção e memória de trabalho.

## Exercício 39

### ***Ações que fazem bem***

Quando passamos por uma crise de ansiedade é comum ter alguns sintomas, mas sabemos também que há diversas formas de aliviar uma crise. Nas imagens a seguir, indique quais ações podemos fazer para amenizar uma crise de ansiedade?



**Esta atividade estimula as funções executivas, atenção e percepção.**

## Exercício 40

### *Amenizando alguns sentimentos*

Conforme visto nos textos anteriormente, responda o que as imagens representam para você, lembrando que não há apenas uma resposta correta, cada um compreende de um jeito.

1) A depressão pode estar relacionada a:

a)



\_\_\_\_\_

b)



\_\_\_\_\_

c)



\_\_\_\_\_

2) Alguns dos sintomas da ansiedade são:

a)



\_\_\_\_\_

b)



\_\_\_\_\_

c)



\_\_\_\_\_

### 3) A depressão e a ansiedade podem ser amenizadas com:

a)



b)



c)



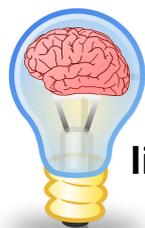
d)



e)



f)



**Esta atividade estimula a linguagem, cognição social e memória.**

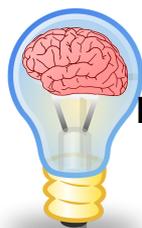
## Exercício 41

### *Vai ficar tudo bem*

Nesta atividade, pedimos que escrevam palavras motivacionais com as letras das palavras abaixo.

D  
E  
P  
R  
E  
S  
S  
Ã  
O

A  
N  
S  
I  
E  
D  
A  
D  
E



Esta atividade estimula as funções executivas, linguagem e memória.

## Exercício 42

### *Se solte e sinta-se melhor*

Nesta atividade, gostaríamos que você respondesse algumas perguntas com SIM ou NÃO sobre a influência da música e da dança sobre o seu bem-estar emocional.

1- A música pode te deixar mais calmo?

**SIM ( ) NÃO ( )**

2- Dançar te deixa mais feliz?

**SIM ( ) NÃO ( )**

3- Você gosta de dançar com outras pessoas?

**SIM ( ) NÃO ( )**

4- Você gosta de ouvir músicas animadas?

**SIM ( ) NÃO ( )**

5- Você costuma dançar e ouvir músicas com sua família?

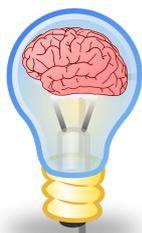
**SIM ( ) NÃO ( )**

6- Você cria suas próprias músicas?

**SIM ( ) NÃO ( )**



Agora pedimos que você **escolha sua música favorita e crie sua própria coreografia** (dança). Pedimos também que você convide alguém para dançar junto com você, tendo assim uma pessoa para interagir e que os dois possam se divertir juntos. Se solte e seja feliz!!

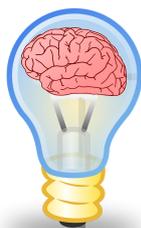
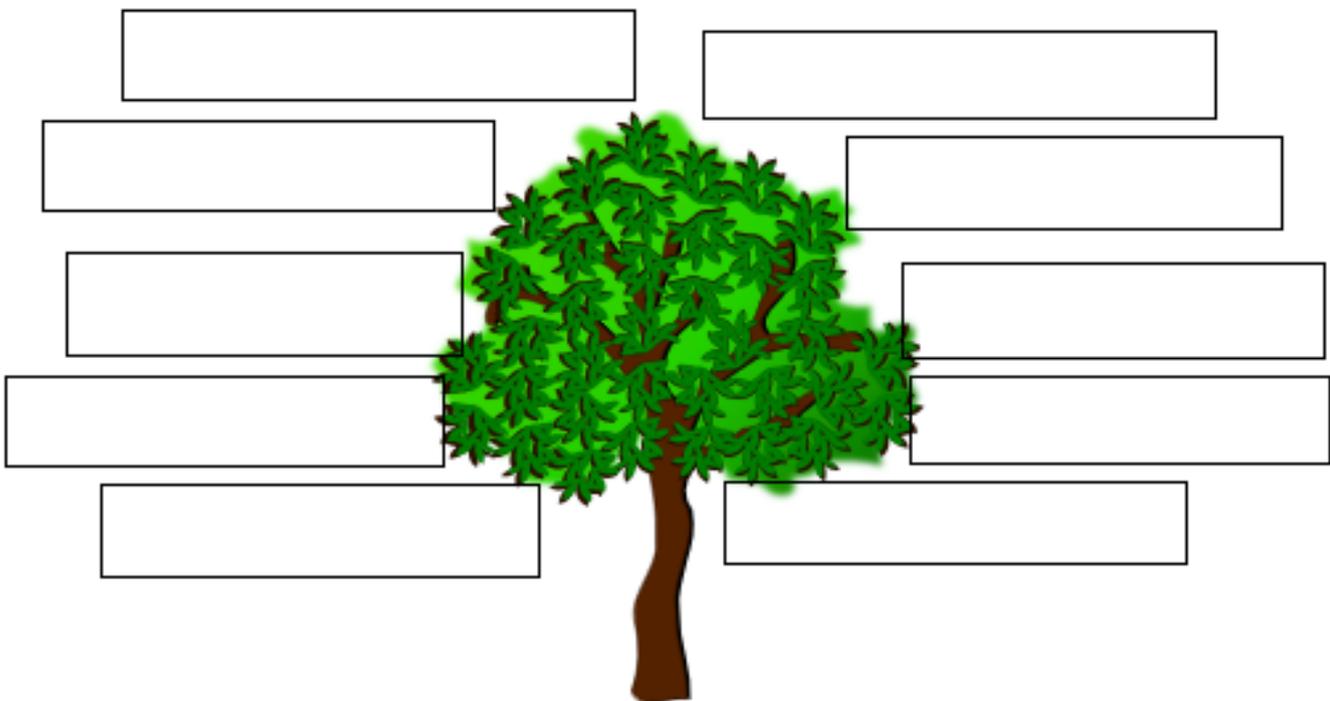


**Esta atividade estimula a linguagem e criatividade.**

## Exercício 43

### *Árvore da saúde emocional*

Em cada galho da árvore, escreva coisas que te motive e que te deixe feliz. Pode ser um momento, uma pessoa, hobby ou objeto. Lembre-se, pode ser tudo aquilo que te deixa feliz e bem consigo mesmo.



**Esta atividade estimula a memória e linguagem.**

Quando você faz coisas que te deixam feliz, que te motivam a viver, a se cuidar e a ser melhor todos os dias, a sua árvore floresce, cresce e evolui, tornando os seus dias calmos, seguros e com saúde para viver. Floresça!



# Referências

1- Brito TRP, Pavarini SCL. Relação entre apoio-social e capacidade funcional de idosos com alterações cognitivas. Revista Latino-Americana de Enfermagem [periódicos na internet]. 2012 [acesso em 01 ago 2020]; 20(4): 677-684.

Disponível em:

<http://www.periodicos.usp.br/rlae/article/view/48599>

2- Bryant C, Jackson H, Ames D. The prevalence of anxiety in older adults: methodological issues and a review of the literature. J Affect Disord [periódicos na internet]. 2008 [acesso 29 jul 2020]; 109(3): 233-250. Disponível em:

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032707003989?casa\\_token=5PjSJRlo-U8AAAAA:W3BfoiNcgaAPyaKR5Q4Gdelv3gNaX5W\\_Xws01Soh7UFEDNowFN\\_emafiVT2ix6rCfl8Hj3g9A8l](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032707003989?casa_token=5PjSJRlo-U8AAAAA:W3BfoiNcgaAPyaKR5Q4Gdelv3gNaX5W_Xws01Soh7UFEDNowFN_emafiVT2ix6rCfl8Hj3g9A8l)

3- Cairney J, Corna LM, Veldhuizen S, Herrmann N, Streiner DL. Comorbid depression and anxiety in later life: patterns of association, subjective Well-being, and impairment. The American journal of geriatric psychiatry [periódicos na internet]. 2008 [acesso em 28 jul 2020]; 16(3): 201-208.

Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1064748112605818>

# Referências

4- Carneiro RS, Falcone E, Clark C, Del Prette Z, Del Prette A. Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. *Psicol. Reflex. Crit.* [periódicos na internet]. 2007 [acesso em 29 jul 2020]; 20(2): 229-237. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722007000200008&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722007000200008&script=sci_arttext&tlng=pt)

5- Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia [homepage na internet]. Dança ajuda a diminuir depressão em idosos. 13 nov 2018 [acesso em 29 jul 2020]. Disponível em: <https://sbgg.org.br/danca-ajuda-a-diminuir-depressao-em-idosos-2/>

6- Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto & Contexto-Enfermagem* [periódicos na internet]. 2012 [acesso em 01 ago 2020]; 21(3): 513-518. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072012000300004&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072012000300004&script=sci_arttext)

# Referências

- 7- Giacobbe P, Flint A. Diagnosis and Management of Anxiety Disorders. CONTINUUM: Lifelong Learning in Neurology [periódicos na internet]. 2018 [acesso em 28 jul 2020]; 24(3): 893-919. Disponível em: [https://journals.lww.com/continuum/fulltext/2018/06000/diagnosis\\_and\\_management\\_of\\_anxiety\\_disorders.15.aspx](https://journals.lww.com/continuum/fulltext/2018/06000/diagnosis_and_management_of_anxiety_disorders.15.aspx)
- 8- Rigaray TQ, Schneider RH. Prevalência de depressão em idosas participantes da Universidade para a Terceira Idade. Rev Psiquiatr Rio Gd Sul [periódicos na internet]. 2007 [acesso em 01 ago 2020]; 29(1): 19-27. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rprs/v29n1/v29n1a08>
- 9- Porensky EK et al. The burden of late-life generalized anxiety disorder: effects on disability, health-related quality of life, and healthcare utilization. The American Journal of Geriatric Psychiatry [periódicos na internet]. 2009 [acesso em 28 jul 2020]; 17(6): 473-482. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1064748112607568>
- 10- Stella F, Gobbi S, Corazza DI, Costa JLR. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. Motriz [periódicos na internet]. 2002 [acesso em 28 jul 2020]; 8(3): 91-98. Disponível em: [https://www.academia.edu/download/56548637/Depressao\\_no\\_idoso\\_diagnostico\\_tratament.pdf](https://www.academia.edu/download/56548637/Depressao_no_idoso_diagnostico_tratament.pdf)

# Referências

11- Zuntini ACS et al. Atividades e Exercícios Físicos nos Transtornos Psicológicos. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento [periódicos na internet]. 2018 [acesso em 29 jul 2020]; 1(03): 97-115.

Disponível em:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/artigo-cientifico/pdf/exercicios-fisicos-transtornos-psicologicos.pdf>

12- Kabat-Zinn J. Meditação é mais do que você pensa. São Paulo: Planeta, 2019.

13- Chiesa A, Calati R, Serretti A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. Clinical Psychology Review [periódicos na internet]. 2011 [acesso em 30 jul 2020]; 31(3): 449-464. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21183265/>

14- Marciniak R, Sheardova K, Cermáková P, Hudecek D, Sumec R, Hort J. Effect of meditation on cognitive functions in context of aging and neurodegenerative diseases. Frontiers in Behavioral Neurosciences [periódicos na internet]. 2014 [acesso em 01 ago 2020]; 8(17): 1-9. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3903052/>

# CAPÍTULO 7

---

# DEMÊNCIAS EM IDOSOS

AMANDA MORETTI DE SOUZA  
CAMILA CORRÊA IANAGUI  
EMILLE LEAL OLIVEIRA  
LUCAS PELEGRINI N. DE CARVALHO  
MARIA LUIZA MAFFEI DARDIS  
SABRINA CRISTINA DA SILVA  
THAÍS BARROS PEREIRA DA SILVA

---

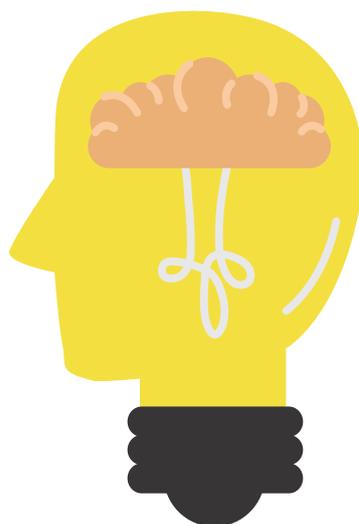
2020

## O que é demência?

A demência pode ser entendida como uma síndrome caracterizada pelo declínio das funções cognitivas (memória, sensação e percepção, funções executivas, atenção, linguagem e cognição social) com intensidade suficiente para interferir na capacidade de executar tarefas do dia a dia<sup>1</sup>.

### Quais os tipos de Demência?

Dentre os principais tipos de demência, podemos citar as 5 mais comuns:



### Demência causada pela Doença de Alzheimer:

A Doença de Alzheimer é o tipo de demência mais comum e se manifesta principalmente pelo prejuízo da memória, comprometendo também funções de orientação no tempo e espaço, raciocínio e linguagem<sup>2 3</sup>.

## **Demência Vascular**

Ocorre devido a lesões cerebrais de origem vascular (pode ser tanto por doenças como hipertensão, diabetes, e outras; tanto por sequelas de múltiplos AVC's - Acidente Vascular Cerebral).

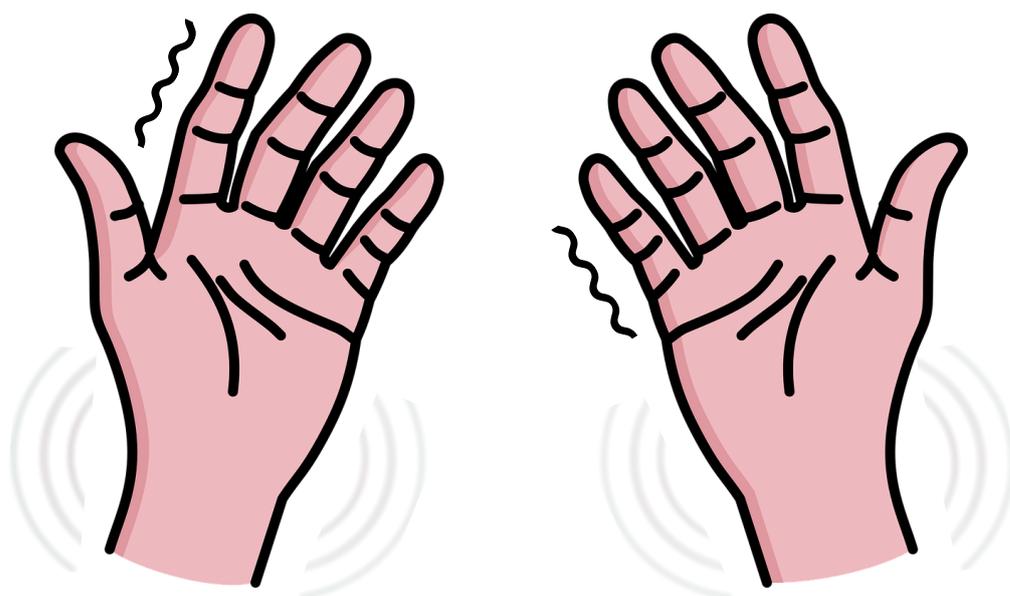
Geralmente causa perda de memória mais lentamente que na Doença de Alzheimer, e o funcionamento executivo (dificuldade em planejar ações, por exemplo), tende a ficar prejudicado mais rapidamente<sup>2 3</sup>.

## **Demência por Corpos de Lewy**

É causada pela degeneração e morte das células cerebrais. Alucinações visuais, delírios, rigidez e tremores são alguns dos sintomas comuns desse tipo de demência. Ela pode ocorrer simultaneamente com a Doença de Alzheimer e/ou Demência Vascular<sup>2 3</sup>.

## Demência causada por Doença de Parkinson:

A Doença de Parkinson é caracterizada principalmente pela presença de tremores, rigidez nos membros, dificuldade em realizar movimentos.



No entanto, a Doença de Parkinson também pode se desdobrar em uma demência. Nesse tipo de demência o funcionamento executivo (que auxilia no planejamento e execução de atividades) é o domínio cognitivo mais prejudicado.

Ela é bastante confundida com a Demência por Corpos de Lewy, devido os seus sintomas serem parecidos, no entanto, de maneira geral, os sintomas motores são os primeiros a aparecer na Demência causada pela Doença de Parkinson e só posteriormente evoluem para os sintomas cognitivos, enquanto na Demência por Corpos de Lewy, a ordem é inversa<sup>4</sup>.

## **Demência Frontotemporal**

São um grupo de demências em que ocorre a degeneração de um ou ambos os lobos cerebrais, frontal e temporais.

Na Demência Frontotemporal, os principais problemas se relacionam com as alterações comportamentais, de personalidade e de linguagem. Impulsividade, desinibição, oscilação emocional são alguns dos sintomas recorrentes<sup>3</sup>.

## Quais os fatores de risco para a demência<sup>5</sup> ?

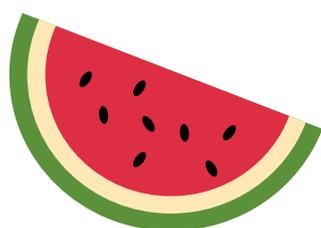
- População feminina;
- Baixa escolaridade;
- Inatividade física;
- Baixa condição econômica;
- Baixos níveis de vitamina D;
- Idade avançada;
- Hipertensão arterial;
- Diabetes mellitus;
- Depressão.



"Ter algum fator de risco não significa que você necessariamente vai desenvolver demência, mas podemos ficar alerta e atuar na prevenção"

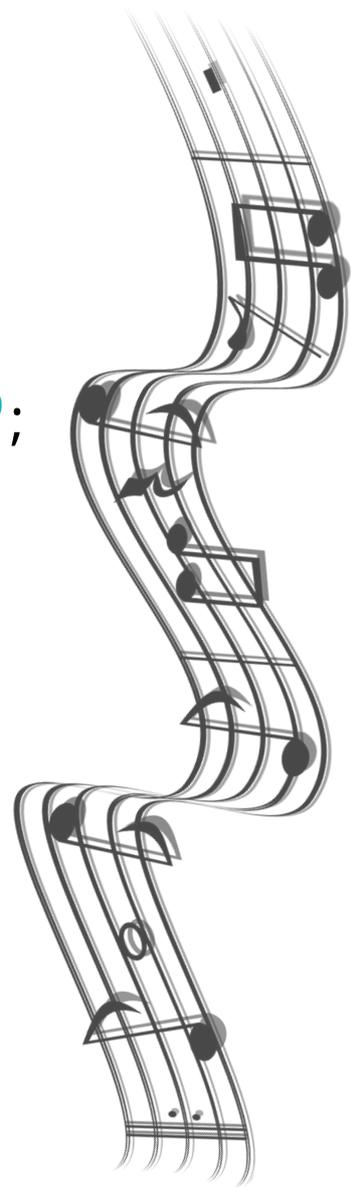
## Quais os meios de prevenção?

- Hábitos alimentares saudáveis (peixes, frutas, verduras, legumes, além de alimentos ricos em vitaminas B, C e E, ômega 3)<sup>6</sup>;
- Baixa ingestão de bebidas alcoólicas<sup>6</sup>;
- Atividade física<sup>7</sup>;
- Estimulação cognitiva<sup>8</sup>.



## Quais os tipos de tratamento?

- Tratamento farmacológico<sup>9</sup>;
- Hábitos alimentares<sup>6</sup>;
- Reabilitação; neuropsicológica<sup>10</sup>;
- Psicoterapia<sup>10</sup>;
- Intervenção cognitiva<sup>11</sup>;
- Musicoterapia<sup>11</sup>;
- Terapia de reminiscência<sup>11</sup>;
- Atividade física<sup>11</sup>;
- Aromaterapia<sup>11</sup>.



## É possível ter demência e ter qualidade de vida?

Sim! Frequentemente quando alguns idosos recebem a notícia de que estão com demência, ou quando algum de seus familiares são informados, existe a percepção de que a pessoa está destinada a algo ruim, um caminho sem volta de sofrimento. Isto é um estigma.

Na verdade, órgãos nacionais e internacionais têm sugerido que deveríamos reduzir este preconceito de que o idoso com demência é improdutivo, sem saúde e sem qualidade de vida.

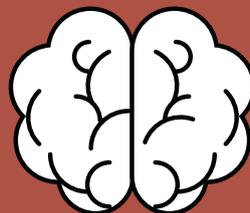
Atualmente existem diversos recursos disponíveis que contribuem para a qualidade de vida no envelhecimento e também no envelhecimento com algum tipo de transtorno cognitivo. Isso é possível graças ao avanço nas ciências da saúde, que proporcionou mais opções de tratamentos farmacológicos e não-farmacológicos.

Em casos de diagnóstico de demência, converse com os profissionais da saúde, busque conhecimento e informação sobre o tema. O conhecimento nos liberta de nossos medos e preconceitos.

**LEMBRETE:**

**As atividades a seguir não irão abordar somente o conteúdo que foi passado nesse capítulo, elas serão uma forma de estimular seus domínios cognitivos.**

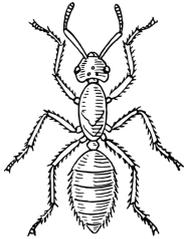
**Divirta-se!!**



## Exercício 44

### **Mercado**

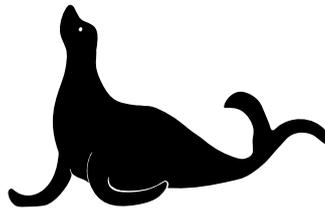
A seguir serão apresentados diversos itens que começam com a letra "F", queremos saber quais destes podemos comprar em um Supermercado?



Formiga



Feijão



Foca



Farinha



Fita



Folha



Ferramentas



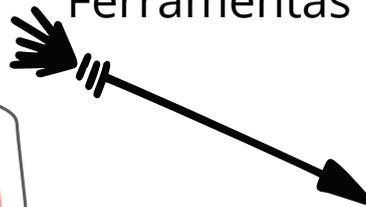
Foguete



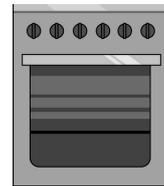
Faca



Frasco



Flecha



Fogão



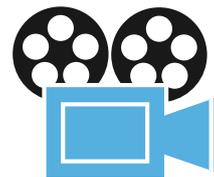
Frutas



Frango



Fogo



Filmadora

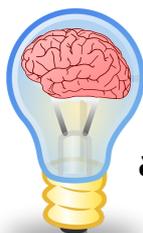
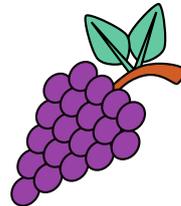
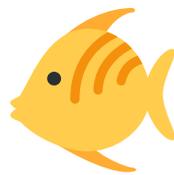
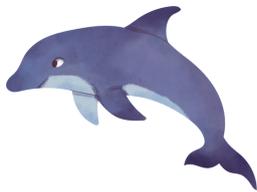


**Esta atividade estimula  
atenção, memória e  
funções executivas.**

## Exercício 45

### ***Encontre o diferente***

A seguir apresentaremos 4 classes com figuras relacionadas a animais, frutas, meio de transporte e alimentos. Em cada uma das linhas, uma das figuras não faz parte da categoria, encontre-a.



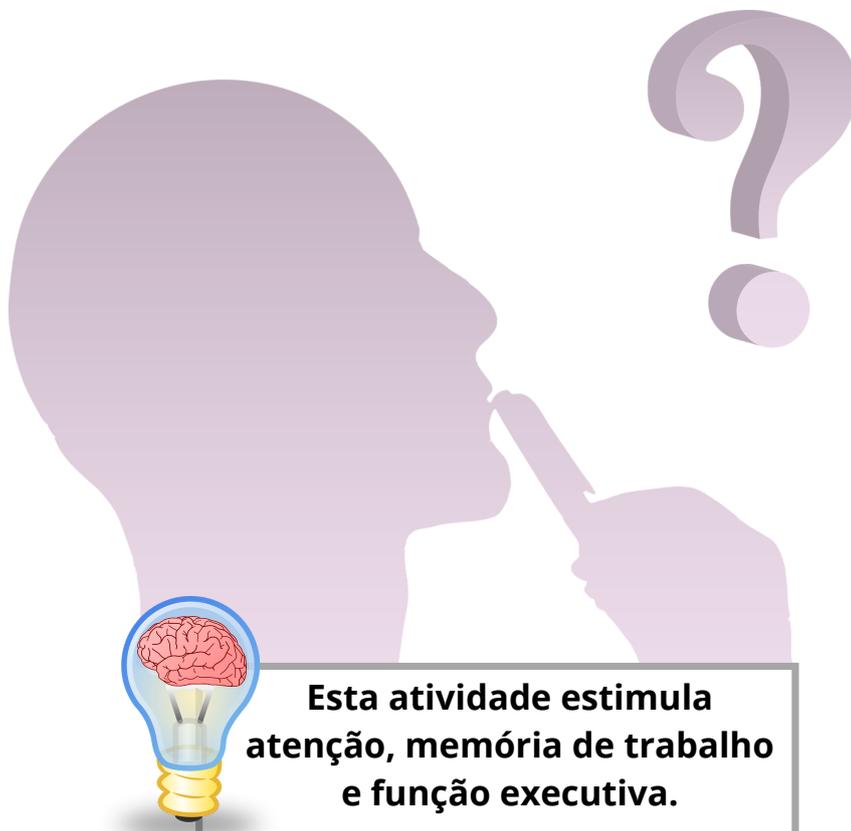
**Esta atividade estimula  
atenção, memória e função  
executiva.**

## Baralho

## Exercício 46

Observe os símbolos que estão no modelo abaixo e encontre símbolos que são diferentes dos exemplificados no modelo.



Esta atividade estimula  
atenção, memória de trabalho  
e função executiva.

## Exercício 47

### *Par ou ímpar?*

Observe os números na tabela a seguir e circule apenas os números ímpares. Circule em ordem crescente, ou seja, do menor número para o maior.

23	16	74	100
11	26	84	83
33	48	25	42
99	56	73	14
41	19	12	66
13	52	28	21



Esta atividade estimula  
atenção e função executiva

## Exercício 48

### Ligar

Nas colunas da esquerda encontram-se tipos de Demências, ligue-as com as colunas da direita de acordo com suas características.

Demência  
de  
Alzheimer

Frequência de quedas ou desmaios e declínio cognitivo<sup>3</sup>.

Demência  
de Corpos  
de Lewy

Uma capacidade comprometida é a de planejar, organizar e regular um comportamento motor<sup>1</sup>.

Demência  
na doença de  
Parkinson

Declínio de memória<sup>2</sup>.

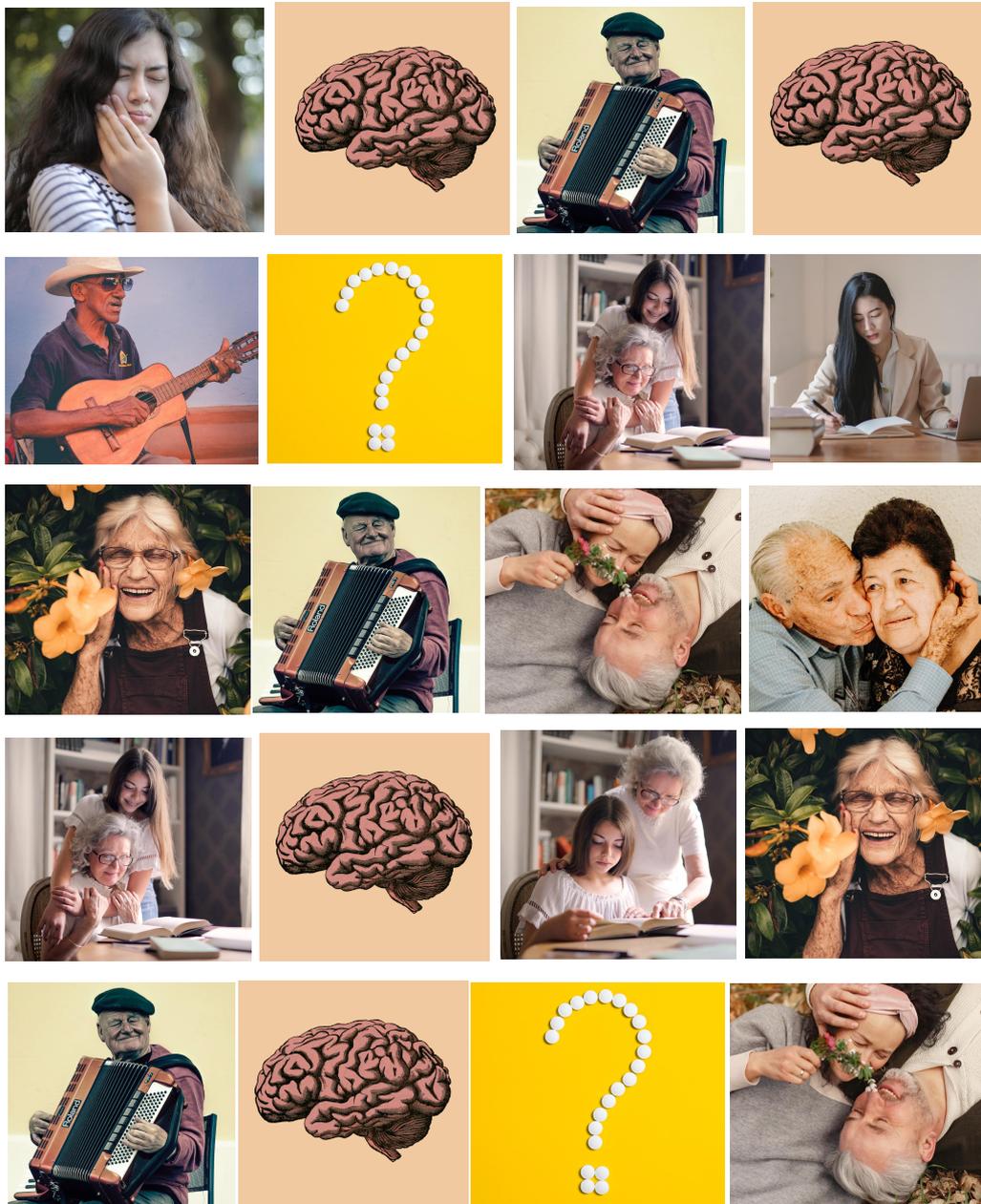


**Esta atividade estimula  
atenção memória de trabalho  
e função executiva.**

## Exercício 49

### *Está repetido?*

Abaixo encontram-se diversas imagens, algumas se repetem, circule os itens que aparecem mais de uma vez, o mais rápido possível, de preferência use cores diferentes para cada conjunto de repetição.



**Esta atividade estimula  
atenção memória de trabalho  
e função executiva.**

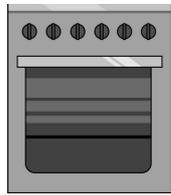
## Exercício 50

### *Tem ou não tem?*

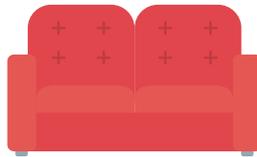
A seguir serão apresentados diversos itens, o objetivo é encontrar quais destes pertencem a cozinha.



Livros



Fogão



Sofá



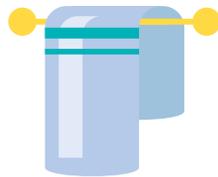
Xícara



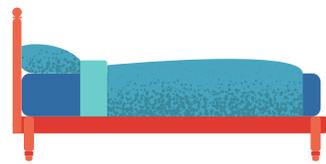
Lixeira



Pijama



Pano



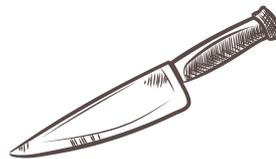
Cama



Vaso  
Sanitário



Comida



Faca



Vasilha



**Esta atividade estimula  
atenção memória e função  
executiva.**

## Exercício 51

### Quiz

Algumas pessoas podem apresentar queixa de memória, problemas na atenção e lentidão de raciocínio. Circule a alternativa que apresenta tratamento não-farmacológico e prevenção para estas queixas.

- A) Atividade física e meditação;
- B) Atividade cognitivas e socialização;
- C) Alimentação saudável e sono adequado;
- D) Todas as alternativas estão corretas.

Circule a resposta que tiver UM exemplo de Demência:

- A) Demência de Alzheimer;
- B) Diabetes;
- C) Demência frontotemporal e Demência vascular;
- D) Hipertensão Arterial.



**Esta atividade estimula  
atenção memória e  
linguagem.**

## Exercício 52

### *As palavras são um mistério*

A seguir trazemos uma mensagem escrita de forma diferente. Decifre a mensagem codificada.

VOC3 É UM4 P3550A 1NCR1V3L, QU3 NOS  
AM4M0S! NOS B0N5 MOM3NT05, S0RR1A,  
N0S QUE N4O FOR3M TÃ0 B0N5... S0RRI4  
41NDA M41S! A V1D4 É UM4 F3STA, JUNT3-S3  
A D4NÇ4! AL1Á5, P4R4B3NS P0R T3R L1D0  
AT3 AQU1, T3MOS 0RGULH0 D0 S3U  
3SF0RÇ0! CONTINU3 PR4ATIC4ND0 E  
COMPARTILH3 ESS4 FORM4 DIV3RTID4 DE S3  
COMUNIC4R! AH... S0NH3 COM 4QU1L0 QU3  
VOC3 QU3R S3R, P0RQU3 VOC3 POSSU1  
4P3NAS UM4 V1D4 3 N3L4 S0 S3 T3M UM4  
CH4NC3 D3 F4Z3R AQU1L0 QU3 QU3R.  
S0NH3 S3MPRE, VIV4 INT3NS4M3NTE!

CLARICE LISPECTOR.



**Esta atividade estimula  
atenção e função executiva.**

## Exercício 53

### **Memorize**

Em cada linha será apresentada uma sequência diferente. Memorize uma sequência por 30 segundos. Feche os olhos e repita a sequência memorizada. Faça isso com todas as linhas.

1-5-6

3-PAZ-2

SONHO- 6 - AMOR – 2

FELICIDADE-2-6-FAMÍLIA

ABRAÇO-CARINHO-2-AMOR-3-4



**Esta atividade estimula  
atenção e memória.**

# Referências

- 1- Schlindwein-Zanini R. Demência no idoso: aspectos neuropsicológicos. Rev Neurocienc. [periódicos na internet]. 2010 [acesso em 07 jul 2020]; 18(2): 220-226. Disponível em:  
<http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2010/RN1802/262%20revisao.pdf>
- 2- Nordon DG, Guimarães RR, Kozonoe DY, Mancilha VS, Dias Neto VS. Perda cognitiva em idosos. Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba [periódicos na internet]. 2009 [acesso em 07 jul 2020]; 11(3): 5-8. Disponível em:  
<https://revistas.pucsp.br/RFCMS/article/view/1874/1288>
- 3- Araújo CLO, Nicoli JS. Uma revisão bibliográfica das principais demências que acometem a população brasileira. Revista Kairós: Gerontologia [periódicos na internet]. 2011 [acesso em 07 jul 2020]; 13(1): 231-244. Disponível em:  
<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/4872/3458>
- 4- Melo LM, Barbosa ER, Caramelli P. Declínio cognitivo e demência associados à doença de Parkinson: características clínicas e tratamento. Archives of Clinical Psychiatry [periódicos na internet]. 2007 [acesso em 07 jul 2020]; 34(4): 176-183. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/pdf/rpc/v34n4/a03v34n4.pdf>

# Referências

5- Santos CS, Bessa TA, Xavier AJ. Fatores associados à demência em idosos. Ciênc. saúde coletiva [periódicos na internet]. 2020 [acesso em 07 jul 2020]; 25(2): 603-611. Disponível em:  
[http://www.scielo.br/scielo.phpscript=sci\\_arttext&pid=S1413-81232020000200603&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S1413-81232020000200603&lng=en).

6- Cardoso SA, Paiva I. Nutrição e Alimentação na prevenção e terapêutica da Demência. Acta Port Nutr [periódicos na internet]. 2017 [acesso em 06 jul 2020]; (11): 30-34. Disponível em:  
<http://www.scielo.mec.pt/pdf/apn/n11/n11a05.pdf>

7- Bottcher, LB. Atividade Física como ação para promoção da saúde. Revista Eletrônica Gestão & Saúde [periódicos na internet]. 2019 [acesso em 06 jul 2020]; 98-111. Disponível em:  
<https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/23324/20943>

8- Lousa EFCF. Benefícios da Estimulação Cognitiva em idosos: um estudo de caso [monografia na internet]. Coimbra. Dissertação [Mestrado em Psicologia Clínica Ramo das Terapias Cognitivo-Comportamentais] - Instituto Superior Miguel Torga; 2016 [acesso em 07 jul 2020]. Disponível em:  
<http://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/682/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O.pdf>

# Referências

9- Flicker L. Eficácia do tratamento farmacológico da demência. Rev. Bras. Psiquiatr. [periódicos na internet]. 2002 [acesso em 06 jul 2020]; 24(1): 11-14. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.phpscript=sci\\_arttext&pid=S1516-44462002000500004&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S1516-44462002000500004&lng=en).

<https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000500004>

10- Silva LB, Souza MFS. Os transtornos neuropsicológicos e cognitivos da doença de Alzheimer: a psicoterapia e a reabilitação neuropsicológica como tratamentos alternativos. Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas [periódicos na internet]. 2018 [acesso em 07 jul 2020]; 3(5): 466-484. Disponível em:

<http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/articloe/view/15987>

11- Vilela VC, Pacheco RL, Latorraca COC, Pachito DV, Riera R. O que as revisões sistemáticas da Cochrane dizem sobre intervenções não farmacológicas para o tratamento de declínio cognitivo e demência ?. São Paulo Med. J. [periódicos na internet]. 2017 [acesso em 06 jul 2020]; 135 (3): 309-320. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.phpscript=sci\\_arttext&pid=S1516-31802017000300309&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S1516-31802017000300309&lng=en)

# CAPÍTULO 8

---

## DISCUTINDO A OSTEOARTRITE

ARETA DAMES CACHAPUZ NOVAES  
GABRIELA OLIVEIRA ESPÓSITO  
KAREN LETICIA PULGATTI  
KARINA GRAMANI-SAY  
NATÁLIA APARECIDA CASONATO  
RUANA DANIELI DA SILVA CAMPOS

---

2020

## O que é Osteoartrite?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia é uma doença multifatorial, sendo esta crônica, degenerativa e inflamatória, caracterizada pelo desgaste da cartilagem articular e pelas alterações ósseas<sup>1</sup>.

Podem ser divididas em primária e secundária. A primária, ainda não tem uma causa conhecida, mas observa-se uma ligação com fatores hereditários e no acometimento em mulheres no climatério. Já a secundária pode ser causada por doenças inflamatórias, fraturas, traumas, obesidade e causas hematológicas.



## **Fatores de risco**

- Idade avançada;
- Obesidade;
- Sexo feminino (devido a regulação hormonal);
- Esportes de alto impacto (levantamento de peso, futebol americano, entre outros);
- Lesão prévia;
- Alterações biomecânicas e anatômicas (mudanças na distribuição sobre a articulação).

## **Por que as mulheres são mais acometidas?**

O principal fator que contribui para que o número de casos ocorra entre as mulheres é devido à redução do estrogênio após a menopausa. Os baixos níveis deste hormônio estão relacionadas com o aumento de substâncias inflamatórias que estimulam a degradação dos ossos, o que gera uma maior chance para o desenvolvimento da osteoartrite.

## **Como é realizado o seu diagnóstico?**

Para diagnosticar a OA, geralmente é feita uma avaliação clínica, sendo complementada por exames de imagens. Os exames mais utilizados são tomografia ou ressonância magnética, tendo também a possibilidade da análise do líquido da articulação.

## **Sintomas e principais articulações acometidas**

Os sintomas da osteoartrite caracterizam-se por dor e perda da função articular, acometendo principalmente as articulações dos joelhos, mãos, quadris e coluna vertebral.

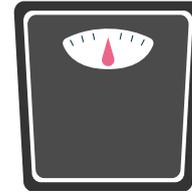
## **Qual a importância de se realizar o tratamento ?**

Ao receber o diagnóstico, é de extrema importância a realização de algum tipo de tratamento para a osteoartrite o quanto antes pois, a não realização pode acelerar o desgaste das articulações, dificultando progressivamente a mobilidade, prejudicando a qualidade de vida no geral.

## Exercício 54

Relembrando os fatores de risco, associe cada palavra a imagem correspondente:

**IDADE AVANÇADA**



**ESPORTE DE ALTO IMPACTO**



**LESÃO PRÉVIA**



**SEXO FEMININO**



**OBESIDADE**



Esta atividade estimula a percepção e a atenção.

## Exercício 55

O acróstico é uma atividade que consiste em formar palavras ou mesmo frases com as letras iniciais, intermediárias ou finais de algumas palavras.

### EXEMPLO:

**O**timismo  
**S**aúde  
**T**erapia  
**E**strutura óssea  
alívio **O** da dor  
**A**rticulações  
**R**ecuperação  
obje**T**ivo  
**R**eabilitação  
pacie**N**te  
**T**ratamento  
**E**xercício

### *Agora é sua vez!*

Solte a imaginação e escreva palavras ou frases, relacionadas ao tema "OSTEOARTRITE", dê preferência a palavras que tenham um significado positivo. Lembrando que nesta atividade não existe certo ou errado.

O

B

E

S

I

D

A

D

E

A

R

T

I

C

U

L

A

Ç

Ã

O

C  
A  
R  
T  
I  
L  
A  
G  
E  
M

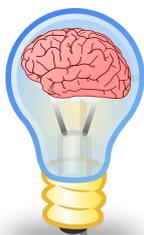
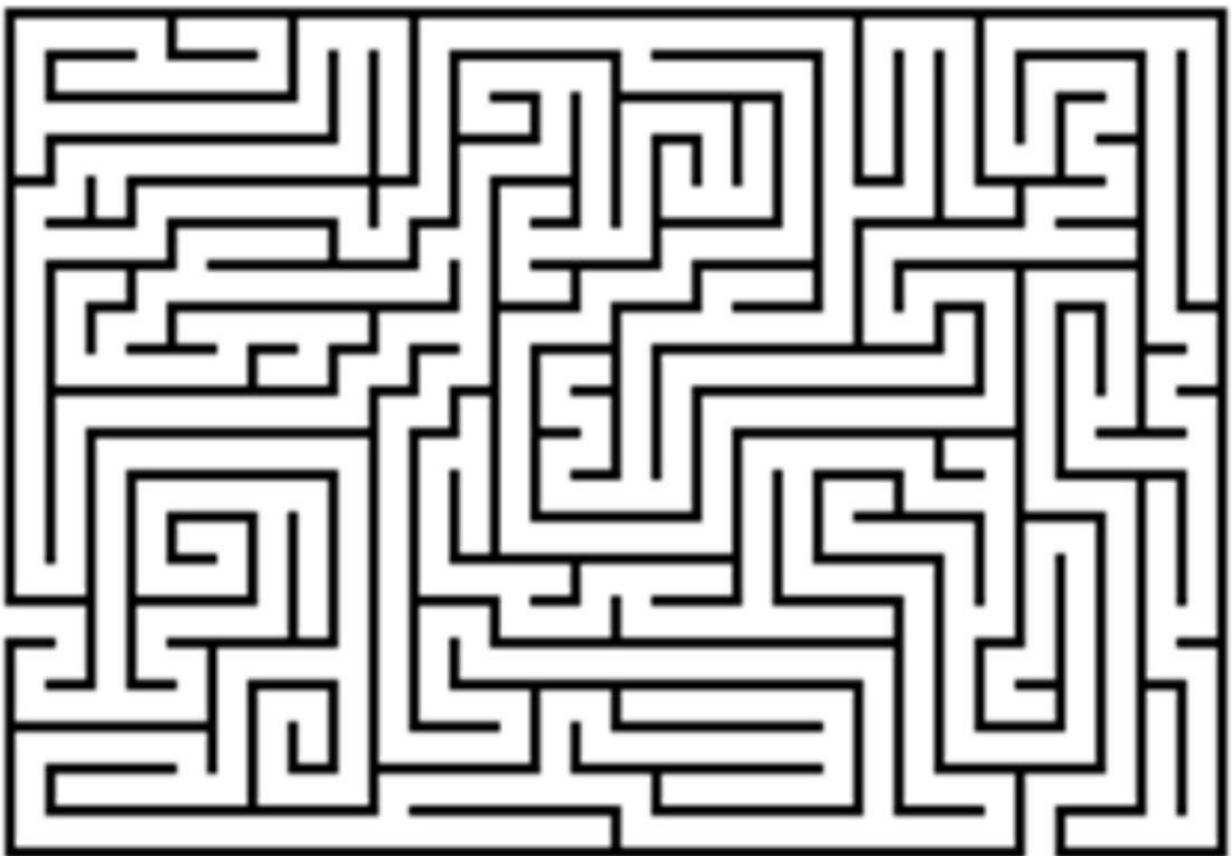
J  
O  
E  
L  
H  
O  
S



**Esta atividade estimula a  
linguagem e a memória.**

## Exercício 56

Leve o paciente com queixa de osteoartrite até um centro especializado para que ele possa receber um tratamento adequado:



**Esta atividade estimula a atenção e a coordenação motora.**

## Exercício 57

### **Verdadeiro ou Falso**

Reforce os conceitos e informações do capítulo.

Idosos com Osteoartrite com certeza ficarão incapacitados.

V  F

O excesso de peso agrava os sintomas;

V  F

Não há cura para osteoartrite;

V  F

Homens são mais acometidos que mulheres;

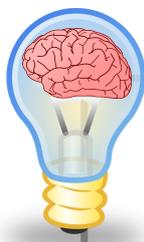
V  F

Apenas idosos são acometidos pela doença;

V  F

Praticar esporte de alto impacto ajuda nos sintomas da doença;

V  F

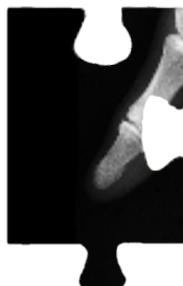
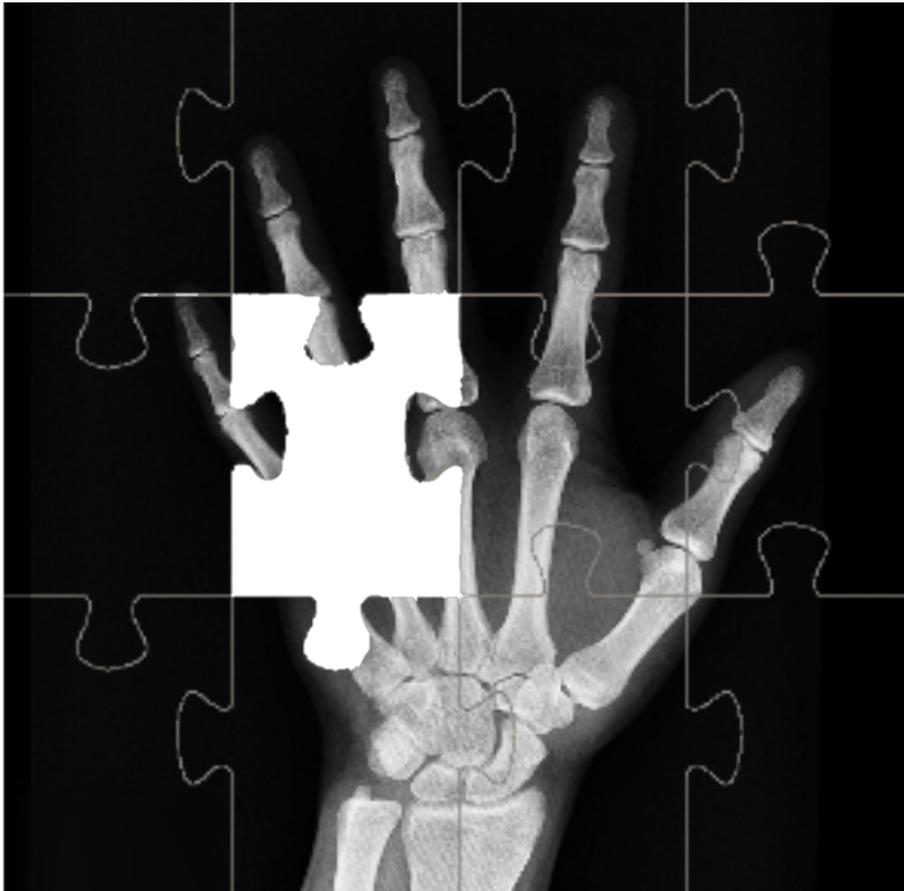


**Esta atividade estimula a linguagem e a memória de trabalho.**

## Exercício 58

### *Quebra Cabeça*

Circule a peça que completa de forma correta as imagens.





**Esta atividade estimula a atenção e a percepção.**

## Exercício 59

### *Escrita misteriosa*

Para descobrir a palavra principal, é necessário que decifre cada uma das palavras-chave. Quando descobrir todas, preencha a última palavra de acordo com as numerações.

t a l i a r c u o ç ã - 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

  
9

l h o e j o - 

--	--	--	--	--	--

l u n a c o - 

--	--	--	--	--	--	--

  
8 3

t r i t e o s t e o a r - 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

  
1

s i o b e d a d e - 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

  
2

s ã o l e - 

--	--	--	--	--	--

  
5

--	--	--	--	--	--

  
1 2 3 2 5

	v								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

  
3 6 3 8 9 3 2 3



**Esta atividade estimula a linguagem e a atenção.**

# Referências

- 1- Associação Brasileira de Reumatologia [homepage na internet]. Osteoartrite (artrose). 2019 [acesso em 07 de julho de 2020]. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/osteoartrite-artrose/>
- 2- Batista FRS. Avaliação do reparo ósseo na interface osso/implante em ratas com deficiência de estrógeno tratadas com fitoestrógeno genisteína. Análise microtomográfica molecular por PCR e imunistoquímica. [monografia na internet]. Araçatuba. Dissertação [Mestrado em Odontologia] -Universidade Estadual Paulista; 2018 [acesso em 07 jul 2020]. Disponível em: [https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/152731/batista\\_frs\\_me\\_araca\\_par.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/152731/batista_frs_me_araca_par.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- 3- Collins NJ, et al. Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score (KOOS): systematic review and meta-analysis of measurement properties. Osteoarthritis Cartilage [periódicos na internet]. 2016 [acesso em 07 jul 2020]; 24(8): 1317-1329. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27012756/>
- 4- Fransen M, et al. Exercise for osteoarthritis of the knee: a Cochrane systematic review. British journal of sports medicine [periódicos na internet]. 2015 [acesso em 07 jul 2020]; 49(24): 1554-1557. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26405113/>
- 5- Muniz RCS. Osteoartrite: uma revisão de literatura [monografia na internet]. São Luís. Monografia [Grau de Médico] - Universidade Federal do Maranhão; 2017 [acesso em 07 jul 2020]. Disponível em: <https://monografias.ufma.br/jspui/bitstream/123456789/2558/1/RODRIGOMUNIZ.pdf>;

# CAPÍTULO 9

---

# DOR CRÔNICA EM IDOSOS

ARIEL DONATTI  
BEATRIZ COPPI LAVELLI  
GABRIELA OLIVEIRA ESPÓSITO  
KARINA GRAMANI-SAY  
MARIA JÚLIA DA CRUZ SOUZA  
SABRINA CRISTINA DA SILVA

---

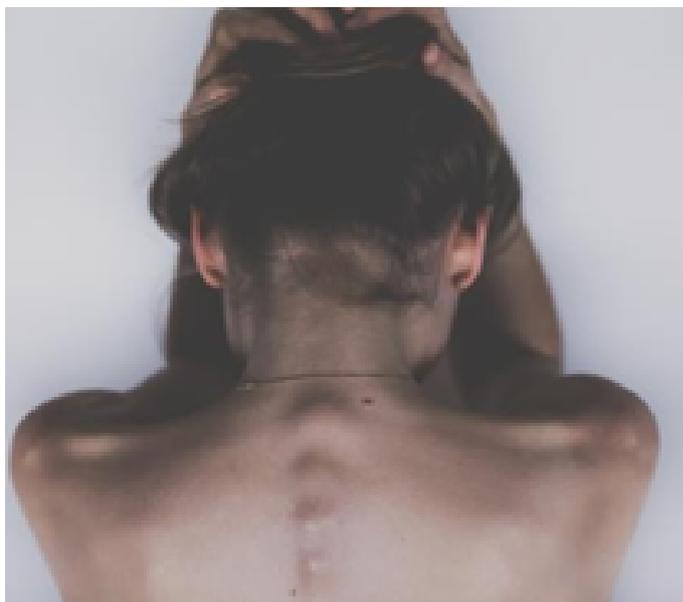
2020

## O que é dor?

Segundo a Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP), a dor é uma “experiência sensorial e emocional desagradável associada ou semelhante àquela associada a uma lesão tecidual real ou potencial”.

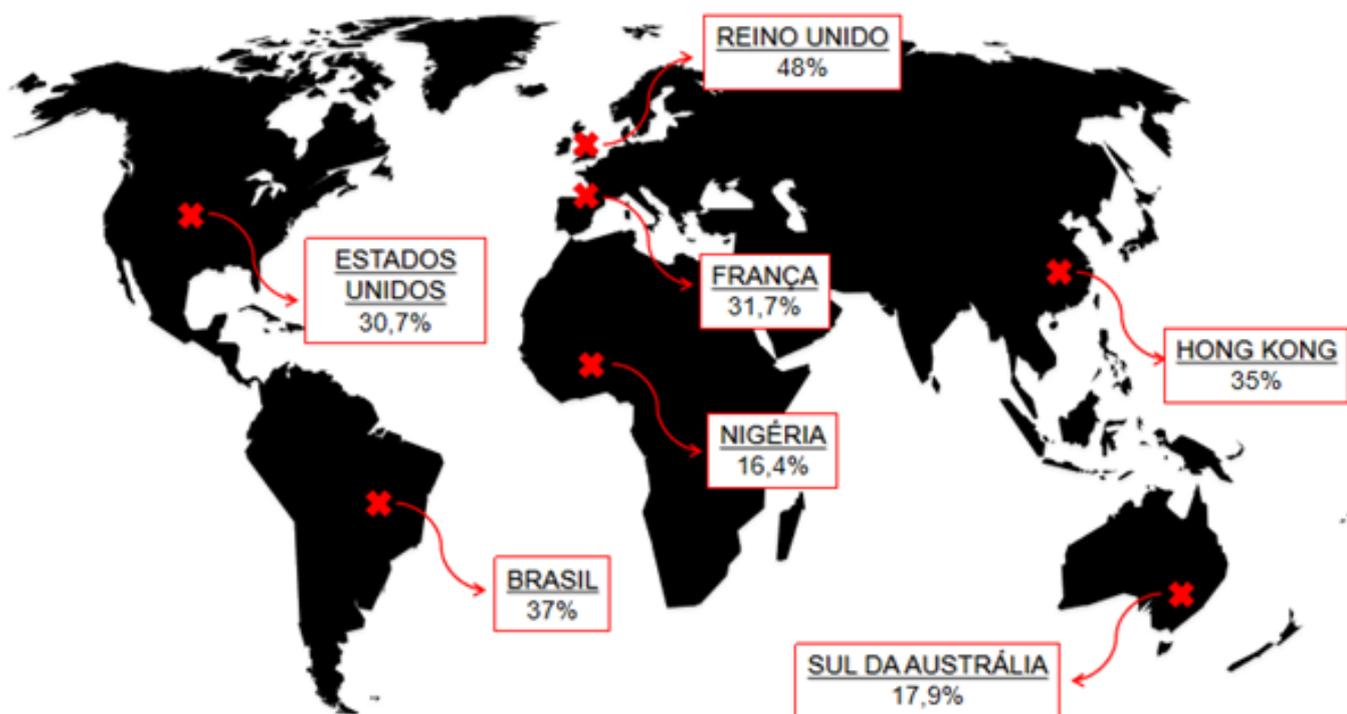
No entanto, a dor é sempre subjetiva, ou seja, a forma de sentir e classificar a dor é particular e varia de pessoa para pessoa, conforme seu histórico durante a vida, e influenciada pelos fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Envolve as partes física e psicológica de um indivíduo e pode influenciar na qualidade de vida. É sensível a vários fatores, incluindo a predisposição genética e o sexo<sup>1 2 3</sup>.



## Qual a relação entre dor e envelhecimento?

Na relação entre Dor e o processo de envelhecimento, é importante destacar que as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT's), assim como é o caso da dor, são prevalentes no público idoso, porém, isso não significa que o envelhecimento está atrelado as doenças e incapacidades <sup>2,3,4</sup>.



## Dor Aguda x Dor Crônica

Tabela 1: A diferença entre Dor Aguda e Dor Crônica:

Sobre a dor	O que é? Quais os tipos de dor?
Dor aguda	Possui relação com as funções fisiológicas do organismo. Tem função de alerta e se resolve após tratamento dos fatores que a causam <sup>11,12</sup> .
Dor crônica	Caracterizada como uma doença. Pode ter influência negativa em vários aspectos da vida de seu portador; como em fatores biológicos, psicológicos e sociais <sup>11,12</sup> .
Sobre a dor	Qual o tempo de duração e pontos que ajudam a diferenciá-las?
Dor aguda	Surgimento repentino e duração relativamente curta <sup>11,12</sup> .
Dor crônica	Duração prevalente de 3 meses ou mais desde seu início <sup>11,12</sup> .

## Quais ações de Promoção e Prevenção seriam eficazes para a dor crônica?

O uso das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como o Reiki, Auriculoterapia, Plantas Medicinais, Acupuntura e o Lian Gong trazem efeitos positivos na prevenção da dor e outras doenças persistentes nessa faixa etária, pois essas técnicas buscam o equilíbrio entre bem estar físico, mental e social.<sup>13,14</sup>

Ainda, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece diversas práticas Integrativas e complementares, sendo de baixo custo e fácil aplicação à população a fim de garantir uma maior convivência social e incentivo para as realizações das atividades do cotidiano<sup>13,14</sup>.



## Quais os Aspectos Multidimensionais para o Enfrentamento da Dor Crônica?

A Espiritualidade e a Religiosidade influenciam nos aspectos de qualidade de vida e na percepção de saúde dos indivíduos, sendo grandes aliadas da saúde mental e física<sup>15</sup>.

Em relação a dor, estes fatores podem auxiliar no alívio e no controle da dor, visto que desencadeiam sensações de bem-estar e efeitos fisiológicos, que proporciona uma melhor resposta aos efeitos estressores causados pela dor<sup>15,16</sup>.

O Apoio Social tem sido uma grande questão para a redução da angústia, da ameaça, do estresse e dos sintomas causados pela dor crônica<sup>17,18,19</sup>.

Este suporte oferece uma capacidade ao indivíduo para lidar com as diversas situações que a dor crônica pode causar, proporcionando uma melhor saúde emocional e física e melhores resultados no tratamento da dor<sup>17,18,19</sup>.



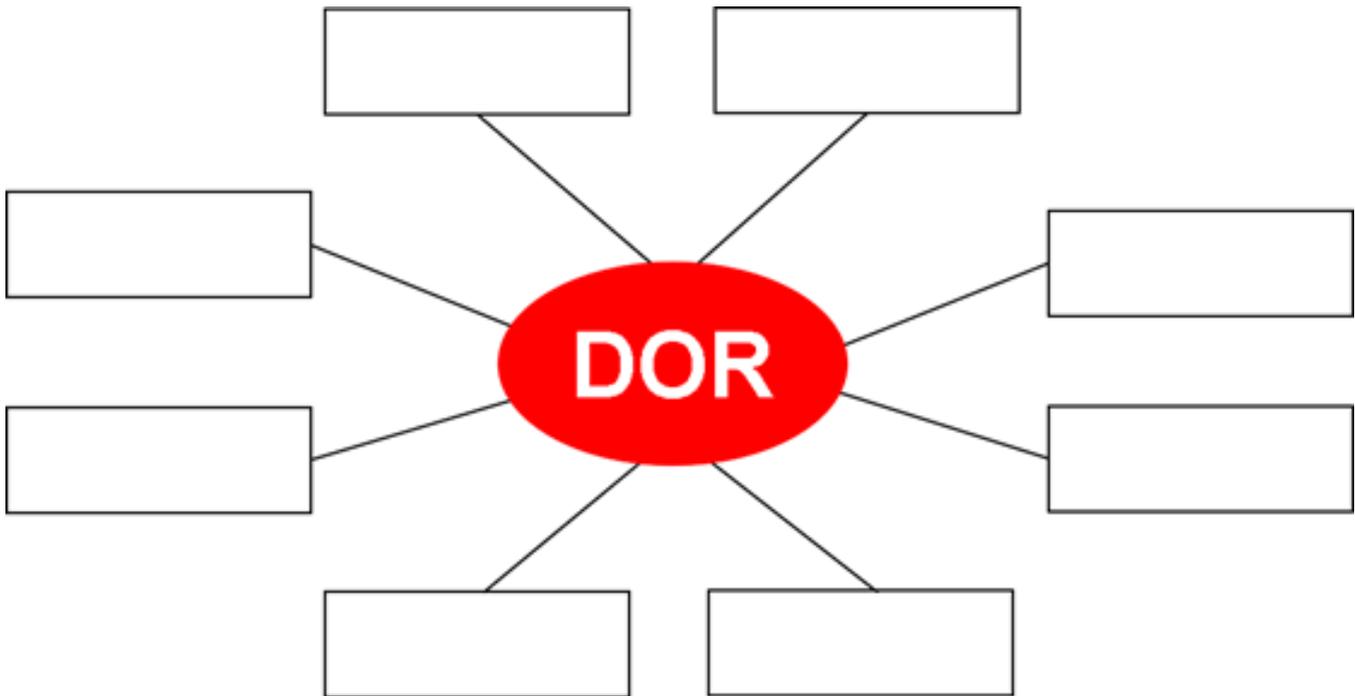
Por fim, a Educação em Dor também é outro aspecto muito importante para o enfrentamento. Trata-se de um método que se baseia na transmissão de conceitos ao paciente sobre a neurofisiologia da dor, ou seja, como ocorre o funcionamento da dor em nosso Sistema Nervoso [20,21,22,23](#).

Ademais, a Educação em Neurociência da Dor é uma abordagem educacional dentro do modelo biopsicossocial que foi desenvolvida para diminuir a dor e incapacidade associada a ela. Estes efeitos são alcançados por meio da redução da convicção de um paciente que a dor é um sinal preciso da extensão do dano tecidual, e aumentando a convicção de que a dor é influenciada por suas crenças e pensamentos [20,21,22,23](#).

Esta forma de intervenção desenvolve um processo de aprendizado e autoconhecimento ao paciente, de forma que possa proporcionar a diminuição da dor, melhores estratégias de enfrentamento, diminuição do medo e de ameaças relacionadas a dor [20,21,22,23](#).

## Exercício 60

Pense e escreva fatores que te remetem a dor nos retângulos abaixo:



Você possui Dor crônica? Quais os métodos que você utiliza para o alívio dela?

---

---

---

---



**Esta atividade estimula a linguagem e a memória.**

## Exercício 61

Some os números abaixo e relacione o resultado final com as palavras:

A)  $6 \xrightarrow{+3} \circ \xrightarrow{+8} \circ \xrightarrow{+5} \circ \xrightarrow{+7} \circ \xrightarrow{+4} \circ \xrightarrow{+6} \circ =$

B)  $3 \xrightarrow{+4} \circ \xrightarrow{+7} \circ \xrightarrow{+2} \circ \xrightarrow{+5} \circ \xrightarrow{+3} \circ \xrightarrow{+9} \circ =$

C)  $9 \xrightarrow{+2} \circ \xrightarrow{+5} \circ \xrightarrow{+7} \circ \xrightarrow{+9} \circ \xrightarrow{+3} \circ \xrightarrow{+6} \circ =$

D)  $5 \xrightarrow{+8} \circ \xrightarrow{+2} \circ \xrightarrow{+4} \circ \xrightarrow{+7} \circ \xrightarrow{+3} \circ \xrightarrow{+9} \circ =$

**38** = dor crônica

**41** = envelhecimento

**33** = dor aguda

**39** = prevenção



Esta atividade estimula a atenção e a memória.

## Exercício 62

Em cada linha há uma palavra escondida.  
Encontre-a e circule-a.

**Ex:** NBACBANANACBANCBBA

RAOTRATAMENTOTMEN

CANRODORCRONICANIR

CGLIOPSILOGICOLSP

TNENVELHECIMENTOMH

CONVAPREVENCAOPNE

ARGODDORAGUDARDG

UADDAUDASAUDESUDA



**Esta atividade estimula  
a atenção.**

## Exercício 63

### **Verdadeiro ou Falso**

Assinale com (V) verdadeiro ou (F) as frases a seguir:

A) Existe apenas 1 tipo de dor, chamada Dor Crônica.

( ) V ( ) F

B) A dor pode afetar a qualidade de vida do indivíduo.

( ) V ( ) F

C) Sentir dor é normal.

( ) V ( ) F

D) A prática de atividade física pode ajudar a combater/prevenir a dor.

( ) V ( ) F

E) A dor só é comum no idoso.

( ) V ( ) F



**Esta atividade estimula a atenção e a memória.**

## Exercício 64

Complete as lacunas presentes nas frases a partir das palavras contidas no quadro a seguir:

Espiritualidade	Sensorial	Subjetiva
Emocional	Relativamente curta	
3 Meses	Particular	Religiosidade

A) A dor é sempre \_\_\_\_\_, ou seja, a forma de sentir e classificar a dor é \_\_\_\_\_ e varia de pessoa para pessoa.

B) A dor do tipo crônica tem duração de \_\_\_\_\_ ou mais, já a dor do tipo Aguda tem duração \_\_\_\_\_.

C) A dor é uma experiência \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ desagradável associada a dano tecidual real ou potencial, ou descrita em termos de tais danos.

D) A \_\_\_\_\_ e a \_\_\_\_\_ influenciam nos aspectos de qualidade de vida e na percepção de saúde dos indivíduos.



**Esta atividade estimula a linguagem e atenção.**

## Exercício 65

No espaço indicado abaixo, faça um desenho do(s) elemento(s) que você julgue relevante para a melhora de sua dor.

Ex:



Caminhar, fazer exercícios físicos ajudam na melhora da minha dor.

***Agora é sua vez:***



Esta atividade estimula a atenção, a percepção, a função executiva e a memória.

# Referências

1 Raja SN, Carr DB, Cohen M, Finnerup NB, Flor H, Gibson S, et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges and compromises. Pain [periódicos na internet]. 2020 [acesso em 30 jul 2020]; 1-7. Disponível em: [https://journals.lww.com/pain/Abstract/9000/The\\_revised\\_International\\_Association\\_for\\_the.98346.aspx](https://journals.lww.com/pain/Abstract/9000/The_revised_International_Association_for_the.98346.aspx)

2 Donatti A, Alves ÉS, Terassi M, Luchesi BM, Pavarini SCI, Inouye K. (2019). Relação entre a intensidade de dor lombar crônica e limitações geradas com os sintomas depressivos. São Carlos, SP. BrJP [periódicos na internet]. 2019, 2(3): 247-254. Epub [acesso em 06 jul 2020]. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S259531922019000300247&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S259531922019000300247&script=sci_arttext&tlng=pt)

3 Zis P, Daskalaki A, Boutouni I, Sykioti P, Varassi G, Paladini A . Depression and chronic pain in the elderly: links and management challenges. Clinical interventions in aging [periódicos na internet]. 2017, 12: 709-720 [acesso em 06 jul 2020]. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5407450/pdf/cia-12-709.pdf>

# Referências

4 Bettioli CHDO, Dellaroza MSG, Lebrão ML, Duarte YA, Santos HGD. Fatores preditores de dor em idosos do Município de São Paulo, Brasil: Estudo SABE 2006 e 2010. Cadernos de Saúde Pública [periódicos na internet]. 2017, 33(9): 1-12 [acesso em 06 jul 2020]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00098416>

5 Torrance N, Smith BH, Bennett MI, Lee AJ. The epidemiology of chronic pain of predominantly neuropathic origin: Results from a general population survey. The Journal Pain [periódicos na internet]. 2006, 7(4): 281-289 [acesso em 12 jul 2020]. Disponível em: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S152659000010291?casa\\_token=wGoti7L\\_A9YAAAAA:J8i8QW5xEkVd5zmbTp2K-6MUusPuh5mf\\_EHaUtVvQoEpRHL6r4O4G7zA4y0jMjDcPLcw7mlwsk](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S152659000010291?casa_token=wGoti7L_A9YAAAAA:J8i8QW5xEkVd5zmbTp2K-6MUusPuh5mf_EHaUtVvQoEpRHL6r4O4G7zA4y0jMjDcPLcw7mlwsk)

6 Bouhassira D, Lantéri-Minet M, Attal N, Laurent B, Touboul C. Prevalence of chronic pain with neuropathic characteristics in the general population. Pain [periódicos na internet]. 2008, 136(3): 380-387 [acesso em 12 jul 2020]. Disponível em: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304395907004496?casa\\_token=XwohLuF9VEQAAAAA:Wn8ndUSJLqdDPf6n1S0hsTN\\_Yj94GOym2fLY7z7dR\\_Z6xfr3UkR-ZbbHtldR0rhfe6EeKA0UwY](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304395907004496?casa_token=XwohLuF9VEQAAAAA:Wn8ndUSJLqdDPf6n1S0hsTN_Yj94GOym2fLY7z7dR_Z6xfr3UkR-ZbbHtldR0rhfe6EeKA0UwY)

# Referências

7 Wong WS, Filding R. Prevalence of chronic fatigue among Chinese adults in Hong Kong: a population-based study. *Journal of affective disorders* [periódicos na internet]. 2010, 127(1-3): 248-256 [acesso em 12 jul 2020]. Disponível em:

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032710003654casa\\_token=U72AkomESWcAAAAA:9Wx9b3jSg7uDlyEymp5Q0xjSahVxnxncBUu4tCxeqPdkRJ7XUJ5U9aBAO3AzbhW9P8UwdBKQm0](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032710003654casa_token=U72AkomESWcAAAAA:9Wx9b3jSg7uDlyEymp5Q0xjSahVxnxncBUu4tCxeqPdkRJ7XUJ5U9aBAO3AzbhW9P8UwdBKQm0)

8 Johannes CB, Le TK, Zhou X, Johnston JA, Dworkin RH. The prevalence of chronic pain in United States adults: results of an Internetbased survey. *The Journal of Pain* [periódicos na internet]. 2010, 11(11): 1230-1239 [acesso em 12 jul 2020]. Disponível em:

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1526590010006012casa\\_token=cZWTTT5YA9UAAAAA:05VQU7U9HS0VVVy3FeQYoVJSmP0\\_uF1CgJ9a3hT6N9HV9PpCqoaeVKYhUQFEbhcGBBUFuRx4](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1526590010006012casa_token=cZWTTT5YA9UAAAAA:05VQU7U9HS0VVVy3FeQYoVJSmP0_uF1CgJ9a3hT6N9HV9PpCqoaeVKYhUQFEbhcGBBUFuRx4)

9 Gureje O, Akinpelu AO, Uwakwe R, Udofia O, Wakil A. Comorbidity and impact of chronic spinal pain in Nigeria. *Spine* [periódicos na internet]. 2007, 32(17): E495-E500 [acesso em 12 jul 2020]. Disponível em:

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304395907000462casa\\_token=4k47d3Ec\\_H0AAAAA:0EW6wltiFd\\_fpRSZW3sw3OVgAldHREJOS4dvGIBhAloBgNPBY0GEpDTGkrR8qNW3d0nODx8O8E](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304395907000462casa_token=4k47d3Ec_H0AAAAA:0EW6wltiFd_fpRSZW3sw3OVgAldHREJOS4dvGIBhAloBgNPBY0GEpDTGkrR8qNW3d0nODx8O8E)

# Referências

10 Empresa Brasil de Comunicações [homepage da internet]. Dores crônicas atingem 37% dos brasileiros, segundo pesquisa. 2003 jul 09; São Paulo, Brasil [acesso em 12 jul 2020]. Disponível em:

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/politica/noticia/2017-07/dores-cronicas-atingem-37-dosbrasileiros-segundo-pesquisa>

11 Marquez JO. A dor e os seus aspectos multidimensionais. Cienc. Cult. [periódicos da internet]. 2011, 63 (2): 28-32 [acesso em 07 jul 2020]. Disponível em:

[http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252011000200010&lng=en/S1526590010006012casa\\_token=cZWTTT5YA9UAAAAA:05VQU7U9HS0VVVy3FeQYoVJSmP0\\_uF1CgJ9a3hT6N9HV9PpCqoaeVKYhUQFEbhicGBBUFuRx4](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252011000200010&lng=en/S1526590010006012casa_token=cZWTTT5YA9UAAAAA:05VQU7U9HS0VVVy3FeQYoVJSmP0_uF1CgJ9a3hT6N9HV9PpCqoaeVKYhUQFEbhicGBBUFuRx4)

12 Dor Crônica: O Blog [homepage da internet]. Dor aguda ou dor crônica. Afinal, qual é a sua? [acesso em 07 jul 2020]. Disponível em: <https://dorcronica.blog.br/dor-aguda-ou-dorcronica/>

13 Sousa Cunha De M, Pereira MC. Métodos não farmacológicos para tratamento de dor em idosos. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, [periódicos na internet]. 2019, 2(5): 309-317 [acesso em 06 jul 2020]. Disponível em: <http://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/96>

# Referências

14 Moccelin JM, Pissaia LF, Da Costa AEK, Monteiro S, Rehfeldt MJH. A educação continuada como ferramenta de qualificação da equipe de enfermagem perante a avaliação da dor em idosos. *Revista Caderno Pedagógico*, [periódicos na internet]. 2018, 14(2): 161-176 [acesso em 06 jul 2020]. Disponível em: <http://www.univates.br/revistas/index.php/cadped/article/view/1547>

15 SÁ KN. Espiritualidade e dor. *Rev. dor* [periódicos na internet]. 2017, 18(2): 95-96 [acesso em 07 jul 2020]. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20170019>

16 Lago-Rizzardi CD, Teixeira MJ, Siqueira SRDT. Espiritualidade e religiosidade no enfrentamento da dor. *O Mundo da Saúde*, [periódicos na internet]. 2010, 34(4): 483-487 [acesso em 07 jul 2020]. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Silvia\\_Siqueira2/publication/318289203\\_Espiritualidade\\_e\\_religiosidade\\_no\\_enfrentamento\\_da\\_dor/links/5a742fa70f7e9b20d490a8b9/Espiritualidade-ereligiosidade-no-enfrentamento-da-dor.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Silvia_Siqueira2/publication/318289203_Espiritualidade_e_religiosidade_no_enfrentamento_da_dor/links/5a742fa70f7e9b20d490a8b9/Espiritualidade-ereligiosidade-no-enfrentamento-da-dor.pdf)

17 López-Martines AE, Esteve-Zarazaga R, Ramírez-Maestre C. Perceived social support and coping responses are independent variables explaining pain adjustment among chronic pain patients. *The Journal of Pain* [periódicos na internet]. 2008 [acesso em 07 jul 2020]; 9(4): 373-379. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2007.12.002>

# Referências

18 CHE X, CASH R, FITZGERALD P, FITSGIBBON BM. The social regulation of pain: autonomic and neurophysiological changes associated with perceived threat. *The Journal of Pain* [periódicos na internet]. 2018, 19(5): 496-505 [acesso em 07 jul 2020]. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2017.12.007>

19 Rodrigues VB, Madeira M. Suporte social e saúde mental: revisão da literatura. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa [periódicos na internet]. 2009, 6: 390-399. [acesso em 07 jul 2020] Disponível em: [https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1293/2/390-399\\_FCS\\_06\\_-6.pdf](https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1293/2/390-399_FCS_06_-6.pdf)

20 Mendes APS. Eficácia da Educação da Dor em pacientes com Lombalgia Crônica. Belo Horizonte. Monografia [Trabalho de Conclusão ao Curso de Especialização em Fisioterapia] - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais; 2019 [acesso em 08 jul 2020]. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/32073/1/tcc.pdf>

21 Dor Crônica: O Blog [homepage na internet]. Aplicação Clínica da Educação em Dor [acesso em 08 jul 2020]. Disponível em: <https://dorcronica.blog.br/a-aplicacao-clinica-daeducacao-em-dor/>

# Referências

22 Pesquisa em Dor [homepage na internet]. A Aplicação Clínica da Educação em Dor [acesso em 08 jul 2020]. Disponível em: <http://pesquisaemdor.com.br/?p=790>

23 Moseley GL, Nicholas MK, Hodges PW. A randomized controlled trial of intensive neurophysiology education in chronic low back pain. The Clinical Journal of Pain [periódicos na internet]. 2004, 20(5): 324-330 [acesso em 08 jul 2020]. Disponível em: [https://journals.lww.com/clinicalpain/Abstract/2004/09000/A\\_Randomized\\_Controlled\\_Trial\\_of\\_Intensive.7.aspx](https://journals.lww.com/clinicalpain/Abstract/2004/09000/A_Randomized_Controlled_Trial_of_Intensive.7.aspx)

# CAPÍTULO 10

---

## ACIDENTES POR QUEDAS

ARETA DAMES CACHAPUZ NOVAES  
GABRIELE HELENA DE OLIVEIRA  
KARINA GRAMANI-SAY  
LUCAS PELEGRINI N. DE CARVALHO  
MARIA JÚLIA DA CRUZ SOUZA  
MARIANA SANTUCCI VICENTINI  
NATÁLIA APARECIDA CASONATO

---

2020

## O que são quedas?

Podemos definir queda como o deslocamento involuntário do corpo para um nível abaixo da posição inicial do indivíduo<sup>4</sup>. As quedas também são o mais sério e frequente acidente doméstico que ocorre com idosos e a principal causa de morte acidental em pessoas acima de 65 anos<sup>1</sup>.

## Fatores de Risco

Os principais fatores que predispõe os idosos a quedas estão relacionados ao próprio processo de envelhecimento, como a diminuição da visão, a fraqueza na musculatura e alterações no equilíbrio. Estes fatores podem ser divididos em três categorias: intrínsecos, extrínsecos e comportamentais<sup>2</sup>.

Como fatores intrínsecos, podemos destacar: o histórico prévio de quedas; a idade; a utilização de medicamentos; a condição clínica; distúrbio da marcha do equilíbrio; deficiência nutricional; etc.



Os fatores extrínsecos são os riscos ambientais tais como, a iluminação inadequada, superfícies escorregadias, tapetes soltos ou com dobras, degraus altos ou estreitos, obstáculos no caminho, etc. E como fatores comportamentais, podemos destacar o grau de exposição ao risco.



### **Ambiente Domiciliar**

Como visto anteriormente, os fatores ambientais podem contribuir de forma negativa nos riscos de queda em idosos. Por isso, é importante estar atento e garantir que sua casa esteja sempre segura. Como possíveis alterações para evitar acidentes, podemos citar<sup>3</sup>:

- Utilizar corrimões ao descer e subir as escadas;
- Fazer uso de sapatos fechados, com solado de borracha e de preferência sem cadarços;
- Evitar tapetes soltos pela casa (Utilize tapetes antiderrapantes, de borracha ou não os utilize);
- Evite piso molhado ou encerado;

- Mantenha o telefone em local de fácil acesso e se possível, deixe uma luz acesa durante a noite.

## **Prevenção de Quedas**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Envelhecimento Ativo tem como objetivo aumentar a expectativa de vida, mas fazê-lo com qualidade através do cuidado biopsicossocial.

Dessa forma, a OMS estabelece que a melhor maneira de prevenir a quedas é adotar estas medidas do Envelhecimento Ativo, promovendo a autonomia e a independência durante todo o ciclo de vida <sup>4,5</sup>.

Nesta perspectiva, alguns estados e municípios brasileiros, desenvolvem atividades gratuitas que comprovadamente auxiliam na redução do risco de quedas. Estas atividades incluem exercícios físicos, sociais, educacionais e cognitivos.

## Exercício 66

Esta atividade evidencia o que pode acontecer durante e após um acidente por queda. Ao ler as sentenças, se você já passou por determinada situação, assinale “Eu já”. Caso nunca tenha ocorrido com você, assinale “Eu nunca”.

1- Eu nunca caí no banheiro?

EU NUNCA ( ) EU JÁ ( )

2- Eu nunca caí na rua?

EU NUNCA ( ) EU JÁ ( )

3- Eu nunca caí e fiquei muito tempo no chão?

EU NUNCA ( ) EU JÁ ( )

4- Eu nunca me senti sozinho depois de cair?

EU NUNCA ( ) EU JÁ ( )

5- Eu nunca escondi que caí para minha família?

EU NUNCA ( ) EU JÁ ( )

6- Eu nunca tive medo de cair?

EU NUNCA ( ) EU JÁ ( )

A queda pode ocasionar medo e insegurança em todos nós, mas a cada passo podemos reconstruir a nossa confiança!

**Pedimos que você convide alguém para te auxiliar na etapa final desta atividade.** Com os olhos vendados, apenas segurando a mão da pessoa que está lhe acompanhando, dê uma volta pelo seu quintal ou pela sua casa (em um espaço vazio) e converse com essa pessoa sobre os seus medos.

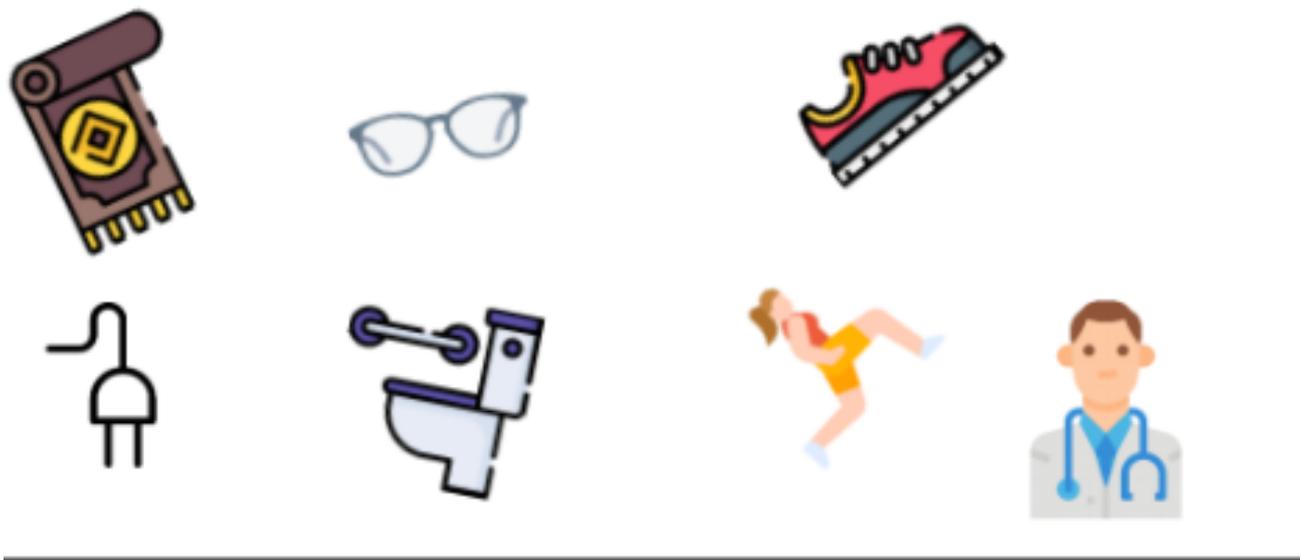
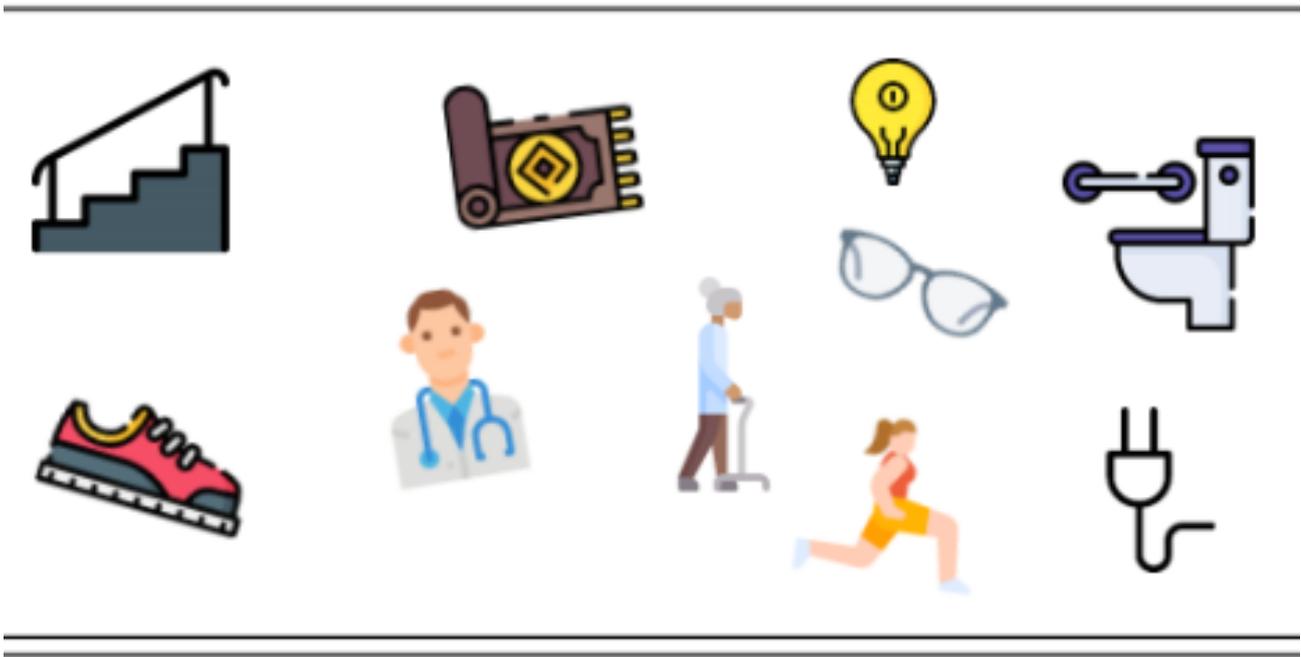
Realize essa atividade com calma, respeite seus limites e confie em você!



**Esta atividade estimula a linguagem, a função motora e a memória.**

## Exercício 67

Circule os objetos que estão no conjunto de cima, mas **NÃO** no de baixo.



Esta atividade estimula a atenção e a memória.

## Exercício 68

### *A sala da memória*

A sala de nossa casa geralmente é um lugar por onde circulamos bastante. Também é um local onde geralmente passamos parte do nosso dia.

Mas se não prestarmos atenção, podemos “cair em suas armadilhas”. Observe a imagem abaixo atentamente por um minuto. Na próxima página responda as perguntas.



## Exercício 69

***Sem olhar na página anterior, responda:***

Qual a cor do sofá?

---

Quantas almofadas haviam no sofá?

---

Quais objetos poderiam ser responsáveis por ocasionar quedas?

---

---

Assinale a alternativa correta. Na sala havia:

Uma janela	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
Cortina	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
Tapete	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
Flores	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não



**Esta atividade estimula a atenção e a memória.**

## Exercício 70

A cozinha de nossa casa tem algumas características que nos ajudam a realizar as atividades do dia a dia. Entretanto, alguns destes fatores podem aumentar o risco de Quedas ou podem preveni-las.

Retomando os conteúdos abordados durante o capítulo, circule na imagem os 5 fatores extrínsecos que poderiam desencadear uma Queda.



Agora, circule na imagem, os 5 fatores que podem prevenir uma Queda.



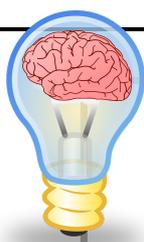
Na sua cozinha, existem fatores que podem causar uma Queda? Como você pode modificar tais fatores?

---

---

---

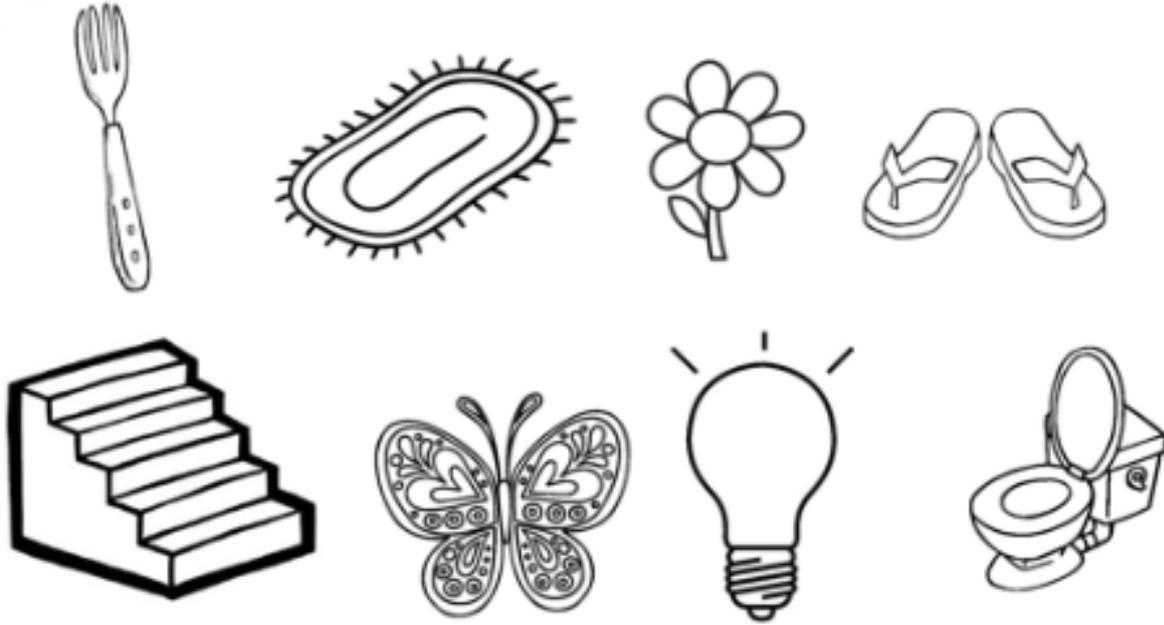
---



**Esta atividade estimula a atenção, a função executiva e a memória.**

## Exercício 71

Pinte as imagens que são fatores de riscos para quedas.



Sobre as figuras pintadas, responda o porquê são fatores de risco para quedas:

---

---

---

---

---

---



**Esta atividade estimula a atenção, a função executiva e a linguagem.**

## Exercício 72

### **Verdadeiro ou Falso:**

Reforce os conceitos e informações do capítulo:

As quedas não ocorrem muito em idosos.

V  F

Raramente idosos caem em casa.

V  F

Quedas não causam ferimentos graves.

V  F

Não há problema em usar sapatos abertos.

V  F

Fazer uso de vários medicamentos não influenciam as chances de queda.

V  F

Fatores como, perda da visão e fraqueza muscular aumentam o risco de queda.

V  F



**Esta atividade estimula a atenção, a função executiva e a memória.**

# Referências

1- Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. Como reduzir quedas no idoso [portaria na internet]. [acesso em 07 jul 2020]. Disponível em: <https://www.into.saude.gov.br/lista-dicas-dos-especialistas/186-quedas-e-inflamacoes/272-como-reduzir-quedas-no-idoso>

2- Buksman S, Vilela ALS, Pereira SRM, Lino VS, Santos VH. Quedas em idosos: prevenção [periódicos na internet]. Rio de Janeiro, SBGG, 2008 [acesso em 07 jul 2020]. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/queda-idosos.pdf>

3- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa [periódicos na internet]. Brasília, DF, Ministério da Saúde, 2017 [acesso em 08 jul 2020]. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/27/CADERNETA-PESSOA-IDOSA-2017-Capa-miolo.pdf>

# Referências

4- Brasil. Organização Mundial da Saúde. Relatório global da OMS sobre prevenção de quedas na velhice [periódicos na internet]. 2010 [acesso em 07 jul 2020].

Disponível em:

[http://www.saude.sp.gov.br/resources/ccd/publicacoes/publicacoes-ccd/saude-e-populacao/manual\\_oms\\_-\\_site.pdf](http://www.saude.sp.gov.br/resources/ccd/publicacoes/publicacoes-ccd/saude-e-populacao/manual_oms_-_site.pdf)

5- Brasil. Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, Organização Pan-Americana da Saúde [periódicos na internet]. 2005, 60p. [acesso em 04 ago 2020]. Disponível em:

[http://prattein.com.br/home/images/stories/Envelhecimento/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://prattein.com.br/home/images/stories/Envelhecimento/envelhecimento_ativo.pdf)

# CAPÍTULO 11

---

# ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

ALBERTO BENEDITO DE SALLES FILHO  
DANIELE CRISTINA BARBOSA  
GABRIEL SOARES DE OLINDA APROBATO  
LUCAS PELEGRINI N. DE CARVALHO  
MARCELA N. G. FUMAGALE MACEDO  
MAYARA MAYUMI YAZAWA  
THAYS OLIVEIRA DE SIQUEIRA

---

2020

## O que é envelhecimento saudável?

O envelhecimento saudável é o desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional responsável pelo bem estar na velhice, ou seja, fatores mentais e físicos que vão além da ausência de doença<sup>1,2</sup>.

Existem muitos fatores que ajudam a promover um envelhecimento saudável, dentre eles temos:

Sono adequado	Atividade física
Boa alimentação	Apoio social

## Qual o papel da alimentação nesse processo?

Uma alimentação saudável é benéfica tanto para o aspecto físico como mental. Um indivíduo que se alimenta de forma adequada, por exemplo, possui maior disposição para realizar suas atividades diárias e tem sua autoestima melhorada<sup>3,4</sup>.

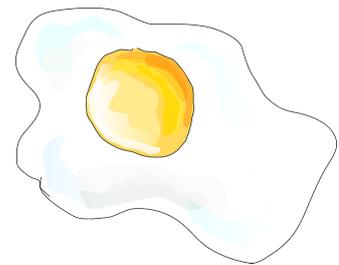
## Como obter uma alimentação saudável?

A ingestão correta de nutrientes como vitaminas, minerais, fibras e proteína são essenciais para o bom funcionamento do corpo, desde a manutenção do músculo até a melhora da digestão<sup>3,4</sup>.



### Confira alguns deles:

**1. Proteína:** são fundamentais para a formação, a manutenção e a reposição de uma boa massa muscular. Podem ser encontradas nos alimentos de origem animal (carne, frango, peixes e ovos) e, no vegetal (leguminosas como feijão, ervilha e lentilha)<sup>3,4</sup>.



**2. Cálcio e vitamina D:** são nutrientes essenciais para a saúde dos ossos. É possível encontrá-los em vegetais, sobretudo os verde-escuros. Mas suas fontes primordiais são leite e derivados<sup>3,4</sup>.

**3. Água:** está envolvida em praticamente todos processos metabólicos, ela contribui para a manutenção da função física e mental <sup>3,4</sup>.



Lembre-se: procure sempre o auxílio de um profissional para obter as informações adequadas acerca dos aspectos nutricionais e da dieta mais adequada para você.

### **Qual o papel da atividade física nesse processo?**

A prática contínua de exercícios físicos é fundamental para um envelhecimento saudável e é capaz de melhorar a qualidade de vida e bem-estar, além de diminuir o impacto das perdas funcionais, prevenindo e favorecendo o tratamento de doenças agudas e crônicas <sup>5,6</sup>.

Controle do peso corporal	Manutenção da coordenação motora
Controle da Pressão Arterial	Previne doenças crônicas
Melhora a qualidade do sono	Melhora do equilíbrio

Antes de iniciar qualquer atividade física, deve-se buscar orientação profissional para segurança e elaboração de um plano que atenda suas necessidades. Use sempre roupas confortáveis e calçados adequados e mantenha o espaço livre de objetos<sup>5,6</sup>.

### **Você sabia que sono também é saúde?**

O sono é uma necessidade básica e muito importante, atua na restauração e regulação do organismo e é durante ele que armazenamos todas as memórias do dia.

Algumas mudanças durante o envelhecimento podem afetar a qualidade do sono, e devemos ficar atentos! Noites mal dormidas podem prejudicar a saúde, afetar negativamente a memória, causar irritabilidade e desatenção<sup>7,8,9</sup>.

Alguns hábitos podem contribuir para uma melhor noite de sono:



1. Busque manter um horário fixo para dormir e acordar;
2. Evite cochilos diurnos;
3. Movimente-se: faça atividade física ou algum exercício de sua preferência;
4. Tome sol.



### ***Durante a noite***

1. Evite o consumo de alimentos estimulantes como café, canela e chocolate;
2. Prefira chás como camomila, erva-doce ou maracujá;
3. Deixe o quarto confortável e de seu gosto!

Não se automedique. Na persistência dos sintomas, busque ajuda médica<sup>7,8,9</sup>.

## **O que é intergeracionalidade e qual a relação com o envelhecimento saudável?**

A intergeracionalidade consiste na interação entre as várias gerações de familiares como bisavós, avós, filhos, netos, bisnetos. O envelhecimento saudável e a intergeracionalidade estão muito ligados, já que essa convivência pode trazer diversos benefícios, como<sup>10,11</sup>:

- Troca de aprendizagem nos contextos sociais, educacionais, familiares e profissionais<sup>11</sup>;
- valorização, dos mais jovens, das experiências vividas pelos idosos, que estimula a autoestima<sup>11</sup>;
- Convívio social<sup>11</sup>;
- Diminui o sentimento de solidão e de isolamento social<sup>11</sup>;
- Melhora na saúde emocional<sup>11</sup>.

## Exercício 73

### *Criatividade Saudável*

Refleta sobre o que você aprendeu até aqui e monte uma frase que tenha as seguintes palavras: sono, exercícios, alimentação, família e envelhecimento saudável. Use sua criatividade!

---

---

---



Esta atividade estimula a criatividade, o raciocínio e a linguagem.

## Exercício 74

### *Lacunas da alimentação*

Complete as frases com as palavras abaixo e descubra mais sobre a alimentação no processo de envelhecimento saudável:

FÍSICO	VEGETAIS	ÁGUA
VERDE	MUSCULAR	MENTAL
NUTRIENTES	CÁLCIO	PROTEÍNAS

1) Uma alimentação saudável é benéfica, tanto para o aspecto \_\_\_\_\_ como para o \_\_\_\_\_.

2) A ingestão correta de \_\_\_\_\_ como vitaminas, minerais, fibras e proteína são essenciais para o bom funcionamento do corpo.

3) \_\_\_\_\_ são fundamentais para a formação, a manutenção e a reposição de uma boa massa \_\_\_\_\_.

4) O \_\_\_\_\_ é essencial para a saúde dos ossos. É possível encontrá-lo em \_\_\_\_\_, sobretudo os \_\_\_\_\_-escuros. Mas suas fontes primordiais são \_\_\_\_\_ e derivados.

5) A \_\_\_\_\_ está envolvida em praticamente todos processos metabólicos.

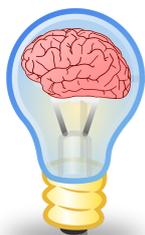
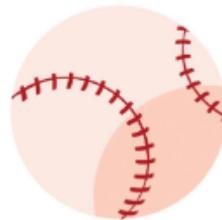
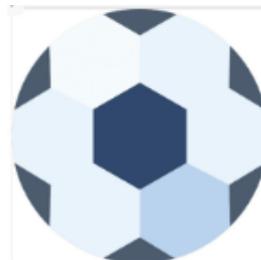
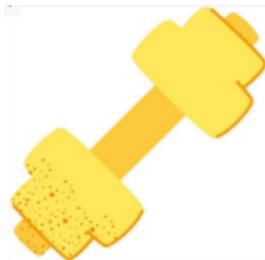
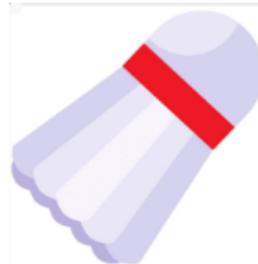


**Esta atividade estimula a linguagem, a função executiva e a atenção.**

## Exercício 75

### *O intruso não tão saudável*

A seguir, circule a imagem que não está relacionada com a prática de esportes. A seguir, nomeie todas as imagens e descreva onde, geralmente, são utilizadas.



**Esta atividade estimula a atenção, a linguagem e a memória.**

## Exercício 76

### Higiene do sono

Ajude Dona Maria a dormir melhor. Ligue as figuras relacionadas à insônia e aquelas que se relacionam a higiene do sono.



Beber café a noite



Cigarro



Beber chá de camomila/erva-doce



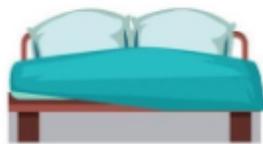
Cochilos longos



Banho de sol



Atividade física



Cama aconchegante



Sedentarismo



insônia



Higiene do sono



Esta atividade estimula a atenção e a função executiva.

## Exercício 77

### *“Se liga” no que é saudável*

Relacione as imagens com o nome dos tópicos dos capítulos:



Alimentação  
saudável



Sono



Atividade  
física



Envelhecimento  
saudável



Intergeracionalidade



Esta atividade estimula a  
atenção, a função  
executiva e a percepção.



# Referências

- 1- Tavares RE et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. Rev Bras Geriatr Gerontol [periódicos na internet]. 2017[acesso em 06 jul 2020]; 20(6): 889-900. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232017000600878&script=sci\\_abstract&tIng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232017000600878&script=sci_abstract&tIng=pt)
- 2- Organização Mundial da Saúde. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Genebra: WHO; 2015 [acesso em 06 jul 2020]. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO\\_FWC\\_A LC\\_15.01\\_por.pdf?jsessionid=15BDD1F50FA66DCB3D3889F92F3E72DD?sequence=6](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_A LC_15.01_por.pdf?jsessionid=15BDD1F50FA66DCB3D3889F92F3E72DD?sequence=6)
- 3- Nestlé Health Science [homepage na internet]. Envelhecimento Saudável [acesso em 6 jul 2020]. Disponível em: <https://www.nestlehealthscience.com.br/cuidados-com-a-saude/envelhecimento/envelhecimento-saudavel>
- 4- NutriCore [homepage na internet]. Qual o papel da alimentação no envelhecimento saudável? [acesso em 6 jul 2020]. Disponível em: <https://www.nutricore.com.br/qual-o-papel-da-alimentacao-no-envelhecimento-saudavel/>
- 5- Portal Caixa de Assistência dos Funcionários do Banco do Brasil [homepage na internet]. Estamos envelhecendo e agora? [acesso em 08 jul 2020] Disponível em: <https://www.cassi.com.br/images/Cartilhaenvelhece moseagora.pdf>
- 6- Secretaria de Estado da Saúde; Governo do estado de Tocantins. Saúde do idoso envelhecimento ativo e saudável. 3. ed. [acesso em 08 jul 2020] Disponível em: <https://central3.to.gov.br/arquivo/402632/>

# Referências

- 7- Ferretti F et al. Sleep quality in the elderly with and without chronic pain. Braz Journ Pain [periódicos na internet]. 2018 [acesso em 04 jul 2020]; 1(2): 141-146. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2595-31922018000200141&lng=pt&nrm=is&tlng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2595-31922018000200141&lng=pt&nrm=is&tlng=en)
- 8- Silva KKM, Lima GAF, Gonçalves, RG, Menezes RMP, Martino MMFI. Alteração do sono e a interferência na qualidade de vida no envelhecimento. Rev Enferm UFPE [periódicos na internet]. 2017 [acesso em 07 jul 2020]; 11(1): 422-28. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/11923/14421#:~:text=%C3%89%20durante%20o%20sono%20que,d,e%20envelhecimento%20do%20sono%20alterado.>
- 9- Wannmacher L. Como manejar a insônia em idosos: riscos e benefícios. Uso racional de medicamentos: temas relacionados [periódicos na internet]. 2007 [acesso em 07 jul 2020; 4(5). Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=511-como-manejar-a-insonia-em-idosos-v-4-n-5-2006-1&category\\_slug=uso-racional-medicamentos-685&Itemid=965](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&alias=511-como-manejar-a-insonia-em-idosos-v-4-n-5-2006-1&category_slug=uso-racional-medicamentos-685&Itemid=965)
- 10- Centro Universitário Faculdades Metropolitanas Unidas [homepage na internet]. Intergeracionalidade e Envelhecimento Saudável. 2017 [acesso 07 jul 2020] Disponível em: <https://www.posfmu.com.br/intergeracionalidade-e-envelhecimento-saudavel/noticia/125>
- 11- Antunes MCP, Moreira MC. Educação intergeracional e envelhecimento bem-sucedido. RBCEH [periódicos na internet]. 2018 [acesso em 06 jul 2020]; 15(1): 21-32. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/6052/114114473>

# CAPÍTULO 12

---

## QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE

ARIEL DONATTI  
FERNANDA VONO  
GUSTAVO DE CASTRO  
LUANA CAMARGO FERREIRA BRISIGHELLO  
LUCAS PELEGRINI N. DE CARVALHO  
LUDMYLA CAROLINE DE SOUZA ALVES

---

2020

## **Afinal, o que é Qualidade de Vida?**

Para compreendermos o que é qualidade de vida temos que ter em mente que cada ser humano envelhece de maneiras e ritmos diferentes sob os pontos de vista **biológico, psicológico e social**. Embora não exista um consenso sobre o significado correto, é utilizado com mais prevalência a definição do grupo de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde. É definida como a percepção do indivíduo da sua posição na vida, no contexto de sua cultura e dos sistemas de valores da sociedade em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações<sup>2</sup>.

Sendo assim, **qualidade de vida é a percepção que uma pessoa tem acerca de sua posição na vida**, considerando sua cultura e valores pessoais, e se relacionando ainda aos objetivos de vida, expectativas, padrões de comportamento e preocupações. A qualidade de vida é multidimensional, pois é levado em conta mais de uma dimensão, sendo elas, emocionais, físicas, do cotidiano e contextos sócio-históricos<sup>2</sup>.

Enquanto isso, o suporte social busca compreender essas lacunas afetivas e ainda, garantir o acesso aos cuidados de saúde e sociais, prestando assistência às necessidades individuais e coletivas, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa<sup>5</sup>.



Dessa forma, é possível oferecer ao idoso maior satisfação com a vida por meio do desempenho em atividades diárias e sociais, cujo objetivo é o bem-estar percebido<sup>7</sup>.

No entanto, é importante salientar que a qualidade de vida que as pessoas terão futuramente não dependerá só dos riscos e oportunidades que experimentarem durante a vida, mas também é influenciada da maneira como as gerações posteriores irão oferecer ajuda e apoio mútuos, quando necessário<sup>2</sup>.

Contudo, a esperança média de vida entre 1960 e 2010 teve um acréscimo de cerca de 20 anos, nos mostrando a importância em dar qualidade a vida ao longo dos anos e não somente anos à vida, ou seja, que o indivíduo longevo possa envelhecer com qualidade e dignidade e não somente envelhecer<sup>2</sup>.

### **Qual é a sua importância?**

O envelhecimento é determinado por uma integração de fatores sociais, económicos e culturais, dos quais são critérios determinantes na qualidade de vida do indivíduo<sup>3</sup>.

Na garantia desses critérios, é necessário analisar as relações sociais e recursos oferecidos à pessoa em processo do envelhecimento. As relações sociais demonstram o estado social do idoso em relação à sua família, amigos e organizações, as quais provocam o envolvimento afetivo e emocional do idoso na comunidade<sup>4</sup>.

Logo, envelhecer de forma digna depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo que lhe possibilitará lidar, em diferentes graus de eficácia, com as mudanças ao longo do processo de envelhecimento<sup>2</sup>.

## **É possível envelhecer com Qualidade de Vida?**

O processo de envelhecimento é um caminho no qual moldamos e construímos de acordo com as decisões tomadas ao longo da vida. Com base nisso, a qualidade de vida considera que a educação é uma poderosa ferramenta de capacitação e empoderamento, proporcionando novos conhecimentos para ajudar os indivíduos a fazerem escolhas compatíveis para um processo de envelhecimento digno e bem sucedido<sup>7</sup>.

Para alcançar a qualidade de vida, há diversas possibilidades a serem desenvolvidas e compreendidas pela própria vontade da pessoa envelhescente.

Uma delas é apostar numa nova formação profissional, pois, independente da idade nunca é tarde para desenvolver novos conhecimentos, aproveitar mais as oportunidades de lazer, participar de grupos de idosos com o intuito de ampliar o ciclo social, trocas mútuas e também de inserção social, manter um vínculo e convívio familiar e praticar atividades físicas, pois sua prática regular influencia tanto nas variáveis fisiológicas quanto nas psicológicas e sociais<sup>7,8,9</sup>.

Entretanto, é necessário compreender que o envelhecimento e a velhice estão ligados diretamente ao auto-cuidado, ou seja, aos cuidados de uma pessoa consigo mesma durante todo percurso da vida, considerando que o cuidado é essencial para que o envelhecimento ocorra de forma desejada.

Por fim, é preciso que haja uma preparação da vida e um olhar mais amplo ao autocuidado para que se possa viver a fase da velhice da melhor forma junto a boa qualidade de vida<sup>5,8</sup>.

## Exercício 79

### *Hábitos Saudáveis*

Observe a imagem. A seguir, descreva quais hábitos para uma boa qualidade de vida esse casal apresenta?



---

---

---

---



**Esta atividade estimula o raciocínio, a criatividade e a função executiva.**

## Exercício 80

### *Construindo o caminho com qualidade*

Com o auxílio das setas, indique o caminho com os hábitos para um envelhecimento com uma boa qualidade de vida! Por fim, indique nos quadrados ao lado quantas setas de cada direção você utilizou?

	Atividades Cerebrais e Cognitivas	Interações Sociais	Meditação	
	Beber água		Convívio familiar	Alimentação Saudável
	Atividades Físicas	Atividades Voluntárias	Atendimento Profissional em saúde	Atividades de lazer
COMEÇO	Educação em Saúde	Dormir bem	Conheço meus direitos	FIM

←

→

↑

↓

□

□

□

□



**Esta atividade estimula o raciocínio e a função executiva.**

## Exercício 81

### ***A minha velhice***

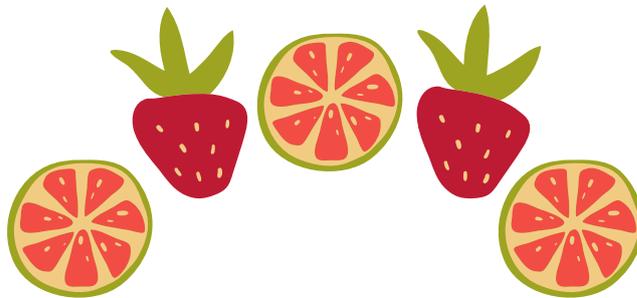
Sabemos que o envelhecimento é um processo comum a todos os seres humanos, mas cada um de nós envelhece de maneiras diferentes devido a fatores pessoais, emocionais, sociais, culturais e biológicos. Sendo assim, para envelhecermos de uma maneira que nos agrada, podemos pensar em situações que estão ao nosso alcance para conseguirmos lidar bem com este processo. É verdade que muitos fatores dependem de condições externas (como de políticas públicas, de programas dos governos, da sociedade como um todo), mas como lidar com essas limitações potencializando nossas possibilidades?

Na atividade a seguir, listaremos alguns fatores que se associam a um envelhecimento ativo, com qualidade de vida e bem-estar na idade avançada. Observe estes fatores, identifique os que você visualiza em sua vida e circule os que você acredita que poderia melhorar ou realizar. Depois pense em estratégias de como seria possível ter acesso a estes fatores.

## Alimentação saudável



- ( ) Tenho uma alimentação saudável.
- ( ) Poderia me alimentar melhor.
- ( ) Não me alimento de maneira saudável.



O que eu poderia fazer para me alimentar melhor? (lembre-se as respostas são pessoais de acordo com seu contexto, mas forneceremos alguns exemplos).

- Comer mais frutas, vegetais e legumes;
- Buscar o auxílio de um profissional;
- Buscar auxílio do CREAS/CRAS.

Vamos lá, agora é sua vez:

## Me hidratar



- Bebo a quantidade adequada de água todo dia.
- Poderia me hidratar melhor.
- Não me hidrato o suficiente.

O que eu poderia fazer para me hidratar melhor?

---

---

---

---

## Praticar Atividade Física

- Pratico atividade física regularmente.
- Poderia me exercitar mais.
- Não pratico atividade física.



O que eu poderia fazer para me exercitar mais?

---

---

---

## Direitos



- Conheço meus direitos e busco ter acesso a eles.
- Conheço alguns direitos, mas não tenho acesso a todos.
- Não conheço meus direitos.

O que eu poderia fazer para conhecer meus direitos?

---

---

---

## Participação Social



- Sou socialmente ativo.
- Não participo de muitas atividades sociais.
- Não participo de nenhuma atividade social.

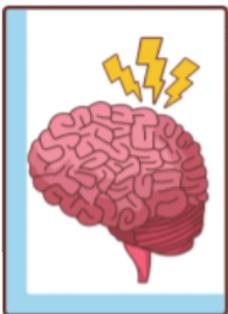
O que eu poderia fazer para ser socialmente ativo?

---

---

---

## Praticar Atividades Cognitivas



- Busco aprender coisas novas e estimular meu cérebro.
- Poderia estimular mais meu cérebro e minha cognição.
- Não faço atividades que estimulam o cérebro e a

O que eu poderia fazer para exercitar mais meu cérebro/cognição?

---

---

---

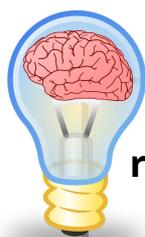
---

---

---

---

Lembre-se as respostas são pessoais, o importante é refletir sobre quais recursos você tem disponíveis para lidar com seu processo de envelhecimento.



**Esta atividade estimula o raciocínio, a criatividade e as funções executivas.**

## Exercício 82

### *Encontrando a Qualidade de Vida*

Alguns elementos que podem contribuir para a qualidade de vida estão escondidos nesse caça-palavras. Que tal encontrá-los?

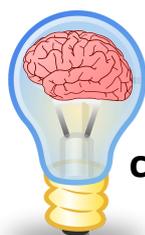
As palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

H E S O G P E U W D E I H T T U R R  
I S I L L M A W I C H M R N T P C E  
K D E N A M E R T D I I C O N Y W R  
I T E S P I R I T U A L I D A D E R  
M D T A L A Z E R I C T T O A I M B  
I T E U T A I F G A C P A P T E D F  
L E I T U R A S I C H I I V E H A A  
S I S O O E N I E S T L P A A O R U  
A T O R E T E R E T G R R A K H S N  
E N N F O L T I T S G H L M Ç E I T  
T T O G N O U S S O S H L A H ã A T  
T P E C H R A L I M E N T A Ç ã O P

ALIMENTAÇÃO  
ESPIRITUALIDADE

LAZER  
LEITURA

PARTICIPAÇÃO  
SONO

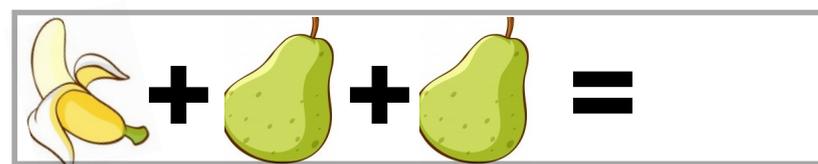
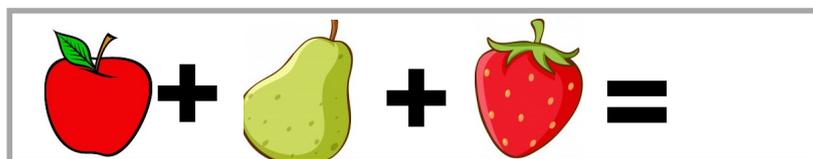
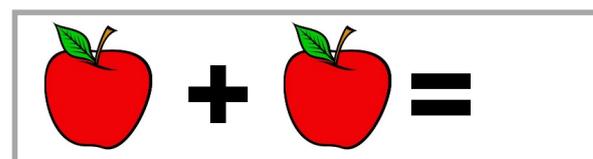


**Esta atividade estimula a concentração, a linguagem e a percepção visual.**

## Exercício 83

### Contando as frutas

As frutas são alimentos saudáveis que possuem diversos nutrientes e que podem fazer bem para o nosso organismo. Na atividade abaixo serão apresentadas operações matemáticas (**somar (+)**, **subtrair (-)**, **multiplicar (x)** e **dividir(/)**), e cada fruta terá um valor. Vamos tentar?



$$\text{Pear} - \text{Banana} - \text{Banana} =$$

$$\text{Apple} - \text{Strawberry} =$$

$$\text{Apple} \times \text{Banana} =$$

$$\text{Pear} \times \text{Apple} =$$

$$\text{Pear} / \text{Apple} =$$

$$\text{Strawberry} \times \text{Apple} + \text{Banana} =$$

$$\text{Banana} / \text{Strawberry} - \text{Apple} =$$



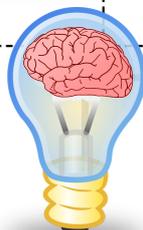
Esta atividade estimula a função executiva e as habilidades visuoespaciais.

## Exercício 84

### *Memória de Qualidade*

Apresentamos um jogo da memória. Se você tem a versão impressa deste material, recorte as figuras nas linhas pontilhadas, e após recortar todas, embaralhe as figuras, viradas para baixo. Vire duas cartas por vez, e se não forem iguais, vire ambas para baixo novamente.

Lembrando que você pode jogar sozinho ou com outra pessoa! Se você estiver usando a versão digital do livro, olhe bem para as imagens por 2 minutos, memorize a posição delas e na página seguinte, tente lembrar a ordem em que as imagens são apresentadas.



**Esta atividade estimula a atenção e a memória.**

## Exercício 85

### ***Prática de Alongamento e flexibilidade***

Com o envelhecimento, estamos sujeitos a uma possível redução na flexibilidade, o que pode levar a alguns comprometimentos e ocasionar uma perda parcial da independência dos movimentos<sup>1</sup>.

A flexibilidade é um dos fatores de maior importância para que os idosos realizem seus afazeres do dia a dia<sup>6</sup>. Com a prática do alongamento constante podemos aumentar a flexibilidade e coordenação motora, além de melhorar nosso bem-estar físico e emocional.

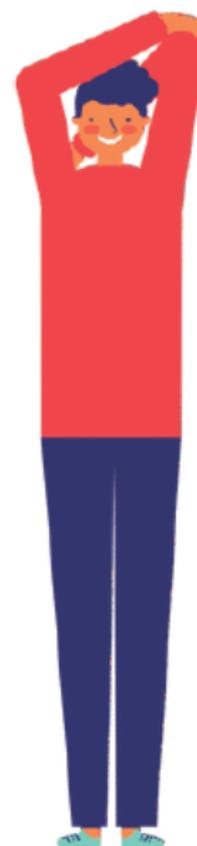
Exercício 1: Em pé, com as pernas afastadas, dobre o braço e leve a mão na cabeça realizando um movimento suave para o lado. Fique nesta posição por 20 segundos e repita do outro lado.





Exercício 2: Em pé, com as pernas afastadas, incline a cabeça a frente e com as mãos faça uma pressão para baixo. Fique nesta posição por 20 segundos.

Exercício 3: Em pé ou sentado, eleve os braços acima da cabeça. Agora dobre um braço e tente alcançar o meio das costas, com o outro braço segure o cotovelo e force para baixo. Fique nesta posição por 20 segundos.



Exercício 4: Incline seu tronco para frente e para baixo, deixando os ombros e cabeça soltos e levando as mãos em direção ao chão. Fique nesta posição por 20 segundos.



**Exercício 5:** Sentado e com as pernas “esticadas”, afaste-as o máximo que conseguir, dobre o seu tronco a frente com os braços “esticados” levando-os ao meio das pernas. Fique nesta posição por 20 segundos.



**Exercício 6:** Deitado de costas no chão, dobre suas pernas e abrace-as levando seus joelhos em direção ao peito. Fique nesta posição por 20 segundos.



**Exercício 7:** Em pé, de frente a uma parede, apoie as mãos na parede colocando uma perna a frente dobrada e a outra atrás estendida. Empurre a parede e jogue o peso do corpo na perna da frente. Fique nesta posição por 20 segundos, depois inverta a posição.



# Referências

1- Achour J. A. Exercícios de Alongamento Anatomia e Fisiologia. 1. ed. São Paulo: Editora Manole, 2002.

2- Antunes MC, Almeida N. Envelhecer com sucesso: contributos da educação. Revista Kairós: Gerontologia [periódicos na internet]. 2019 [acesso em 08 jul 2020]; 22(1): 81-107. Disponível em:  
<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/43153>

3- Araújo L, Ribeiro O, Constança P. Envelhecimento bem sucedido e longevidade avançada. Actas de Gerontologia [periódicos na internet]. 2016 [acesso em 06 jul 2020]; 2(1): 1-11. Disponível em:  
[https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/3445/1/2016\\_Envelhecimento%20bem%20sucedido%20e%20longevidade%20avan%C3%A7ada.pdf](https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/3445/1/2016_Envelhecimento%20bem%20sucedido%20e%20longevidade%20avan%C3%A7ada.pdf)

4- Nadai MBA, Pinheiro LS, Melo DM. Envelhecimento bem-sucedido e autoeficácia: Uma revisão da literatura. Revista Kairós: Gerontologia [periódicos na internet]. 2018 [acesso em 06 jul 2020]; 21(3): 403-422. Disponível em:  
<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/44522>

5- Mota RSM, Oliveira MLMC, Batista EC. Qualidade de vida na velhice: uma reflexão teórica. Revista communitas [periódicos na internet]. 2017 [acesso em 06 jul 2020]; 1(1): 47-60. Disponível em:  
<https://periodicos.ufac.br/revista/index.php/COMMUNITAS/article/view/1122>

# Referências

- 6- Papaleo NM, In: XXVI Simpósio Internacional de ciências do esporte, São Paulo, 2003. Anais: Atividade física construindo saúde. Edição esp. Revista Brasileira de Ciência e Movimento , p. 78, 2003.
- 7- Paschoal, SMP. Qualidade de vida na velhice. In: Freitas, EV de. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. p. 80-86.
- 8- Pimentel M, Fernandes H, Afonso C, Bastos A. Importance of social network for the successful aging and health of the elderly. Journal of Aging & Innovation [periódicos na internet]. 2019 [acesso em 08 jul 2020]; 8 (1): 68-84. Disponível em: <http://journalofagingandinnovation.org/wp-content/uploads/5JAIV8E1.pdf>
- 9- Silva AP, Anunciação C, Oliveira JF, Sousa MS. Envelhecimento, relações de gênero e qualidade de vida: o trabalho do/a assistente social com a população idosa. [monografia na internet]. São Paulo. Tese [Doutorado em Serviço Social] - Universidade Santo Amaro; 2018 [acesso em 08 jul 2020]. Disponível em: <http://dspace.unisa.br/bitstream/handle/123456789/325/TC%20FINAL%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# RESOLUÇÃO DAS ATIVIDADES



2020

### Exercício 01

Nível fácil



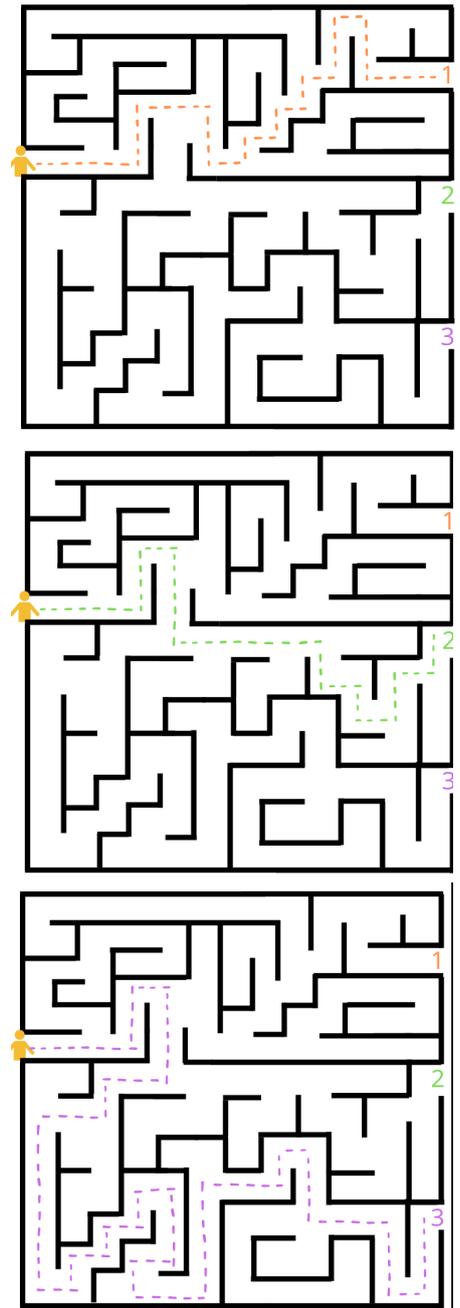
Nível médio



Nível difícil



### Exercício 03



### Exercício 05



(1)



(4)



(2)



(3)

### Exercício 06

A palavra envelhecer aparece 3 vezes.



## Exercício 17

Comer fritura **Praticar atividade física**

**Evitar consumo de bebida alcoólica** Fumar

**Aferição da pressão arterial**

Assistir televisão

## Exercício 18

Doenças crônicas são caracterizadas por serem prolongadas, não infecciosas.

Verdadeiro



Possui fatores de risco modificáveis como alimentação que não seja saudável, uso do tabaco, sedentarismo, consumo de bebidas alcoólicas, excesso de peso.

Verdadeiro



Saúde é conceituada como: "completo estado de bem-estar físico, mental e social e não consiste apenas na ausência de doença".

Verdadeiro



As principais doenças crônicas são: doenças cardiovasculares, câncer e doenças respiratórias crônicas.

Verdadeiro



Como principais formas de prevenção e tratamento têm-se: aumento do consumo de açúcares e doces, aumento do consumo de álcool e tabaco, possuir alimentação não saudável.

Falso



## Exercício 19



1 - Mulher jogando medicamento no lixo; 2 - menino mexendo no celular, simbolizando o sedentarismo; 3 - dois homens consumindo bebida alcoólica; 4 - Mulher fumando; 5 - Homem comendo pizza, simbolizando o consumo de uma alimentação não saudável; 6 - Mulher com um bolinho na mão, simbolizando o consumo de uma alimentação não saudável; 7 - Homem sem camisa, simbolizando.

## Exercício 20

DOENÇAS - GENÉTICA - HÁBITOS - SAÚDE - CRÔNICAS - ÓRGÃOS - PRESCRIÇÃO - IDADE

## Exercício 21

CUIDAR- ADOTAR - MEXER- COMER

## Exercício 22

"São doenças caracterizadas por serem (**prolongadas**/curtas), (são/**não**) infecciosas, sendo associadas..."

Alguns fatores de risco para este tipo de doenças não são modificáveis como, por exemplo, (**sexo**/ano), idade, fatores hereditários (genética). Já os modificáveis são alimentação que não seja saudável, uso do (**tabaco**/alimento), cigarro, hábitos que favorecem o (**sedentarismo**/corrida), utilização..."

## Exercício 23



## Exercício 24

Diminuir o consumo de **sal** e procurar alimentos com menos **sódio**.

Consumir mais **frutas** e cereais integrais e laticínios com baixo teor de **gordura**.

Não **fumar** e reduzir o consumo de bebidas **alcoólicas**.

Realizar atividades **físicas** regularmente.

Usar regularmente os **medicamentos** prescritos pelo médico.

Realizar **consultas** e acompanhamento regular com o médico.

## Exercício 25

 a l i m e n t a ç ã o

    h i p e r t e n s ã o

  f u m a r

   c o n s u l t a

     i n f a r t o

## Exercício 26

Letra C:  $5+7+6+2 = 20$ .

## Exercício 27

A Hipertensão Arterial é caracterizada pelo elevado nível de glicose no sangue. (A Hipertensão Arterial é caracterizada pelo elevado nível da pressão sanguínea nas artérias).

Falso



Os vícios relacionados às causas da Hipertensão Arterial são o tabagismo e o etilismo.

Verdadeiro



Essa doença quando atinge os olhos pode causar perda transitória ou definitiva da visão.

Verdadeiro



O HIPERDIA é um programa do governo que se destina ao cadastramento e acompanhamento de hipertensos e diabéticos.

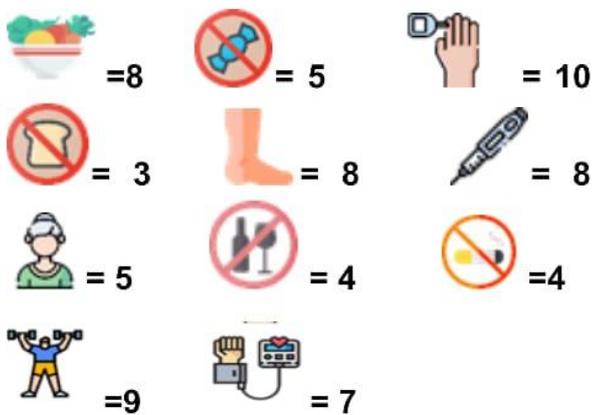
Verdadeiro



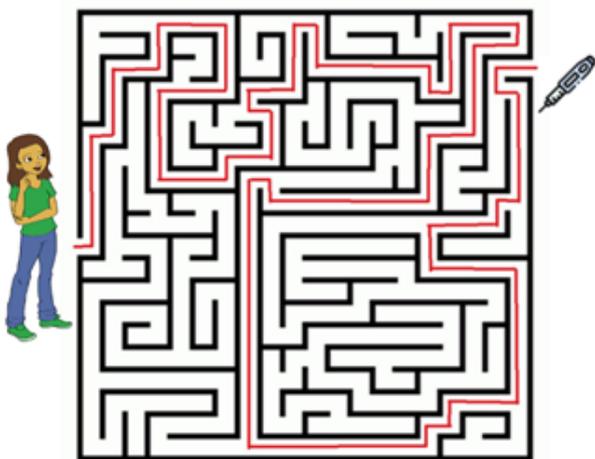
## Exercício 28

R	I	N	M	D	S	T	Y	D	Y	N	A
N	T	I	E	T	H	I	M	E	U	O	N
M	R	G	D	T	I	E	O	O	T	P	N
T	A	E	I	O	P	P	B	G	C	G	I
E	T	X	C	A	E	R	E	E	C	E	A
P	A	E	A	L	R	E	S	O	D	I	O
Y	M	R	M	C	T	S	I	T	T	I	D
R	E	C	E	O	E	S	D	H	Y	X	P
B	N	I	N	O	N	A	A	A	E	U	G
N	T	C	T	L	S	O	D	I	E	H	E
G	O	I	O	V	A	G	E	I	N	H	E
C	C	O	I	R	O	E	A	T	T	W	O

### Exercício 29



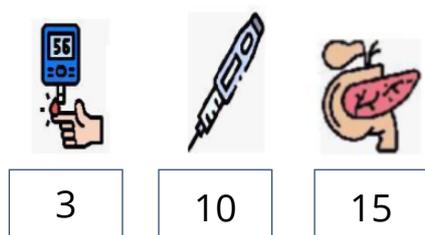
### Exercício 30



### Exercício 31



### Exercício 32



### Exercício 33

D	A	B	Z	H	I	P	O	G	L	I	C	E	M	I	A	P
O	I	N	S	U	L	I	N	A	X	N	C	A	D	O	P	Â
C	X	Y	T	O	P	S	A	U	I	J	O	G	I	C	N	N
E	S	T	B	E	T	E	S	A	O	E	D	I	A	B	C	C
A	U	D	A	E	J	E	Ç	A	O	Ç	Ã	O	D	I	R	R
O	A	D	E	T	T	A	N	E	L	Ã	I	Q	U	V	E	E
B	E	B	O	T	Q	E	O	I	Q	O	I	Q	Y	V	A	A
O	H	D	I	A	B	E	T	E	S	U	D	Ã	V	I	S	S
L	H	Ã	B	I	T	O	S	S	A	U	D	Ã	V	E	I	S
O	I	E	S	T	I	L	O	D	E	V	I	D	A	P	I	I
A	V	T	B	Q	X	U	I	V	D	B	É	Q	F	O	I	U

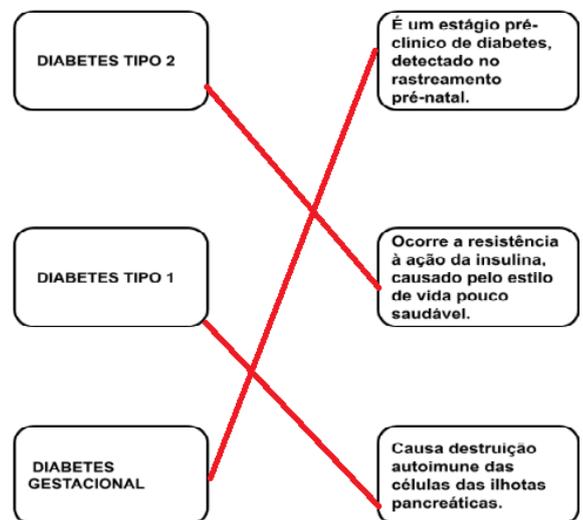
### Exercício 34

a) Causa a perda gradual da sensibilidade dolorosa, sendo uma das causas mais frequente de complicações, com uma alta taxa de amputação, internação prolongada e custo hospitalar prolongado. Além de ter com um dos tratamentos possíveis a redução da pressão tecidual do pé. ✓

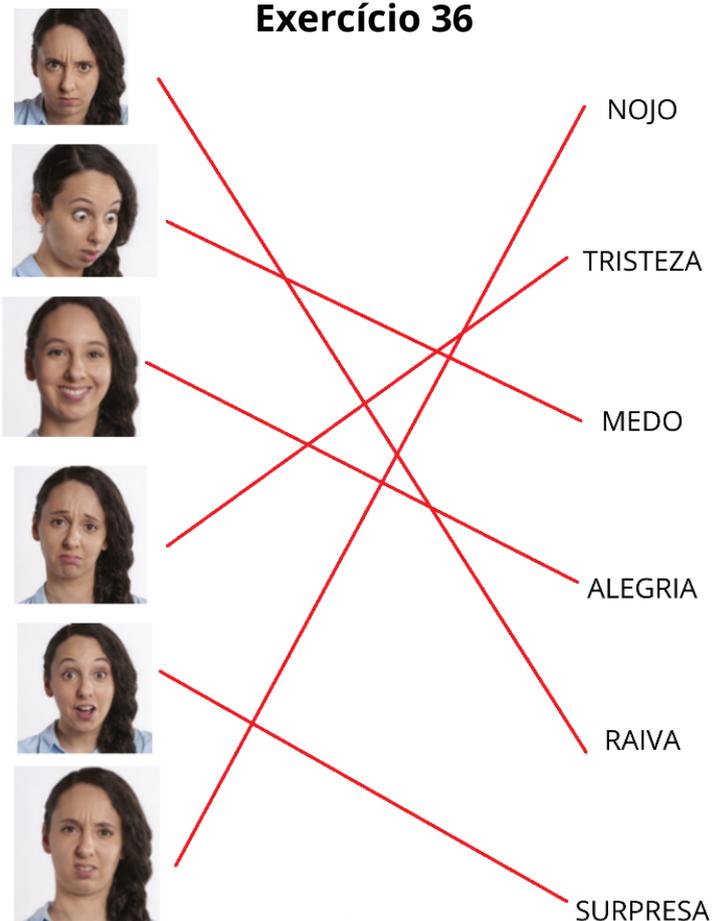
b) É uma doença relacionado a dor de cabeça, que como prevenção se tem a inspeção diária dos pés e sua higienização com água morna e sabonete neutro. ✗

c) É uma doença em que há o desenvolvimento da paralisia das pernas, tendo como prevenção a remoção de pequenas calosidades, uso de creme ou óleo hidratante e uso de calçados apropriados. ✗

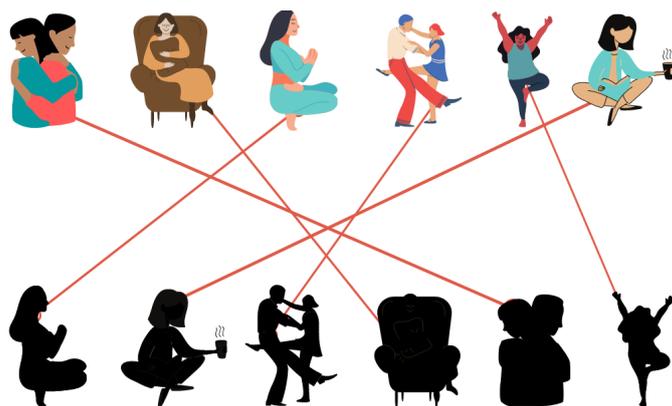
### Exercício 35



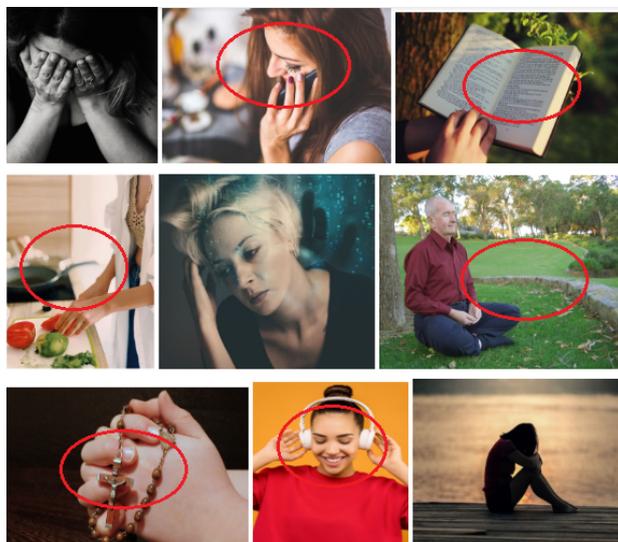
### Exercício 36



### Exercício 37



### Exercício 39



### Exercício 40

#### Parte 1

- a) Tristeza;
- b) Aflição;
- c) Solidão.

#### Parte 2

- a) Insônia;
- b) Irritação;
- c) Sobrecarga de Pensamentos.

#### Parte 3

- a) Alimentação saudável;
- b) Estar com quem amamos;
- c) Fazer atividades prazerosas;
- d) Autocuidado;
- e) Atividades físicas/ atividades ao ar livre;
- f) Rede de apoio/ convívio social.

### Exercício 41

Resposta sugerida para a Atividade "Vai ficar tudo bem"

- |              |            |
|--------------|------------|
| DIVERSÃO     | AMOR       |
| ESPERANÇA    | NOVO       |
| PERSEVERANÇA | SAÚDE      |
| RESISTÊNCIA  | INSPIRAÇÃO |
| EFICIÊNCIA   | FELICIDADE |
| SORRISOS     | DIFERENÇA  |
| SEGURANÇA    | AMIZADE    |
| PAIXÃO       | DEDICAÇÃO  |
| OBJETIVOS    | EMPATIA    |

### Exercício 44



Formiga



Feijão



Foca



Farinha



Fita



Folha



Ferramentas



Foguete



Faca



Frasco



Flecha



Fogão



Frutas



Frango



Fogo

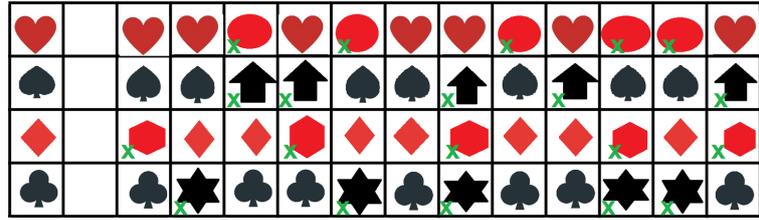


Filmadora

### Exercício 45



### Exercício 46

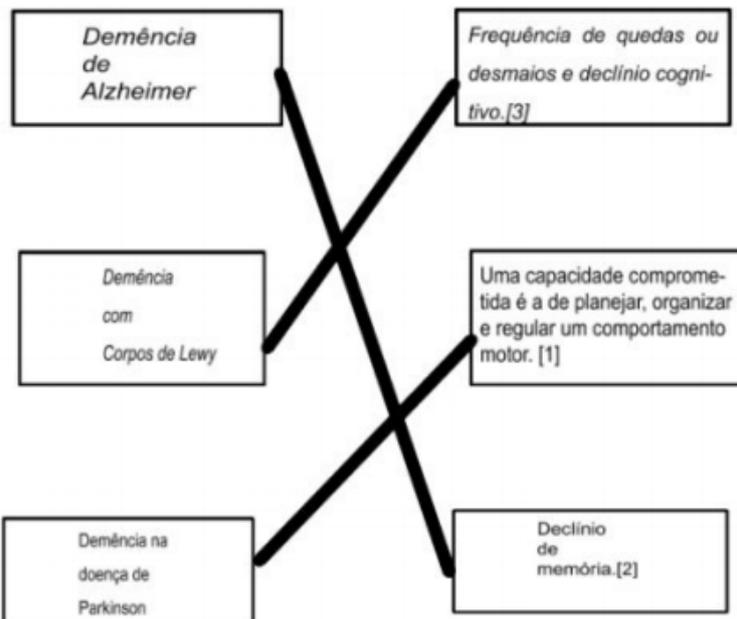


### Exercício 47

Números ímpares em ordem crescente:  
11 - 13 - 19 - 21 - 23 - 25 - 33 - 41 - 73 - 83 - 99

23	16	74	100
11	26	84	83
33	48	25	42
99	56	73	14
41	19	12	66
13	52	28	21

### Exercício 48



### Exercício 49



### Exercício 50



### Exercício 51

I- Todas as alternativas estão corretas (Alternativa D).

II -Demência de Alzheimer (Alternativa A).

### Exercício 52

VOCÊ É UMA PESSOA INCRÍVEL, QUE NÓS AMAMOS! NOS BONS MOMENTOS, SORRIA! NOS QUE NÃO FOREM TÃO BONS... SORRIA AINDA MAIS! A VIDA É UMA FESTA, JUNTE-SE A DANÇA! ALIÁS, PARABÉNS POR TER LIDO ATÉ AQUI, TEMOS ORGULHO DO SEU ESFORÇO!! CONTINUE PRATICANDO E COMPARTILHE ESSA FORMA DIVERTIDA DE SE COMUNICAR! AH... SONHE COM AQUILO QUE VOCÊ QUER SER, PORQUE VOCÊ POSSUI APENAS UMA VIDA E NELA SÓ SE TEM UMA CHANCE DE FAZER AQUILO QUE QUER. SONHE SEMPRE, VIVA INTENSAMENTE!

CLARICE LISPECTOR.

### Exercício 53

1-5-6

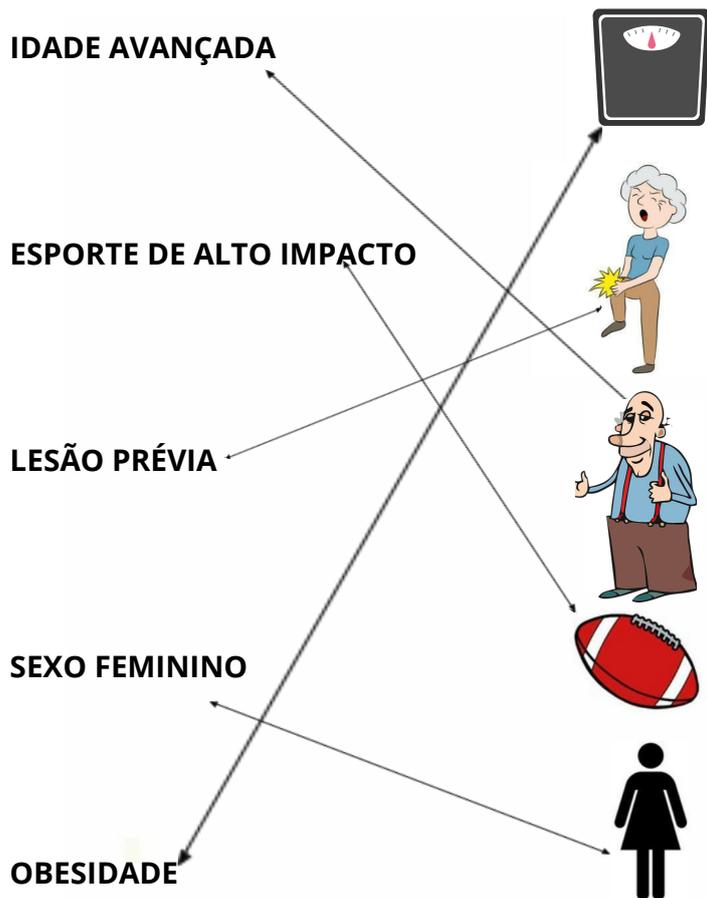
3-PAZ-2

SONHO- 6 - AMOR - 2

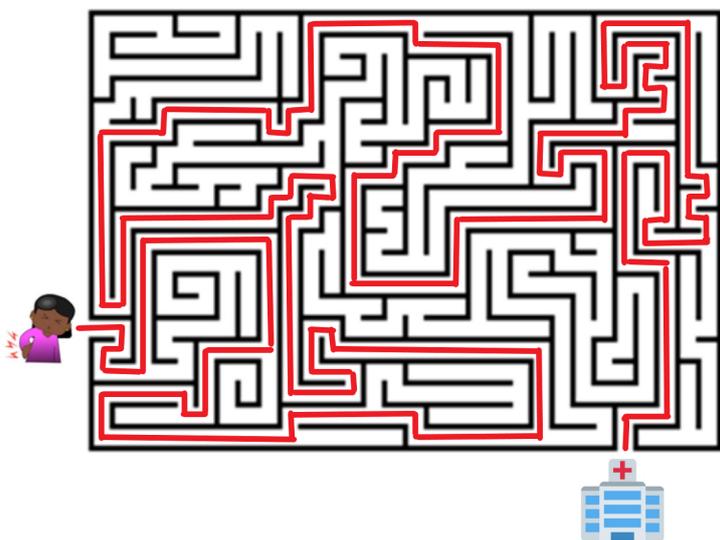
FELICIDADE-2-6-FAMÍLIA

ABRAÇO-CARINHO-2-AMOR-3-4

### Exercício 54



### Exercício 56



### Exercício 57

Idosos com Osteoartrite com certeza ficarão incapacitados.

Falso



O excesso de peso agrava os sintomas;

Verdadeiro



Não há cura para osteoartrite;

Verdadeiro



Homens são mais acometidos que mulheres;

Falso



Apenas idosos são acometidos pela doença;

Falso

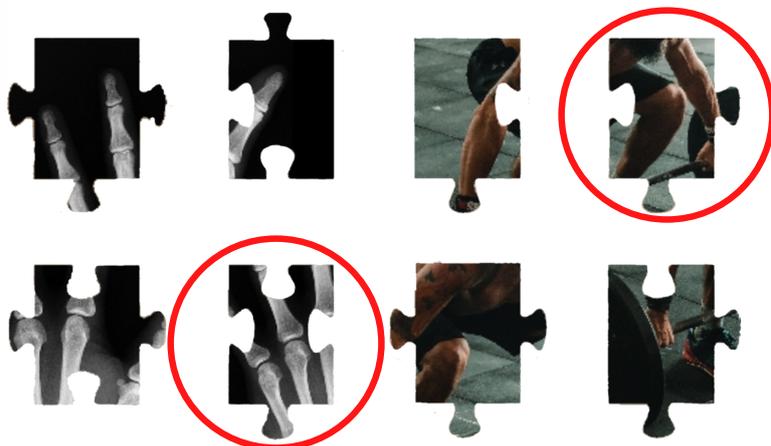


Praticar esporte de alto impacto ajuda nos sintomas da doença;

Falso



### Exercício 58



### Exercício 59

1- ARTICULAÇÃO

2- JOELHO

3- COLUNA

4- OSTEOARTRITE

5- OBESIDADE

6- LESÃO

IDADE AVANÇADA

### Exercício 61

A)  $6 + 3 + 8 + 5 + 7 + 4 + 6 =$

B)  $3 + 4 + 7 + 2 + 5 + 3 + 9 =$

C)  $9 + 2 + 5 + 7 + 9 + 3 + 6 =$

D)  $5 + 8 + 2 + 4 + 7 + 3 + 9 =$

### Exercício 62

RAOTRATAMENTOTMEN

CANRODORCRONICANIR

CGLIOPSILOGICOLSP

TNENVELHECIMENTOMH

CNOVAPREVENCAOPNE

ARGODDORAGUDARDG

UADDAUDASAUDESUDA

### Exercício 63

Existe apenas 1 tipo de dor, chamada Dor Crônica.

Falso



A dor pode afetar a qualidade de vida do indivíduo.

Verdadeiro



Sentir dor é normal.

Falso



A prática de atividade física pode ajudar a combater/prevenir a dor.

Verdadeiro



A dor só é comum no idoso.

Falso



### Exercício 64

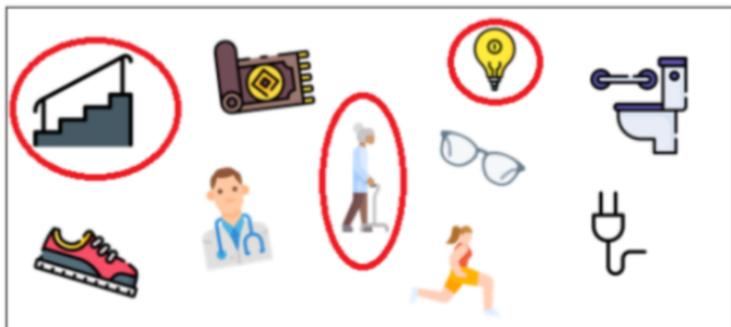
A dor é sempre **subjetiva**, ou seja, a forma de sentir e classificar a dor é **particular** e varia de pessoa para pessoa.

A dor do tipo crônica tem duração de **3 meses** ou mais, já a dor do tipo Aguda tem duração **relativamente curta**.

A dor é uma experiência **sensorial** e **emocional** desagradável associada a dano tecidual real ou potencial, ou descrita em termos de tais danos.

A **espiritualidade** e a **religiosidade** influenciam nos aspectos de qualidade de vida e na percepção de saúde dos indivíduos.

### Exercício 67

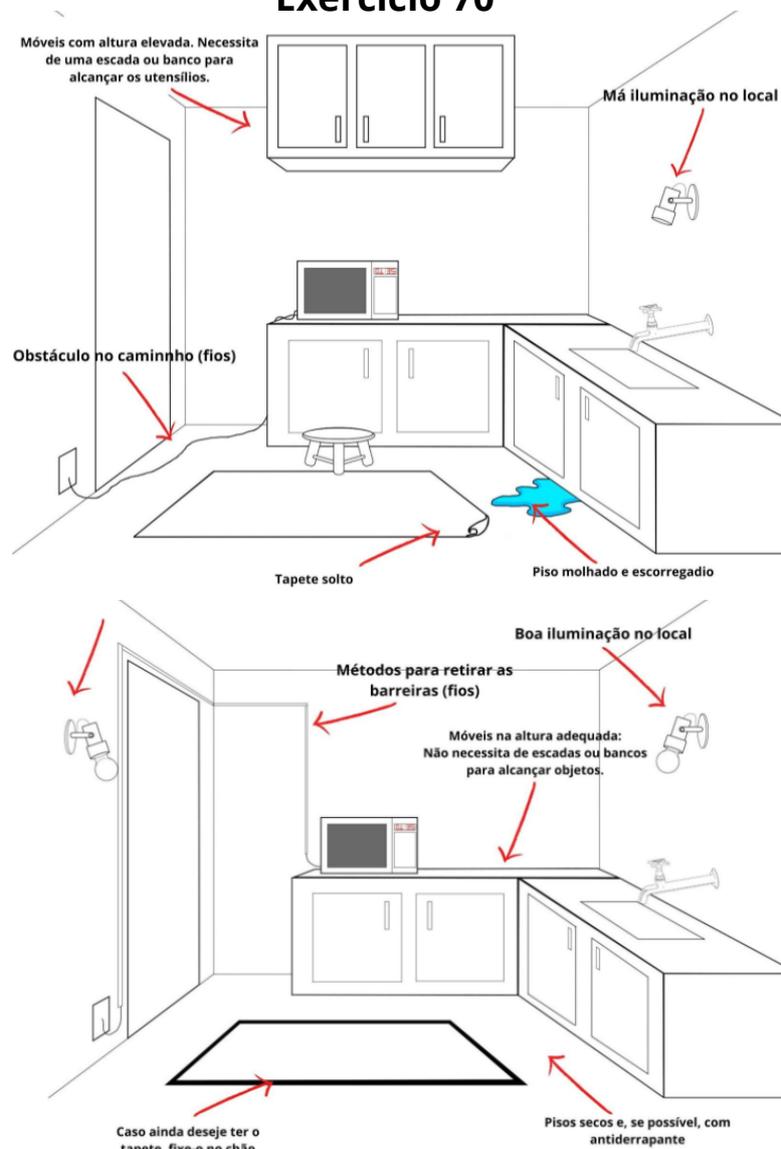


### Exercício 68

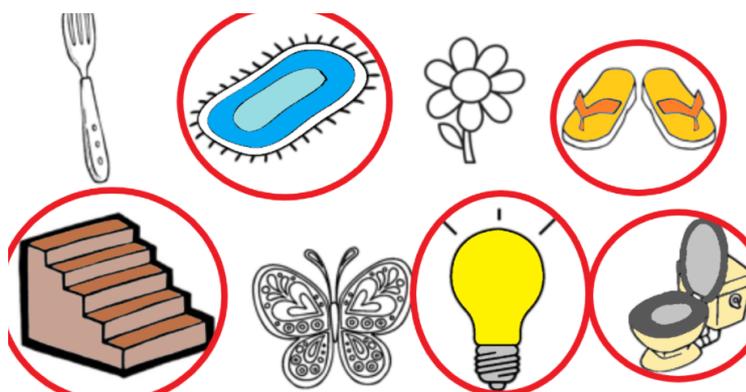
Uma janela	<input type="checkbox"/> Sim	<input checked="" type="checkbox"/> Não
Cortinas	<input type="checkbox"/> Sim	<input checked="" type="checkbox"/> Não
Tapetes	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
Flores	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não

- 1 - O sofá é marrom/bege;
- 2- Haviam duas almofadas;
- 3- Os tapetes pela casa.

### Exercício 70



### Exercício 71



O tapete é um fator de risco para quedas pois posso escorregar.

O chinelo é um fator de risco para quedas, porque é um calçado aberto, onde posso tropeçar.

A escada sem corrimão é um fator de risco, pois posso escorregar e cair.

A luz desligada é um fator de risco, pois ambientes mal iluminados favorecem a ocorrência de quedas.

O vaso sanitário sem barra de apoio é um fator de risco, porque o grau de dificuldade exigido para se levantar é maior.

### Exercício 72

- As quedas não ocorrem muito em idosos; **Falso** ❌
- Raramente idosos caem em casa; **Falso** ❌
- Quedas não causam ferimentos graves; **Falso** ❌
- Não há problema em usar sapatos abertos; **Falso** ❌
- Fazer uso de vários medicamentos não influenciam as chances de queda; **Falso** ❌
- Fatores como, perda da visão e fraqueza muscular aumentam o risco de queda; **Verdadeiro** ✅

### Exercício 73

**Exemplo de frase:** Para vivenciar um *envelhecimento saudável*, que vai além da ausência de doenças, é muito importante manter a *alimentação equilibrada* e praticar *exercícios físicos* diariamente. Além disso, o sono adequado e o apoio da *família* também são fatores muito importantes para um boa qualidade de vida.

### Exercício 74

Uma alimentação saudável é benéfica, tanto para o aspecto **físico** como para o **mental**.

A ingestão correta de **nutrientes** como vitaminas, minerais, fibras e proteína são essenciais para o bom funcionamento do corpo.

As **proteínas** são fundamentais para a formação, a manutenção e a reposição de uma boa massa **muscular**.

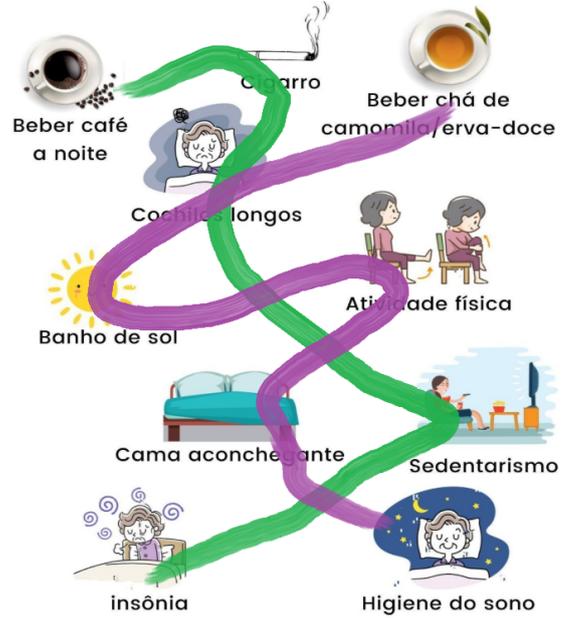
O **cálcio** é essencial para a saúde dos ossos. É possível encontrá-lo em **vegetais**, sobretudo os verde-escuros. Mas suas fontes primordiais são **leite** e derivados.

A **água** está envolvida em praticamente todos processos metabólicos.

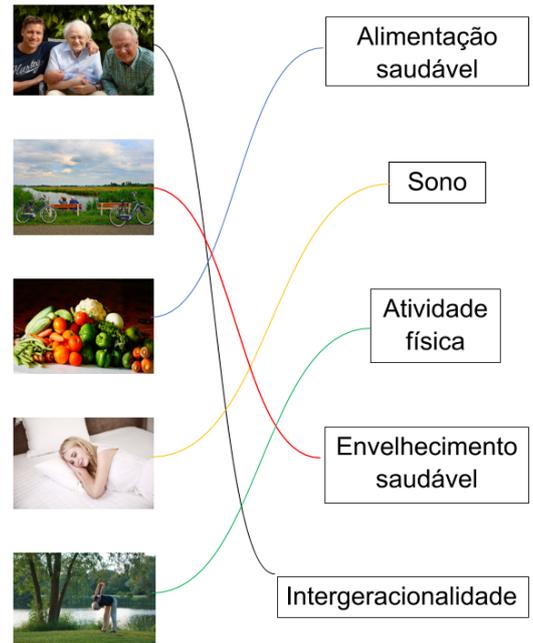
### Exercício 75



### Exercício 76



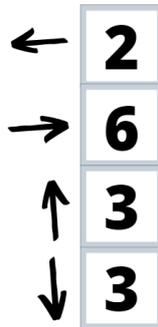
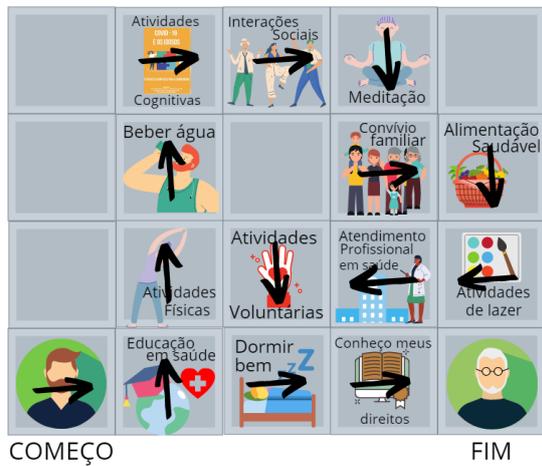
### Exercício 77



### Exercício 78



## Exercício 80



$$\text{Pêra} - \text{Banana} - \text{Banana} = 0$$

$$\text{Maçã} - \text{Morango} = 1$$

$$\text{Maçã} \times \text{Banana} = 10$$

$$\text{Pêra} \times \text{Maçã} = 20$$

$$\text{Pêra} / \text{Maçã} = 5$$

$$\text{Morango} \times \text{Maçã} + \text{Banana} = 7$$

$$\text{Banana} / \text{Morango} - \text{Maçã} = 3$$

## Exercício 82

P  
A  
R  
E  
S  
P  
I  
R  
I  
T  
U  
A  
L  
I  
D  
A  
D  
E  
L  
A  
Z  
E  
R  
I  
C  
I  
P  
A  
Ç  
Ã  
O  
A  
L  
I  
M  
E  
N  
T  
A  
Ç  
Ã  
O

## Exercício 83

$$\text{Maçã} + \text{Maçã} = 4$$

$$\text{Maçã} + \text{Pêra} + \text{Morango} = 13$$

$$\text{Banana} + \text{Pêra} + \text{Pêra} = 25$$

O jogo da memória não possui resposta correta e o exercício físico ao final do capítulo é opcional.

Os exercícios que não estão nesta aba do ebook, não possuem uma resposta específica.



ESTA OBRA ESCRITA POR GERONTÓLOGOS PARA OS IDOSOS E IDOSAS CONCENTRA TEMAS QUE SE RELACIONAM COM O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. POR MEIO DE CAPÍTULOS QUE VERSAM, POR EXEMPLO, SOBRE OS DIREITOS DOS IDOSOS, QUALIDADE DE VIDA, ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL, DOENÇAS CRÔNICAS E SAÚDE EMOCIONAL, OS AUTORES PROPUSERAM MAIS DE 80 ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA. ALÉM DE INFORMATIVA, ESTA OBRA BUSCA CONDUZIR A PESSOA IDOSA NA PRÁTICA DE ATIVIDADES COGNITIVAS.

APOIO:



REALIZAÇÃO:



VENDA PROIBIDA - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA