



UFRJ

PIBIC - EM / PR2 / UFRJ

Universidade Federal do Rio de Janeiro Centro de Ciências da Saúde Escola de Enfermagem Anna Nery Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgica



A CONSTRUÇÃO DE JOGOS EDUCATIVOS SOBRE O IDOSO: RECURSOS DIDÁTICOS PARA JOVENS DO ENSINO MÉDIO.

Maria Júlia Saraiva¹, Lizandra Quintiliano de Carvalho², Brenda Oliveira de Souza², Gabriella Pimentel², Aline Miranda da Fonseca Marins³.

Introdução: Entre as formas de atuação da enfermagem na sociedade moderna, a **prática educativa** vem se despontando como principal estratégia à **promoção da saúde**. Destacam-se as **ações** de educação em saúde como estratégia **articulada** entre a **concepção da realidade** do contexto de saúde e a busca de **possibilidades de atitudes geradoras de mudanças**. O aumento da população idosa, suas demandas e comorbidades crônicas de saúde, exigem orientação em saúde, especialmente a sua rede de suporte social. Nesse sentido, a partir de vivências já traçadas, observou-se que o **jovem estudante** pode ser um **instrumento interlocutor / humanizador** das necessidades e **direitos do idoso** e de seus **cuidadores**.

Objetivo: Elaborar jogos educativos e iterativos sobre a saúde da pessoa idosa, a partir de dúvidas de jovens de ensino médio.

Metodologia: Para a efetivação da proposta, serão realizados encontros para discussão da temática, elaboração de jogos educativos e iterativos sobre a saúde da pessoa idosa, como por exemplo: dominó, jogo da memória, quebra-cabeça.

Posso Ajudar?

MANTENDO A HIGIENE

A Higiene pessoal é de suma importância para a saúde do idoso, é necessário conscientizar aos próprios que manter-se limpo é uma responsabilidade deles, mas principalmente de seus cuidadores; dê-lhes o par de tudo que é necessário para a higiene pessoal, sempre prestar pela empatia e conforto do idoso.

O banho de chuveiro pode ser feito com a pessoa sentada numa cadeira de plástico com apoio lateral colocado sobre tapete antiderrapante, ou em cadeiras próprias para banhos, disponíveis no comércio. Quando a pessoa não consegue se locomover até o chuveiro o banho pode ser feito na cama.

Alguns idosos, doentes ou com incapacidades podem, às vezes, se recusar a tomar banho. É preciso que o cuidador identifique as causas. Pode ser que a pessoa tenha dificuldade para locomover-se, tenha medo da água ou de cair, pode ainda estar deprimida, sentir dores, tonturas ou mesmo sentir-se envergonhada de ficar exposta à outra pessoa, especialmente se o cuidador for do sexo oposto. Sendo assim, como devo proceder? Na hora do banho, por exemplo.



- Prepare antecipadamente os produtos pessoais.
- Exponha o banheiro e coloque num lugar de fácil acesso os objetos necessários para o banho.
- Regule a temperatura da água.
- Mantenha fechadas portas e janelas para evitar os correntes de ar.
- Retire a roupa da pessoa antes de entrar no banheiro e coloque um roupão ou toalha.
- Evite olhar para o corpo desnudo da pessoa a fim de não constrangê-la.
- Coloque a pessoa no banho e não a deixe sozinha porque ela pode escorregar e cair.
- Estimule, incentive, supervisione e cante a pessoa cuidada a fazer seu higiene. Só faça aquilo que ela não é capaz de fazer.
- Após o banho, ajude a pessoa a se enxugar. Seque bem as partes íntimas, dobras de joelho, cotovelos, dobras das mãos, axilas e entre os dedos.

A higiene oral é um hábito saudável que deve ser mantido ao longo da vida. A boca deve ser inspecionada após todas as refeições e se houver resíduos deve-se removê-los. Oferecer bastante água durante o dia é muito importante para evitar a desidratação e manter a boca sempre úmida, diminuindo assim a concentração de bactérias na boca. O paciente que usa prótese dentária deve receber maior atenção. Essa prótese deve ser retirada após cada refeição, higienizada fora da boca, a cavidade oral deve ser limpa e recolocada a prótese.



Se a pessoa conseguir escovar os dentes sozinha, deve ser encorajado a fazê-lo. O cuidador deve providenciar o material necessário e ajudá-lo no que for preciso.

A higiene das partes íntimas deve ser feita no banho diário e também após a pessoa urinar e evacuar, assim se evita umidade, assaduras e feridas (escaras). A higiene dos cabelos deve ser feita no mínimo três vezes por semana. Diariamente inspecione o couro cabeludo observando se há feridas, piolhos, coceira ou áreas de queda de cabelo.



Posso Ajudar?

ALIMENTAÇÃO

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ISSO É, ADEQUADA NUTRICIONALMENTE E SEM CONTAMINAÇÃO, TEM INFLUÊNCIA NO BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL, NO EQUILÍBRIO EMOCIONAL, NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DOENÇAS. É IMPORTANTE QUE A ALIMENTAÇÃO SEJA SABOROSA, COLORIDA E EQUILIBRADA, QUE RESPEITE AS PREFERÊNCIAS INDIVIDUAIS E VALORIZE OS ALIMENTOS DA REGIÃO, DA ÉPOCA E QUE SEJAM ACESSÍVEIS DO PONTO DE VISTA ECONÔMICO. PARA SE TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, COM TODOS OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE, É PRECISO VARIAR OS TIPOS DE ALIMENTOS, CONSUMINDO-OS COM MODERAÇÃO.

OS DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1º PASSO: AUMENTE E VARIE O CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS. COMA-OS 5 VEZES POR DIA.
- 2º PASSO: COMA FEIJÃO PELO MENOS 1 VEZ POR DIA, NO MÍNIMO 4 VEZES POR SEMANA;
- 3º PASSO: REDUZA O CONSUMO DE ALIMENTOS GORDUROSOS, COMO CARNE COM GORDURA APARENTE, SALSICHA, MORTADELA, FRITURAS E SALGADINHOS, PARA NO MÁXIMO 1 VEZ POR SEMANA.
- 4º PASSO: REDUZA O CONSUMO DE SAL. TIRE O SALEIRO DA MESA.



5º PASSO: FAÇA PELO MENOS 3 REFEIÇÕES E 1 LANCHE POR DIA. NÃO PULE AS REFEIÇÕES;

6º PASSO: REDUZA O CONSUMO DE DOCES, BOLOS, BISCOITOS E OUTROS ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR PARA NO MÁXIMO 2 VEZES POR SEMANA;

7º PASSO: REDUZA O CONSUMO DE ALCÓOL E REFRIGERANTES. EVITE O CONSUMO DIÁRIO

8º PASSO: APRECIÉ A SUA REFEIÇÃO. COMA DEVAGAR;

9º PASSO: MANTENHA O SEU PESO DENTRO DE LIMITES SAUDÁVEIS;

10º SEJA ATIVO. ACUMULE 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS DIAS.

MUITAS PESSOAS TÊM PERDA DE APETITE COM A CHEGADA DA VELHICE. ISSO É COMUM PORQUE O PALADAR E O OLFATO FICAM MENOS AFINADOS, O QUE RESULTA EM MENOR INGESTA DE ALIMENTOS. MESMO COM A DESACELERAÇÃO DO METABOLISMO, É MUITO IMPORTANTE O CONSUMO UMA QUANTIDADE SUFICIENTE DE CALÓRIAS E NUTRIENTES. DO CONTRÁRIO, PODEMOS DESENVOLVER UM QUADRO DE DESNUTRIÇÃO.

Resultados: A partir de *brainstorm* de ideias e informações de 49 estudantes do ensino médio de uma Instituição Estadual Pública, situada na cidade do Rio de Janeiro, constatou-se que as dúvidas mais prevalentes eram sobre: **nutrição, queda, solidão, medicações, higiene corporal, comunicação**. Essas dúvidas embasaram a construção de uma **cartilha** e de **boletins informativos** e propiciaram uma reflexão para a possibilidade de construção de outros materiais educativos com abordagem **criativa e iterativa**.

Conclusão: Ressalta-se a importância da utilização do lúdico como forma de **aproximar** o público leigo - **estudante do ensino médio** - a explorar o conhecimento sobre a **saúde da pessoa idosa**, atuando como um **protagonista** e **multiplicador** do cuidado ao idoso, seja na comunidade onde reside, no ambiente escolar, domiciliar, dentre outros espaços de convivência.

Referências Bibliográficas: a) Lima MM, Kloh D, Canever BP et al. Integralidade na formação do enfermeiro: possibilidades de aproximação com os pensamentos de Freire. Sau. & Transf. Soc., Florianópolis, v. 4, n. 4, p. 03-08, 2013. b) Faustino VL, Santos GB, Aguiar PM. É brincando que se aprende! Uso de jogos educativos como estratégia na construção do conhecimento em Assistência Farmacêutica. Interface (Botucatu). 2022; 26: e210312. c) Gurgel SS, Taveira GP, Matias EO, Pinheiro PNC, Vieira NFC, Lima FET. Jogos educativos: recursos didáticos utilizados na monitoria de educação em saúde. REME – Rev Min Enferm. 2017;21:e-1016.

¹Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação – Ensino Médio (PIBIC-EM / UFRJ), Estudante do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual Oscar Tenório, da Fundação de Apoio a Escola Técnica (FAETEC – RJ). ²Discente de Enfermagem, da Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN), da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Membro do Projeto de Extensão: Cuidando do Idoso e de Cuidador (PROECIC). ³Professora Associada do Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgica (DEMC), da Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN), da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Coordenadora e Líder do Projeto de Extensão: Cuidando do Idoso e de seu Cuidador (PROECIC).