



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.

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 os próprios que manter-se limpo é uma responsabilidade deles, mas principalmente de seus cuidadores...

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...



- Sempre antecipe cuidados com os pés pessoais.
• Evitar o banho de chuveiro e sabão para facilitar acesso as áreas necessárias para o banho.
• Manter as fechaduras portas e janelas para evitar os correntes de ar.



Se a pessoa consegue escovar os dentes sozinha, deve ser encorajada 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.



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...



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.

- 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.

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).