

GUIA DE ATIVIDADES PARA PESSOAS IDOSAS



Produto educacional desenvolvido no Programa de Pós-Graduação em Mestrado Profissional em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB), vinculado a Universidade Federal de Sergipe (UFS), localizada em São Cristóvão, como resultado da dissertação do discente Maique dos Santos Bezerra Batista orientado pela professora Dra Rosana de Oliveira Santos Batista, para obtenção do título de Mestre em Ensino das Ciências Ambientais.



“(...) Qual a forma predominante de memória de um dado indivíduo? O único meio correto de sabê-lo é levar o sujeito a fazer sua autobiografia. A narração da própria vida é o testemunho mais eloquente dos modos que a pessoa tem de lembrar. É a sua memória.”

Éclea Bosi

CONTEXTUALIZAÇÃO

As políticas públicas de atenção a pessoas idosas precisam considerar a comunidade local para mobilizar organizações e ampliar o acesso aos programas de saúde. O envelhecimento ativo perpassa pela ideia de autonomia, independência e qualidade de vida. A autonomia, como habilidade para tomar decisões pessoais sobre como viver de acordo com suas próprias regras e preferências. Já a independência, como a capacidade de viver independentemente nos espaços com alguma ou nenhuma ajuda dos outros, ou seja, a habilidade de executar funções relacionadas a vida diária. Segundo a OMS (2015), qualidade de vida é a percepção do indivíduo sobre sua posição de vida, no contexto da cultura e sistemas de valores aos quais vive, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito amplo e complexo, que engloba a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e a relação com as características do meio ambiente.

O GAPI é um material de orientação didático/pedagógico para profissionais que trabalham com pessoas idosas em diferentes espaços de educação em saúde. A intencionalidade desse material foi poder proporcionar uma sequência didática de atividades para pessoas idosas que podem ser desenvolvidas com o acompanhamento do profissional e/ou ensinadas para que os sujeitos(a) desenvolvam nas experiências do lar.

A promoção da saúde fundamenta-se nos princípios da equidade, autonomia, território, participação social e intersetorialidade (BRASIL, 2015). Quando se pensa em autonomia para pessoas idosas, estamos falando de capacidade para realizar atividades diárias que envolvem a cognição, locomoção e manipulação de objetos, tomada de decisões e independência funcional. Talvez sejam esses, um dos pontos mais considerados como saúde para as pessoas idosas.

O que vem sendo proposto no Plano Nacional do Idoso na lei Federal nº 8842/1994 é que centros de convivência sejam espaços para se pensar em atividades com pessoas idosas envolvendo outras gerações junto à comunidade. Nessa perspectiva, a intersetorialidade perpassa pela articulação de saberes e experiências que convergem no propósito de encontrar soluções sinérgicas para problemas complexos. Além disso, para planejar, realizar e avaliar práticas, em programas e projetos, requer a inclusão de vários atores sociais e a interação das diversas políticas sociais por meio de medidas multidisciplinares quando se pensa na qualidade de vida das pessoas idosas (OLIVEIRA, et al. 2017).

DINÂMICAS, ATIVIDADES, JOGOS DE LAZER E EXERCÍCIOS FÍSICOS

As dinâmicas de grupo desempenham um papel importante na construção de vínculos por possibilitar o envolvimento dos integrantes com o grupo, além disso, facilita a comunicação para passar ou fortalecer a mensagem de forma lúdica. Para Freire (2019), essa estratégia pode ser utilizada para iniciar uma apresentação, problematizar um tema, desvendar enigmas através de dicas ou mobiliar o sujeito com intenções pedagógicas.

Os jogos cooperativos surgem para superar as barreiras do individualismo e gerar a harmonia entre as diferenças respeitando os limites do outro. A aplicabilidade desses jogos rompe com a ideia de adversário, possibilitando enxergar o outro como parceiro em prol de um único objetivo (SOLER, 2008). Além disso, os jogos estabelecem relação de confiança, eleva a autoestima, trabalha em grupo, respeita as condições físicas existentes no grupo e desperta a capacidade de liderança associadas a características do ser/conviver.

Para Luck (2013), é importante considerar três variáveis no planejamento: finalidade, aplicabilidade e tempo. O primeiro, pressupõe alcançar ou atingir o objetivo proposto sendo importante considerar: o público, a projeção do local desejado e a intenção pedagógica. O segundo, está direcionada ao como fazer, assim, é necessário considerar um planejamento factível em *lócus*, os materiais e/ou a adaptação dos recursos e a incerteza decorrente de fatores externos ao qual não podem ser controlados como: fatores climáticos e a quantidade de pessoas no dia. O terceiro, está relacionando a programação temporal para cada atividade considerando as diferentes variáveis que podem surgir como: a adesão do público a atividade, o engajamento do público com a ação e o nível de complexidade imposto na ação.

Para Freire (2019), o planejamento precisa ter início, meio e fim, para que as ações não caiam no vazio pedagógico. Essas precisam possibilitar o engajamento da pessoa idosa em atividades que explorem a imaginação, criatividade, coordenação motora e a socialização em grupo, estimulando as competências conceituais, procedimentais e atitudinais no sujeito.

Com o passar dos círculos da vida, o corpo vai perdendo a capacidade de se manter estável e flexível decorrentes dos fatores relacionado as mudanças bioquímicas e fisiológicas que o corpo realiza para manter seu funcionamento. Estas mudanças refletem do desempenho motor que realizamos no dia-dia como: andar, correr, subir escadas, dançar entre outros, por isso, que é muito importante que se manter ativo para retardar esse processo. Dentre as diversas atividades existentes para prática de atividade física, duas são muito evidentes pela facilidade de estar exercendo tais movimentos isolados ou agrupados sendo: o alongamento e a flexibilidade.

Para Matos (2002), o alongamento é uma atividade baseada em manter a elasticidade muscular, diminuir tonicidade do ventre muscular, relaxando-o, liberando dessa forma os

capilares para coleta dos metabólicos e sua eliminação. Já a flexibilidade é uma característica de amplitude do movimento articular. Assim, adotar as duas características citadas, na prática diária, tornam-se fundamentais.

O caráter da saúde, na esfera social, está ancorado nos princípios dos Sistema Único de Saúde (SUS) sendo: universalidade, integralidade, descentralização e participação popular. A sistematização do GAPI contém um conjunto de experiências práticas, aplicadas em projetos voltados a terceira idade, em uma cidade da Bahia e umacidade de Sergipe, cujo resultados, foram organizados em um artigo científico intitulado de: **Práticas Corporais com Metodologias Ativas: o processo de Fortalecimento e Vínculos do(a) Idoso(a) no Município de Simão Dias/SE.**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEZERRA BATISTA, Maique dos Santos.; BATISTA, Rosana de Oliveira Santos. Práticas Corporais com Metodologias Ativas: o processo de Fortalecimento e Vínculos do(a) Idoso(a) no Município de Simão Dias/SE. 2020.

BRASIL, **Ministério Da Saúde**. Programa Saúde Na Escola. Caderno Temático Práticas Corporais, Atividade Física E Lazer. Brasília – DF, 2015.

FREIRE, Paulo. **Educação como prática da liberdade**. Editora: Paz & Terra; Edição: 1 , Dezembro, 2019. 192 p. ISBN-10: 8577534235.

LUCK, Heloisa. **A Gestão Participativa na Escola**. 11º Ed. Petrópolis - RJ: Vozes, 2013.

MATOS, Oslei. **Atividades físicas em academia**. Rio de Janeiro: 1 ed : Sprint, 2002.

OLIVEIRA, Tatiana Resende Prado Rangel.; MATTIOLIA, Cristiane Delesporte Pereira.; BARCELOSA, Bárbara Jacome.; HORTA, Natália de Cássia.; LACERDA, Tatiana Teixeira Barral. **PROMOÇÃO DA SAÚDE E INTERSETORIALIDADE NA REDE DE ATENÇÃO AO IDOSO. Geriatr Gerontol Aging**. 2017.

Organização Mundial de Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. 2015.

SOLER, Reinaldo. **Brincando e aprendendo com os jogos cooperativos** Rio de Janeiro: 2º edição: Sprint, 2008.

SAÚDE DA PESSOA IDOSA: SEQUÊNCIA DIDÁTICA

Andar de trem ¹

Objetivo: Mobilizar o grupo na atividade estimulando os aspectos cognitivos (imaginação) e motor (ação) no engajamento coletivo.

Recurso: espaço aberto

Descrição da atividade:

Todas em círculo, estenderão a mão no ombro do colega da frente cantando em movimento.

1. “Eu vou de trem e você vai também, não precisa de dinheiro pra andar no trem” (3X).

No comando do mediador (a), todas precisam parar e ouvir os desafios direcionados.

2. “Parou o trem”

Nesse comando, criam-se movimentos simples que os trem da posição inicial.

3. “mãozinha para frente e mais para frente, perninha para o lado e mais para o lado” (1x)

Na posição mencionada, fica congelada e faz movimentos rítmicos. 4 “Thuthuthuchá,

Thuthuthuchá, Thuthuthuchá” (2x)

Retome a descrição do item 1 para começar a música novamente. Quando chegar no comando 3, faça uma retomada dessa sequência ampliando o nível de dificuldade de acordo com a capacidade do grupo.

Avaliação: adesão e permanência na atividade

Reflexão:



Storyboard That criado em: <https://www.storyboardthat.com/pt/storyboards/maique/atividade-2/copy>.
15/07/202

¹ Imagem disponível em: <https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/593860-os-idosos-sao-felizes-depois-de-receber-beneficios-sociais-cuidados-pos-aposentadoria>. Acessada em 13/07/2020.

Eu confio em você²

Objetivo: Estimular a capacidade de trabalhar em grupo fortalecendo as relações interpessoais.

Regras: Em dupla ou trio, não pode seguir sozinha, se derrubar o saquinho fica congelada, o modo corrente envolve a dupla.

Materiais: Som, bambolê, saquinho de terra, cones, corda

Descrição da atividade: Todas em grupo, cada uma receberá um saquinho com areia confeccionado. O saquinho ficará em cima da cabeça de cada uma, para tentar manter o ponto de equilíbrio.

1. Organizar um percurso com obstáculos possíveis de serem ultrapassados.
2.  O percurso em dupla e de mãos dadas sem derrubar o saquinho.
3. O saquinho fica congelado, podendo apenas seguir se a parceira conseguir ajudar o, caso contrário, em o saquinho entram no “modo corrente” é quando outra dupla se tar a parceira, criando elos de ligação. O modo corrente, também, se aplica quando houver um obstáculo que um ou a dupla não consiga realizar.

O percurso só termina quando todos conseguirem chegar ao final.



Avaliação: Cooperação, empatia, respeito

Reflexão:

Storyboard That criado em:

<https://www.storyboardthat.com/pt/storyboards/maique/atividade-2/copy>. 15/07/2020.

2 Imagem disponível em: <https://www.pinterest.pt/pin/301107925083852595/>. Acessada em 13/07/2020.

Passa-Bambolê³

Objetivo: Analisar os fatores limitantes existentes no grupo relacionados aos aspectos cognitivo e locomotor.

Regras: nenhum participante pode soltar as mãos para passar o bambolê, se soltar as mãos para passar o objeto, o bambolê retoma a pessoas que iniciou.

Materiais: 02 Bambolês e caixa de som.

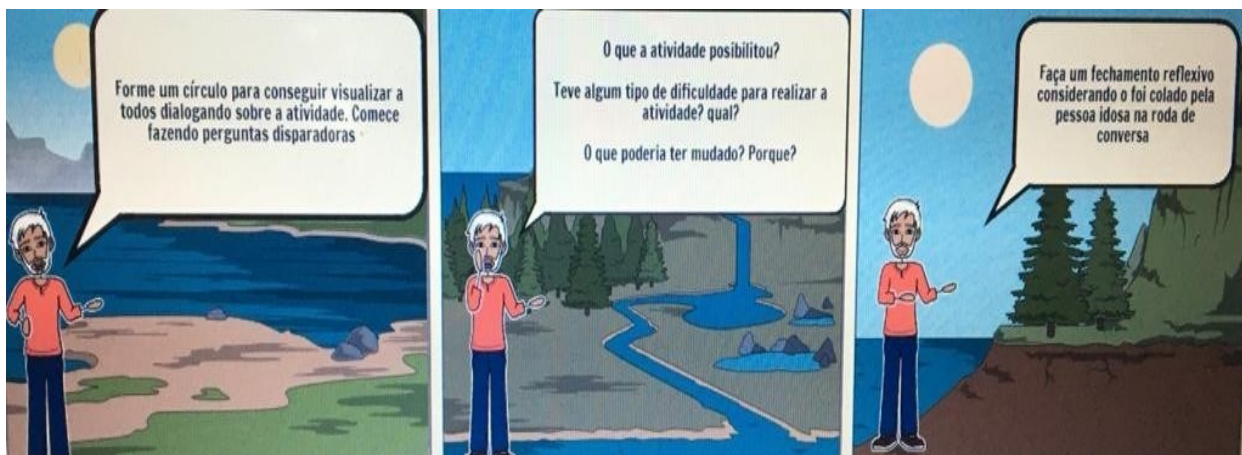
Descrição da atividade: Todas em círculo e mãos dadas com o

1. Posicionar dois bambolês no círculo em direções distanciadas
2. Os integrantes precisam passar o bambolê pelo corpo para o colega
3. Estimular os participantes a terem agilidade no passar do bambolê para que não fiquem dois bambolês em uma só pessoa.

A atividade acaba quando os dois bambolês juntam-se em uma única pessoa.

Avaliação: cooperação, desempenho motor, estratégia, empatia

Reflexão:



Storyboard That criado em: <https://www.storyboardthat.com/pt/storyboards/maique/atividade-2/copy>.
15/07/2020.

3 Imagem disponível em <https://br.freepik.com/vetores-premium/casal-senior-de-bonito-dos-desenhos-animados-fazendo-bambole-idosos-exercita-se-com-bambole-pessoa-idosa-jogando-hoola-hoop-conceito-de-perda-de-peso-saudavel-e-fitness-isolado-no-vetor-de-fundo-branco> 8519986.htm acessada em 13/07/2020.

4 Imagem disponibilizada em <https://pt.pngtree.com/freepng/cartoon-elderly> 1721429.html. Acessada em 13/07/2020.

Colando quem sou⁴

Objetivo: Estimular a capacidade criativa, interativa, representativa e socioemocional do sujeito.

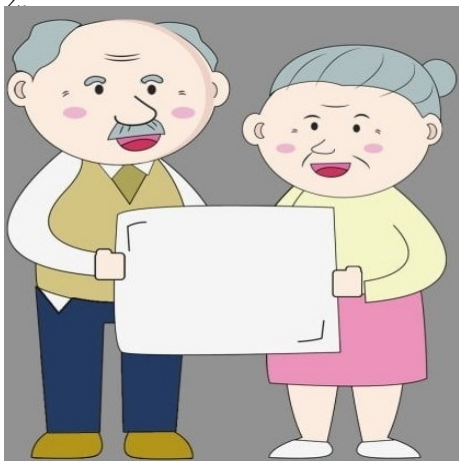
Regras: Livre

Materiais: Cola, tesoura, livro, revistas, folha de ofício, cartolina, pincel, fitas e tintas

Descrição da atividade: Todas em grupo, cada participante montará um cartaz criativo de representação do Eu com o meio.

1. Estimular a criatividade da pessoa idosa valorizando aquilo que produziu.

2.

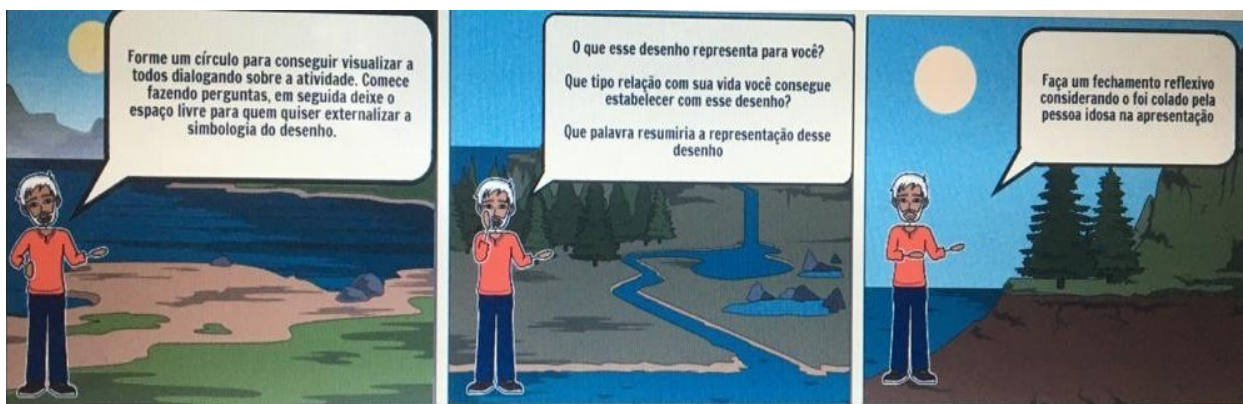


Após construção do cartaz, fazer um círculo para dialogar sobre o significado de cada representação.

Exatário das representações de todas para deixar no ambiente

engajamento

Storyboard That criado em: <https://www.storyboardthat.com/pt/storyboards/maique/atividade-2/copy>.



15/07/2020.

1 Imagem disponibilizada em https://br.freepik.com/vetores-premium/ideia-de-idosos-casal-de-idosos-tem-ideia-questao-de-pensamento-senior-idosos-avo-e-avo-cartoon-ilustracao_6286739.htm. Acessada em: 13/07/2020.

Castelo de copos⁵

Objetivos: Estimular os aspectos cognitivos e motores do sujeito a partir de enigma e manipulação de objetos.

Regras: desvendar o enigma e trabalho em grupo, construir um castelo de copos.

Materiais: Sessenta e quatro copos e quatro mesas.

Descrição da atividade:

1. Dividir o grupo em quatro.
2. Entregar dezesseis copos para cada grupo.
3. Desvendar o enigma

Enigma

“Um lugar muito quente com um a extensão imensa de areia.

Esse lugar sempre aparece em historinhas, em filmes, em r

e em desenhos. Vamos imaginar que todos vocês estão 1

para sair desse lugar é representar a partir destes copos quem voce recuperam, o nome e a toram

de um monumento que existe nesse lugar. Que monumento seria esse?” A atividade acaba

quando um dos grupo conseguir construir uma pirâmide.

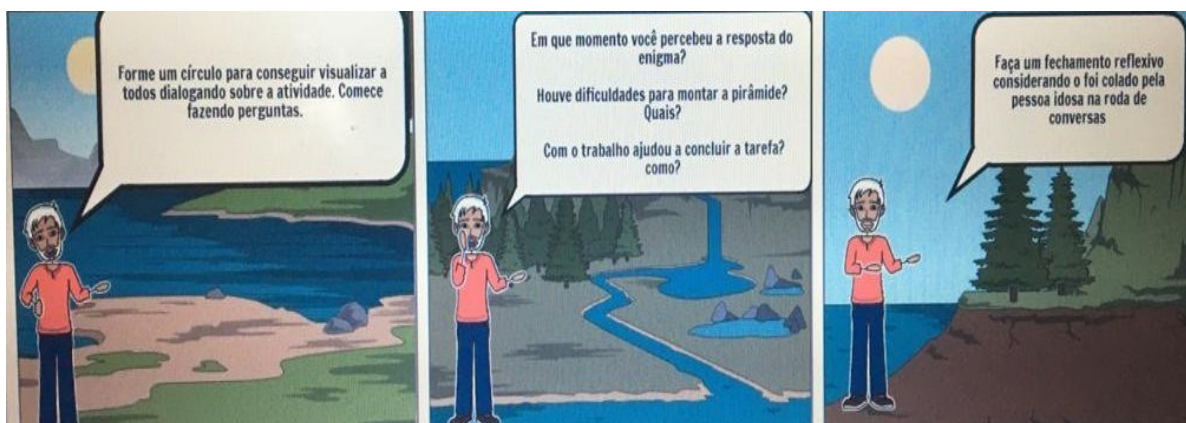


Avaliação: Cooperação

Reflexão:

Storyboard That criado em: <https://www.storyboardthat.com/pt/storyboards/maique/atividade-2/copy>.

15/07/2020.



1 Imagem disponibilizado em <http://novasantarosa.pr.gov.br/clube-dos-idosos-da-25-de-julho-comemora-25-anos/>. Acessado em 13/07/2020.

Um por todos, todos por um ⁶

Objetivo: Mobilizar o engajamento do sujeito em grupo englobando os aspectos cognitivo e locomotor

Regras: Livre **Materiais:** Som e dado **Descrição da atividade:**

1. Todos em círculo.
2. Uma pessoa irá jogar o dado com numeração de um a seis.
3. O número que cair, será referente a um comando que o grupo terá que fazer.

Um: Todos deverão abraçar o participante ao lado e rir. Dois: Todos Trê: Todos deverão andar com a mãos na cabeça com a língua para fora. Quatro: Todos terão que bater palma pulando. Cinco: Todos deverão cantar uma música balançando os braços. Sei mediador (a)



Após jogar o dado e realizar o comando relacionado ao número, o iniciante escolhe uma pessoa para dar continuidade.

A atividade acaba quando sair todos os número do dado.

Avaliação: Engajamento

Reflexão:

Storyboard That criado em: <https://www.storyboardthat.com/pt/storyboards/maique/atividade-2/copy>.
15/07/2020

Círculo da união ⁷

Objetivo: Desenvolver a percepção, locomoção e estabilidade do sujeito em grupo.

Regras: Quando a música parar precisa estar dentro do círculo.

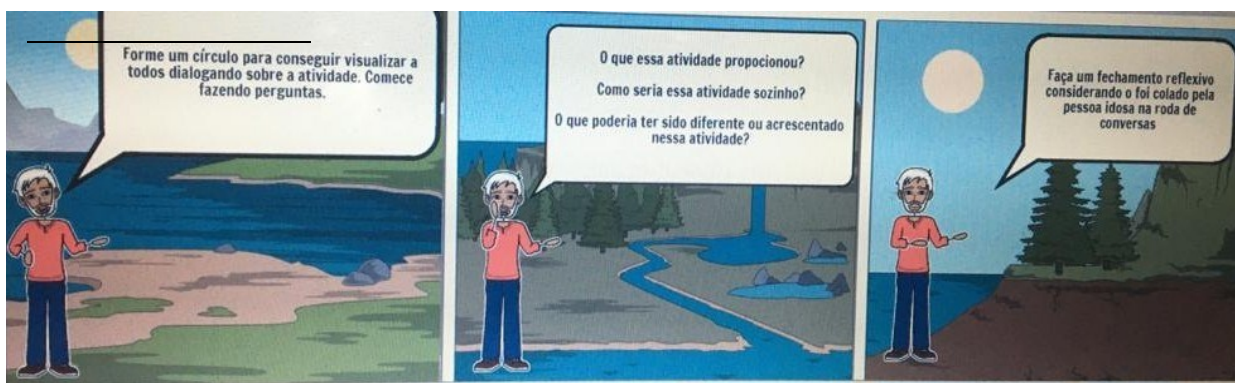


Imagem disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/405957353891869784/>. Acessado em 13/07/2020.

Materiais: Som e bambolê

Descrição da atividade:

1. Todos em círculo.
 2. Quando a música estiver tocando irão semovimentar no entorno do delineamento circular.
 3. Quando a música parar todos deverão estar dentro do círculo.
 4. Quem não estiver dentro do círculo passará a ser fiscal junto ao mediador (a) para acompanhar os demais que continuam a atividade.
- A atividade finaliza quando tiver apenas um círculo com um determinado número de pessoas dentro.

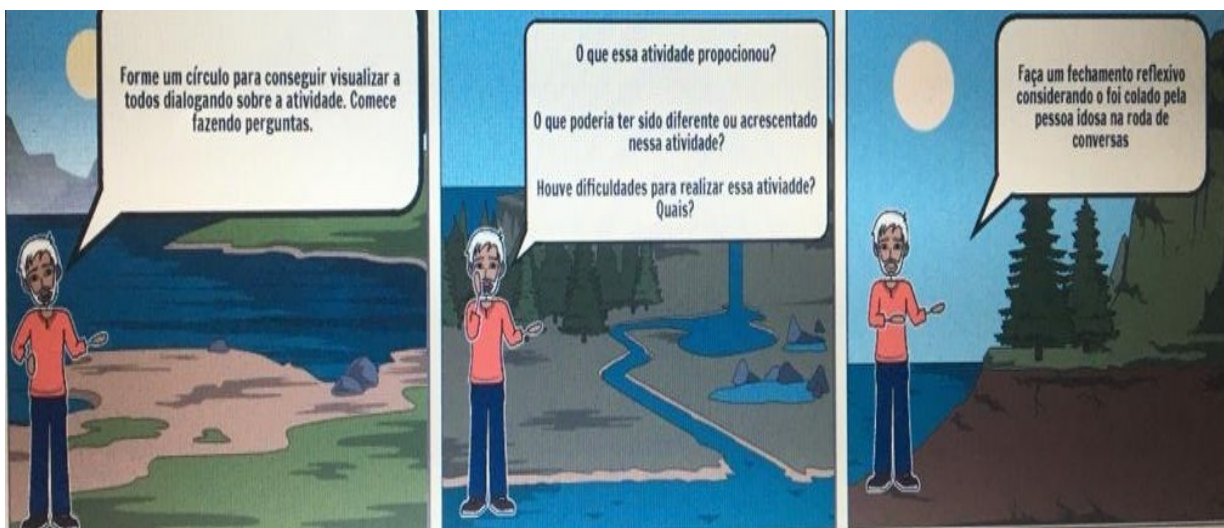


Avaliação: percepção, agilidade e empatia.

Reflexão:

Storyboard That criado em:

<https://www.storyboardthat.com/pt/storyboards/maique/atividade-2/copy>. 15/07/2020



Exercícios adaptados⁸

⁸ 2 Imagens disponibilizadas em <https://www.oquadril.com.br/protese-total-do-quadril-guia-dereabilitacao/exercicios-domiciliares-pre-operatorios/>. Acessadas em 13/07/2020.

Objetivo: Realizar exercícios adaptados com instrumentos auxiliares para manutenção da elasticidade e flexibilidade de diferentes grupos musculares.

Regras: Seguir as orientações recomendadas

Materiais: Cadeira e som

Recomendação da atividade com instrumento auxiliar:

Utilizar tênis e roupas leves e confortáveis para realização da atividade apropriado a prática. Durante a realização dos exercícios beba água e escolha um lugar arejado. Não realize essas atividades em jejum e se por acaso estiver ficando tonta, pare imediatamente e procure a familiar ou medica.

Abdução de quadril com apoio na cadeira (levar para o lado);

1. Ficar em pé, com as duas mãos apoiadas na cadeira.
2. Levar uma das pernas para o lado estabilizando na posição por cinco segundos.
3. Retornar a posição inicial.
4. Fazer quatro repetições

Em seguida, realizar com a outra perna considerando a mesma orientação.



Flexão de quadril com apoio na cadeira (levar para cima).

1. Fique em pé, com as mãos apoiadas na cadeira.
2. Levar a perna em direção ao teto mantendo a posição por cinco segundos.
3. Retornar a posição inicial.
4. Fazer quatro repetições.



Em seguida, realizar com a outra perna considerando a mesma

Mini agachamento com apoio na cadeira;

1. Fique em pé, com as duas mãos apoiadas na cadeira
2. Agachar como se fosse sentar em um banco alto mantendo a posição por cinco segundos.
3. Retornar a posição inicial.
4. Fazer três repetições



Faça no seu ritmo e no seu tempo, considerando sua capacidade de realizar estemovimento.

Flexão de joelho com apoio em cadeira (dobrar o joelho)

1. Fique em pé com as duas mãos apoiada na cadeira.
2. Dobrar o joelho em direção ao quadril mantendo nessa posição po
3. Retonar a posição inicial.
4. Fazer quatro repetições.

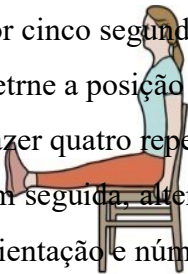
Em seguida, realizar com a outra perna considerando a mesma orientação.



Extensão de joelhos na cadeira (esticar os joelhos);

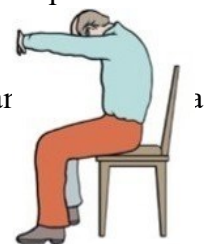
1. Sentar-se em uma cadeira mais alta, com a coluna ereta e braços ao longo do corpo estabilizando o tronco com a cadeira.
- Contrair a região abdominal e esticar os joelhos até a linha dos quadris mantendo aposição por cinco segundos.
3. Retrne a posição inicial
4. Fazer quatro repetições com as duas pernas.

Em seguida, alternar a perna direita e depois a perna esquerda, considerando a mesma orientação e número de repetições.



Alongamento para a coluna;

1. Sentar em uma cadeira apropriada, com as pernas afastadas na direção do quadril e pés fixos no chão.
2. Entrelaçar os dedos das mãos e esticar os braços para frente curvar a mesma direção mantendo nessa posição por dez segundos.
3. Retorne para posição inicial.
4. Fazer três repetições seguindo a mesma orientação.



RECOMENDAÇÃO DE LEITURAS

FAUSTINO, Andrea Mathes Faustino.; NEVES, Rui. Benefícios da prá pessoas idosas: revisão de literature. **Revista Eletrônica Acervo Saúde / EHealth**, 2020. ISSN 2178-2091

SILVA, Luzia Wilma Santana .; ALVES, Luan Felix Silva .; PIRES, N Tatiane Dias Casimiro .; NASCIMENTO, Thais Ribeiro BOTELHO, Zil FUNCIONAIS NA 'AUTOGESTÃO' E 'AUTONOMIA' DE PEOSTEOARTROSE. **Revista Conexão UEPG**, Ponta Grossa, Paraná - Bra 17, 2020.

NONIO, Fabiana.; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes.; BORT Braulio Henrique Magnani. EFETIVIDADE DE UM PROGRA DOMICILIARES PARA IDOSOS SEDENTÁRIOS COM O NINTENDO e2971, 2018.

MONIER, Elza Bernardes.; SOARES, Regimarina Reis. **Saúde do idoso**.U niversidade Federal do Maranhão. UNA-

Ginástica laboral

Objetivo: Realizar ginástica laboral com instrumentos auxiliares para manutenção da elasticidade e flexibilidade de diferentes grupos musculares.

Regras: Seguir as orientações recomendadas

Materiais: Cadeira, som e fita.

Preparação;

1. Afastar a cadeira da mesa, gire os ombros para trás e fique com as costas retas.
2. Fazer algumas respirações bem profundas nessa posição, sempre mantendo ospés totalmente apoiados no chão.
3. Estenda os braços para frente na direção dos ombros inspirando eao abaixar e
4. Fazer 4 repetições

Organize de um a dois minutos do seu tempo para essa preparação.



Relaxamento do pescoço e coluna⁹;

1. Na postura anterior, deixe que o pescoço tombe para trás por dez segundos.
2. Direcione seu queixo para baixo e desça sua cabeça por dez segundos.
3. Faça uma rotação completa do pescoço sobre os ombros de forma lenta e o mais acentuado possível por dez segundos.

Fazer a repetição do comando 1,2,3 duas vezes.



9Imagens disponibilizada em: http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/virtual%20tour/hipertextos/up1/exercicios_de_loangamento_e_relaxamento.html Acessada em 14/07/2020 <https://medprev.online/blog/dicas-de-exercicios-laborais-para-fazer-sentado.html>. Acessada em 14/07/2020 https://saocamilo-sp.br/noticias/manter_o_corpo_ativo_essencial_para_a_sade_dos_idosos. Acessada em 14/07/2020

Alongamento dos braços;

1. Relaxe os ombros relaxados e deixe a postura ereta.
2. Leve seus braços para trás da cadeira e tente juntar suas mãos por alguns cinco segundos.
3. Retorne a posição inicial.
4. Fazer três repetições.

À medida que você for ficando mais flexível, passe a segurar as mãos por trás da cabeça ou até os cotovelos considerando a mesma orientação.



Rotação lateral;

1. Afaste a cadeira, respire fundo e, ao soltar o ar.
2. Gire todo seu tronco para a direita.



Segure a parte traseira do encosto da cadeira com a mão direita e apoie-a no joelho oposto. Isso ajuda a intensificar o movimento. Mantenha essa posição por dez segundos.

Faça a rotação com a mesma orientação para o lado esquerdo. Fazer duas

Região lombar:

1. Respire fundo e faça um curto distanciamento de uma perna para outra.
2. Flexione levemente os joelhos e solte o corpo para frente.
3. Relaxe os ombros tentando guiar as mãos o mais próximo possível do chão ou o chão.
4. Retorne a posição inicial levemente.

Faça essa repetição três vezes seguindo a mesma orientação.



Relaxamento dos Punhos;

1. Estique o braço direito para frente e puxe o dorso da mão no sentido do antebraço e segure nessa posição por sete segundos.
2. Puxe a palma da mão em direção ao antebraço e segure nessa posição por sete

segundos.

3.Faça essa mesma orientação com o braço esquerdo.



RECOMENDAÇÃO DE LEITURAS

CARDOSO, Amanda Karoliny Moreira Cardoso.; SANTOS, Andréia Rodrigues Dos Santos.; ALMEIDA, Any Eloiza Francisca de.; COSTA, Aline Marques da Costa.; SOUZA, Djalma Santos Souza.; TEIXEIRA, Jeisabelly Adrienne Lima.; MESQUITA, Wesley dos Reis. Ginástica laboral com relação à prevenção das doenças relacionada ao trabalho. **Revista Psicologia & Saberes**. v. 8, n. 11, 2019.

FERNANDES, Ciro Henrique de Araújo.; SANTOS, Pedro Vieira Souza. Ergonomia: uma revisão da literatura acerca da ginástica laboral. **Nucleus**, v.16, n.2, out.2019.

AMORIM, CASSIA BORGES .; QUEIROZ.; ANGELA ARAUJO.; ALMEIDA, RENATO MARQUES DE .; GONÇALVES, DELMA. A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL.

SANTOS, Maciela Ferreira dos Santos.; SILVA, Regiane Kelly Lopes. COSTA, José Henrique Rocha. TEIXEIRA, Jeisabelly Adrienne Lima.; DIAS, Ernandes Gonçalves. Atividade de promoção à saúde em um grupo de idosos. **Em Extensão, Uberlândia**, v. 19, n. 1, p. 136-144, jan.-jun. 2020.

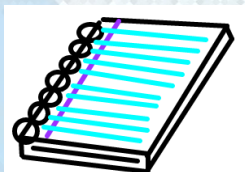
“Uma vida saudável não se retém apenas a uma boa alimentação e atividades físicas, não se pode ter saúde sem novas experiências e conhecimentos, sem exercitar a mente, sem atividades culturais, sem humildade, sem bons pensamentos e principalmente, sem praticar atitudes sociáveis”.

Ricardo Fonseca

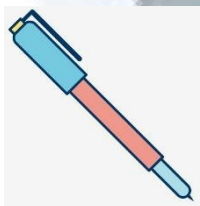
10



10 Imagem disponível em: <https://missaourbana.org/projeto/ministerio-da-terceira-idade/>. Acessada em 16/07/2020



**ALMANAQUE
INTERATIVO
PARA
PESSOAS
IDOSAS**



“A velhice ficou velha, mas não morreu”

Ana Amélia Camarano

Produto educacional desenvolvido no Programa de Pós-Graduação em Mestrado Profissional em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB), vinculado a Universidade Federal de Sergipe (UFS), localizada em São Cristóvão, como resultado da dissertação do discente Maique dos Santos Bezerra Batista orientado pela professora Dra Rosana de Oliveira Santos Batista, para obtenção do título de Mestre em Ensino das Ciências Ambientais.

Referência:

BATISTA. Maique dos Santos Bezerra.; BATISTA, Rosana de Oliveira Santos. **Almanaque Interativo para Pessoas Idosas**. PROFCIAMB-UFS. São Cristóvão. 2021.

APRESENTAÇÃO

O Almanaque Interativo para Pessoas Idosas (ALPIs) é resultado de um conjunto de textos interativos para pessoas idosas, organizados com diferentes profissionais da saúde e da educação, com a intencionalidade de proporcionar atividades de estímulo mental, que podem ser desenvolvidas como um instrumento de trabalho para profissionais que atuam com pessoas idosas e/ou como instrumento de bordo para pessoas idosas em diferentes contextos (formal ou não formal) e ambientes (lar, rua, hotel, praças).

Nessa composição interdisciplinar do ALPIs, evidencia-se o caráter investigativo/analítico que os sujeitos(as) precisam desenvolver na busca das Palavras-Chaves. O ponto de intersecção entre o conhecido e o desconhecido no emaranhado dos textos podem possibilitar aos envolvidos(as) expandirem seus repertórios cognitivos, linguísticos e espaciais, além de desenvolver a atenção, concentração e o raciocínio a partir do caça-palavras.

Para Peirce (1972, p.44), “[...] nossa condição existencial relaciona-se com a nossa consciência da interação com o mundo externo (pessoas, objetos, espaços, outros seres...) e interno (sentimento, pensamento, devaneio, crenças)”. A aprendizagem está associada a percepção, pois, se constitui na interação agente-ambiente (natural e sociocultural), corporeidade é o modo frequente de estabelecer essa interação na condição de aprendente do mundo. (BETTI, 2019).

Os processos cognitivos como “atenção concentrada, tempo de reação e percepção periférica são extremamente importantes para o dia a dia dos idosos. Estes estão diretamente relacionados com a capacidade de manter o foco de atenção sobre os estímulos relevantes ao ambiente” (MACEDO et al., 2019). O ALPIs contribui no exercício de estar praticando a atenção/concentração/ investigação a partir do caça-palavras, estimulando as capacidades cognitivas (pensamento, leitura, reflexão) e motora (coordenação fina e manipulação de objetos auxiliar).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS

CAMARANO, Ana Amélia. GIACOMIN, Karla Cristina. **Política nacional do idoso: velhas e novas questões**. - Rio de Janeiro: Ipea, 2016.

Macedo, Thuane Lopes.; LAUX, Rafael Cunha.; LONDERO, Alice Arruda.; CORAZZA, Sara Teresinha Análise dos aspectos cognitivos de idosos considerando a prática de exercícios físicos regulares e fatores associados. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** 2019.

PERICE, In: BETTI, MAURO. **Corporeidade, jogo, linguagem: A educação física nos anos iniciais ao Ensino**. Editora: Cortez; 1ª edição. 2019.

OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Maique dos Santos Bezerra Batista ¹

A agenda 2030 é um plano de ação para todos os países e grupos interessados em atuar com parceria colaborativa fortalecendo a paz universal com mais liberdade no planeta. Engloba 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), os quais, por sua vez, listam 169 metas, todas orientadas a traçar uma visão universal, integrada e transformadora para um mundo melhor. (BRASIL, 2017).

Os ODS são: (1) erradicação da pobreza; (2) Erradicação da fome; (3) saúde de qualidade; (4) educação de qualidade; (5) igualdade de gênero; (6) água limpa e saneamento; (7) energias renováveis;



(8) emprego digno e crescimento econômico; (9) indústria, inovação e infraestrutura; (10) redução das desigualdades; (11) cidades e comunidades sustentáveis; (12) consumo e produção responsáveis; (13) combate as alterações climáticas; (14) vida de baixo d'água; (15) vida sobre a terra; (16) paz, justiça e instituições fortes; (17) parcerias em prol das metas. Assim, para que a Agenda 2030 seja efetivamente implementada, os governos têm a responsabilidade primária de realizar acompanhamento e revisão, tanto em âmbito nacional quanto regional e global.

Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Agenda2030, ODS, Visão Universal, Metas, Parceria, Mundo Melhor.**

DICA: as palavras podem aparecer na horizontal, vertical ou diagonal.

T	G	T	O	U	O	T	S	H	C	T	P	P	M	R	R	U	N	O	F	M	B
S	T	H	I	S	A	E	D	I	H	K	E	F	N	F	H	N	A	T	N	G	W
V	S	I	S	V	S	E	H	I	E	R	E	N	E	S	U	T	I	M	L	I	E
T	C	O	C	I	L	E	I	E	T	P	E	C	H	C	F	E	U	N	S	F	P
T	A	B	E	S	A	T	D	O	A	F	H	D	I	V	N	N	S	R	E	R	D
N	E	S	S	Ã	S	E	N	R	P	R	A	A	N	T	D	A	T	I	F	E	P
O	T	T	D	O	M	H	C	O	C	P	T	A	E	O	D	S	A	I	L	A	E
M	E	I	E	U	N	E	G	H	R	A	A	G	M	W	N	C	S	E	U	A	T
A	S	H	I	N	R	H	T	P	S	S	I	E	T	E	T	E	T	M	T	L	H
R	S	D	F	I	G	R	R	A	H	E	L	N	H	L	T	E	T	L	R	I	E
T	N	E	A	V	T	R	T	S	S	H	A	D	E	T	P	E	G	T	E	F	B
T	C	R	M	E	E	O	F	I	O	O	I	A	S	T	T	I	W	S	I	T	T
A	I	T	G	R	L	A	G	R	G	E	I	2	T	V	E	M	R	O	E	C	G
E	A	W	B	S	O	N	D	N	S	H	S	0	T	E	T	N	S	V	H	E	U
W	N	A	S	A	I	F	P	T	O	N	S	3	C	I	A	A	I	O	D	T	S
C	M	W	O	L	N	E	E	T	O	E	T	0	S	O	D	L	H	T	F	B	P

¹ Professor no Centro Universitário AGES. Mestrando em Ensino das Ciências Ambientais -UFS. E-mail: maiique-bezerra@hotmail.com.

Imagem disponível em:

<https://www.google.com.br/search?q=ODS&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjv1rX7wHsAhWCW80KHcHICgQAUoAXoECAIQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=1TNUww64uhk0UM>.

Acessado em 07/11/2020.

XOKÓ – POVO ORIGINÁRIO DE SERGIPE

Vivianne Silva de Jesus²

No estado de Sergipe, das mais de 28 aldeias que somavam mais de 20.000 indígenas, resta apenas a comunidade Xokó, única comunidade com reconhecimento legal no estado. Havia durante o período colonial povos numerosos como os Tupinambás e os Kiriri, os quais, ao contrário dos quenos traz os livros de história brasileira, não foram mortos apenas por doenças como a varíola e o sarampo, estes foram exterminados, pois se negavam a ser escravizados.

Na cultura indígena, o trabalho rural (na roça) é realizado pela mulher, não há produção de excedente, e a vida cotidiana se baseia numa relação

mais intimista com a natureza e a comunidade, o que se difere até hoje do modo de vida imposto pelo colonizador. Daí resulta algumas ideias erradas acerca dos indígenas, como o de que são preguiçosos, selvagens, e de que até não existem mais povos originários no Brasil.



Existem povos indígenas em todos estados do Brasil, somente Sergipe possui apenas um povo remanescente, resultado de séculos de extermínio e aculturação que estes viveram. Vale ressaltar as inúmeras contribuições da população originária do Brasil, seja na língua, culinária, folclore etc.

Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Xokós. Indígenas. Originária. Comunidade. Natureza. Sergipe. Varíola. Sarampo. Povo.**

DICA: as palavras podem aparecer na horizontal, vertical ou diagonal.

N	A	T	U	R	E	Z	A	X	I	S	T
A	R	P	V	A	R	Í	O	L	A	E	D
U	E	C	O	D	A	K	R	S	L	R	T
N	Q	O	I	N	Ó	C	I	A	G	G	D
E	A	M	S	S	E	R	G	Y	T	I	R
S	P	U	D	T	E	B	I	S	O	P	E
L	I	N	D	Í	G	E	N	A	S	E	F
E	G	I	L	L	Y	L	Á	R	A	I	N
T	D	D	S	A	A	O	R	A	Y	A	U
E	H	A	O	A	R	S	I	M	H	O	E
I	H	D	L	W	R	E	A	P	A	H	O
A	E	E	L	D	W	S	P	O	V	O	H

² Professora de Geografia na Educação Básica. Mestranda em Ensino das Ciências Ambientais- UFS. E-mail: viviannejsj@hotmail.com.

Imagem disponível em: https://www.google.com.br/search?q=imagem+dos+xoc%C3%B3s+de+sergipe&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=a_3L9sQI3IK5gM%252Cx5JcKnuiYiCDOM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kQg1HamdggJjUs_V_h4_XlFXBAlrnew&sa=X&ved=2ahUKewiFxeKXpfPqAhWqFLkGHT--DowQ9QEwAnoECAkQCQ&biw=1366&bih=657#imgsrc=a_3L9sQI3IK5gM&imgdii=1b3ybmbLuV_5RM. Acessado em: 29/07/2020.

ATENÇÃO INTEGRAL A SAÚDE DO ADULTO E DO IDOSO

Wellington Pereira Rodrigues ³

Atenção integral a saúde do adulto e do idoso em todos os níveis de complexidade, respeitando os princípios do SUS, nas ações de promoção e proteção, prevenção de agravos, diagnóstico, tratamento, reabilitação e manutenção da saúde. Atenção pautada no processo de trabalho da enfermagem na perspectiva das dimensões do cuidar, educar, gerenciar e pesquisar, orientada para a humanização, qualidade da assistência, segurança do paciente e os princípios ético-legais. Políticas públicas específicas. Enfermagem clínica, cirúrgica, central de material esterilizado, centro cirúrgico e recuperação pós-anestésica. Principais agravos

clínicos e cirúrgicos neurológicos, cardiovasculares, respiratórios, gastrointestinais, nefrológicos, oncológicos e ortopédicos.

Teorias e fisiologia do envelhecimento humano. Potencialização do bem-estar, autonomia e independência da pessoa idosa. Alterações morfofuncionais e os principais agravos relativos ao processo de envelhecimento humano. Processo de Enfermagem e a Sistematização da Assistência de Enfermagem. Farmacologia aplicada e administração de medicamentos específicos. Semiologia e semiotécnica específicas do ciclo da vida. Qualidade, tecnologias e inovação do cuidado.



Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: Enfermagem. SUS. Políticas Públicas. Ciclo de Vida. Cuidado. Saúde

DICA: as palavras podem aparecer na horizontal, vertical ou diagonal.

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

³ Professor de Enfermagem no Centro Universitário AGES. Mestrando em Ensino da Ciências Ambientais- UFS. E-mail: wellington_life@live.com

Imagem disponível em:

https://www.google.com.br/search?q=Imagem+de+adulto+e+idoso&tbm=isch&ved=2ahUKewi5nayZpfPqAhXxLbkGHer5AkQ2cCegQIABAA&oeq=Imagem+de+adulto+e+idoso&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAQQzoHCAAQsQM0Qzo_FCAAQsQM6AggAOggIABCxAXCDAVD-68wCWMylzQJgyI3NAmgAcAB4AIAB-AOIAfMfkqEMMC4xOS4yLjEuMC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&scient=img&ei=sNohX7mFDPHb5OUP6vOPyA4&bih=657&biw=1366#imgre=MzUB2uaoysofjM&imgdii=pNjwbbTboW1AAM. Acessado 29/07/2020.

FAZER COMPOSTAGEM É COMPLICADO?

Robson Souza da Silva ⁴

A compostagem é uma forma simples de reaproveitamento dos restos de frutas, verduras, cascas de ovos e pó de café. A ideia básica desse processo é o de imitar o que ocorre na natureza, proporcionando condições ideais para que esses materiais se tornem adubo para hortas e jardins. Para sua realização é preciso adicionar uma quantidade de material seco (70% do total), que podem ser folhas secas, restos de podas, serragem, dentre outros (esse material vai ficar por baixo e por cima da composteira).

Em seguida, é só colocar os restos que foram guardados e um pouco de terra escura ou húmus de minhoca para acelerar o processo. Após 15 (quinze) dias é preciso misturar os materiais até que o composto esteja pronto, entre 3 (três) a 4 (quatro) meses. Agora fique atento para não adicionar restos de alimentos muito temperados, carnes, óleo, cebola e alho, pois podem comprometer a qualidade do material final. Uma ideia simples que reduzirá o volume de lixo no nosso planeta, vai preservar os solos e as águas, além de proporcionar uma adubação de excelente qualidade para sua horta ou jardim.



Com base no texto, procure as seguintes **palavras-chaves**: **Adubos. Compostagem. Composteira. Lixo. Reaproveitamento. Restos De Alimentos.**

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

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

⁴ Professor de Geografia na Educação Básica. Mestrando em Ensino das ciências Ambientais -UFS. E-mail: robsonsouza.jc@hotmail.com.

Imagem disponível em: https://www.google.com/search?q=imagem+de+compostagem+desenho&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR901BR901&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjakKmiv-nqAhVpIbkGHZGIBgAQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=608#imgsrc=Rx2mFKOmopzhMM.
Acessado em 29/07/2020.

POR QUE PRODUZIMOS TANTO LIXO?

Robson Souza da Silva 5

Nós, habitantes desse planeta, produzimos 1,3 bilhões de toneladas de lixo por dia. Com o passar dos anos as pessoas foram sendo influenciadas a consumir cada vez mais em busca de uma felicidade que está baseada na quantidade de bens que ela possui. Entretanto, esse novo estilo de vida tem gerado muitos impactos ambientais: por um lado, aumenta a extração de recursos da natureza (madeira, metais, petróleo, dentre outros); por outro, promove um volume elevado de resíduos sólidos, popularmente chamado de lixo.

Como alternativa, é preciso o desenvolvimento de uma nova forma de vida, baseada no consumo consciente, além da implementação de técnicas e tecnologias que reduzam o volume de resíduos, como a reciclagem, compostagem, reutilização, dentre outras formas de destinação mais adequada para o lixo. Não existe milagre para esse problema mundial, requer criatividade, trabalho e boas intenções por parte das pessoas e dos governantes.



Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Lixo. Resíduos Sólidos. Reciclagem. Recursos. Consumo. Reutilização. Compostagem. Tecnologias. Planeta.**
DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

R	R	E	S	Í	D	U	O	S	S	Ó	L	I	D	O	S	I	U
T	T	E	I	N	Y	C	A	O	R	H	N	M	A	I	S	D	T
H	O	K	N	A	H	S	O	E	D	L	P	D	E	L	N	A	O
E	N	Y	I	W	C	D	I	M	A	I	C	L	D	S	S	M	E
E	E	O	L	O	P	I	P	L	P	X	O	H	A	D	H	M	E
E	E	N	T	I	A	L	L	S	L	O	N	S	I	N	I	R	R
T	T	U	E	R	E	C	U	R	S	O	S	Y	T	T	E	E	S
T	E	C	N	O	L	O	G	I	A	S	U	T	C	I	V	T	I
L	T	R	E	C	I	C	L	A	G	E	M	N	A	W	I	L	A
R	E	U	T	I	L	I	Z	A	Ç	Ã	O	Y	R	G	I	E	A
S	E	A	O	I	O	C	I	S	T	I	I	O	P	E	E	I	S
H	M	H	E	O	A	E	H	A	R	M	D	S	E	G	O	M	N

⁵ Professor de Geografia na Educação Básica. Mestrando em Ensino das ciências Ambientais -UFS. E-mail: robsonsouza.jc@hotmail.com.

Imagem disponível em: https://www.google.com/search?q=Residuos+solidos+reciclagem&tbm=isch&ved=2ahUKEwii1tqBifbqAhXRLbkGHc1sCG0Q2-cCegQIABAA&oeq=Residuos+solidos+reciclagem&gs_lcp=CgNpbWcQAZIGCAAQCBAeOgIIADoECAAQEZoICAAQCBAeEBNQiStYpTtg_jl oAHAA_eACAAbEBiAGADJIBBDauMTGYAQCGAQGqAQtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scl=ient=img&ei=yU8jX-LNj9Hb5OUPzdmh6AY&bih=657&biw=1366#imgsrc=mPEfS9iNtkmpM. Acessado em 30/07/2020.

O QUE É ERGONOMIA?

Giselle Santana Dosea⁶

Ergonomia nada mais é que o estudo da relação entre homem e máquina; é a construção de ambientes favoráveis de trabalho, com segurança para o trabalhador e ao mesmo tempo, com eficiência nos métodos de produção. Deste conceito, surgem vários outros, que são ramos do se preconiza como “saúde do trabalhador”. Partindo-se das ideias de Marx, que preconiza o trabalho como algo inerente à condição humana; e dos conceitos da Organização Mundial de Saúde (OMS), que destaca o trabalho como determinante de saúde, podemos entender o quão importante é proporcionar condições favoráveis de ergonomia à todos os seres humanos.

Neste sentido, destaca-se a Análise Ergonômica do Trabalho (AET), que é um estudo mais aprofundado do ambiente de trabalho e da sua relação com o indivíduo. Muito mais que analisar mobiliário e posturas, a AET visa compreender as relações psicofisiológicas do trabalhador, de modo a visualizá-lo de forma integral. As análises que envolvem os ambientes laborais são complexas, mas necessárias. Quando uma empresa consegue atingir a perfeita harmonia entre homem e máquina, entende-se que o resultado é relacionado aos menores índices de absenteísmo e maior produtividade, e à colaboradores saudáveis e produtivos. Para tal, é preciso intervir precocemente, seja com medidas preventivas ou corretivas. Sendo assim, para uma boa relação entre saúde e trabalho, é necessário compreender que os ambientes ocupacionais devem ser adaptáveis às diversas especificidades e necessidades do corpo humano.



Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Saúde. Trabalho. Ergonomia. AET.OMS. Segurança. DICA:** as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

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

⁶ Professora de Fisioterapia no Centro Universitário AGES. Dra. em Saúde e Ambiente UNIT-SE. CREEFITO: 141246-F.

E-mail: giselledosea@hotmail.com.

Imagem disponível em: https://www.google.com/search?q=imagem+que+representa+a+Ergonomia&tbm=isch&ved=2ahUKEwirkoa3fqAhWEK7kGHfzkB1kQ2cCegQIABAA&oeq=imagem+que+representa+a+Ergonomia&gs_lcp=CgNpbWcQAzoGCAAQBxAcUM-FAVjOpQFggagBaABwAHgAgAHfAYgB7BySAQYwLjIzLjGYAQ_CgAQGqAQtnD3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=LFikX6vMJoTX5OUP_MmfyAU&bih=620&biw=1034#im_grc=VhbyM_Ow6Kq-PM&imgdii=vS_xV4PRsqJ8CM. Acessado em 31/07/2020.

AQUAPONIA COMO TERAPIA OCUPACIONAL PARA IDOSOS

Helen Taynara Araújo Santos⁷

A aquaponia é um sistema agroecológico de produção de organismos aquáticos e vegetais em um único sistema, que objetiva não apenas a redução do impacto ambiental, mas também sua superação, driblando deficiências que prejudicam o sistema produtivo, como por exemplo, a escassez de água, utilização de terras e utilização de nutrientes que seriam eliminados para o ambiente. O sistema de aquaponia apresenta-se como alternativa sustentável no cenário atual de escassez hídrica que assola nosso País para a produção de alimentos

saudáveis e de maneira menos impactante ao meio ambiente. Além de proporcionar uma alimentação saudável, com qualidade nutricional e livre de aditivos químicos, a aquaponia vem sendo amplamente utilizada como uma ferramenta que proporciona lazer e bem-estar, uma terapia ocupacional.

A terapia ocupacional para os idosos, é recomendada por profissionais de saúde como uma forma de manter equilibrada a sua mente. O sistema de aquaponia é uma atividade de baixo custo que permite ocupar

qualquer espaço na casa, dando um novo uso a um quintal ou uma varanda, o sistema incorpora autocuidado, trabalho e esforço, criando uma alternativa para prevenir problemas físicos e psicológicos gerando uma terapia ocupacional para o idoso que a prática.



Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Aquaponia, Terapia Ocupacional, Idosos, Agroecologia, Sustentabilidade.**

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

S	E	E	I	F	A	E	O	M	O	F	I	T	R	D	L	O	T
R	K	O	D	A	A	N	C	E	S	H	O	A	A	C	T	E	H
E	I	S	R	C	O	R	D	P	T	O	W	A	O	D	D	T	E
N	S	U	S	T	E	N	T	A	B	I	L	I	D	A	D	E	H
E	B	I	S	S	H	P	F	I	D	O	S	O	S	Q	H	N	C
A	L	A	O	R	D	D	R	D	P	R	W	A	E	U	R	H	H
T	R	I	T	O	S	E	I	E	V	L	W	U	R	A	U	A	J
R	O	F	O	O	J	T	O	A	A	H	M	T	T	P	I	I	D
T	E	R	A	P	I	A	O	C	U	P	A	C	I	O	N	A	L
E	E	W	E	F	L	E	F	D	H	O	P	T	E	N	O	N	T
T	H	A	R	A	G	R	O	E	C	O	L	O	G	I	A	I	H
H	I	D	T	L	D	O	R	E	T	H	H	I	E	A	T	G	Q

⁷ Engenheira de Pesca. Mestranda em Ensino das Ciências Ambientais – UFS. E-mail:

helentaynara@hotmail.com. Imagem

disponível

em: https://www.google.com/search?q=Aquaponia+imagem&source=lnms&tb_m=is

[ch&sa=X&ved=2ahUKewi26div1PjqAhXjlbkGHf5AbcQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657#imgre=6ZGg_L_DSiv8ykM](https://www.google.com/search?q=Aquaponia+imagem&source=lnms&tb_m=is&ch&sa=X&ved=2ahUKewi26div1PjqAhXjlbkGHf5AbcQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657#imgre=6ZGg_L_DSiv8ykM). Acessado em: 31/07/2020.

BRINCADEIRA: PATRIMÔNIO CULTURAL DA HUMANIDADE

Tiago de Melo Ramos⁸

A brincadeira é patrimônio cultural, presente na humanidade e de relevância intangível, logoimensurável. Possui em sua essência a capacidade de unificar e atrair públicos dos mais variados gostos e idades. O brincar é tão histórico e ao mesmo tempo contemporâneo que, pode ser visto e utilizado com diversos fins e objetivos.

Na esfera social e cultural ele pode ser visto como ação de ocupação e lazer, no âmbito educacional inúmeros profissionais a utilizam como

ferramentas para dinamizar e dar caráter lúdico as atividades de trabalho.

As brincadeiras, sejam elas tradicionais, inovadoras e/ou ainda tecnológicas possibilitam que seus praticantes desenvolvam elementos motores, cognitivos e sociais. Logo, sua presença na sociedade atual independentemente do contexto social e idade, deve ser valorizada, estimulada e principalmente vivenciada, pois, brincar é um ato espontâneo, lúdico, criativo, interativo e saudável. A brincadeira está na essência da humanidade e assim deve ser mantida.



Com base no texto, procure as seguintes palavras-chave: **Brincadeira. Sociedade. Relevância. Lúdico. Lazer. Patrimônio Cultural.**

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

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

⁸ Professor de Educação Física no Centro Universitário AGES. Mestre em Ciência da Propriedade Intelectual – UFS. E-mail: tiagoed.f@hotmail.com.

Imagem Disponibilizada em https://www.google.com/search?q=Desenho%20de%20brincadeiras%20com%20idosos&tbm=isch&hl=pt-BR&hl=pt-BR&tbs=rimg%3ACZZdLTnBCjvYVSdhgicAFrk&sa=X&ved=0CBwQuIIBahcKEwj494ix3_jqA hUAAAA AHQAAAA OFg&biw=1349&bih=608#imgre=2agFuR-bJgTkjM&imgdii=rmFEFkTl00J80M. Acessada em 31/07/2020.

Você provavelmente já viu uma mandala exposta na sala de uma casa ou pintada em algumaparede. A palavra mandala significa “círculo” em sânscrito, uma língua que não existe mais, e representa o universo. Os budistas acreditam que essa figura pode ser usada para transformar uma realidade de sofrimento em uma realidade de iluminação. De fato, as mandalas tem o poder de transformar as vidas e de diferentes maneiras.

As mandalas agroecológicas ou hortas circulares agroecológicas tem o poder de otimizar o espaço e a produção agrícola de forma sustentável pois o formato circular permite o melhor aproveitamento da luz, da água na irrigação, redução de mão-de-obra e o controle de pragas de forma natural. As hortas circulares contam basicamente com um galinheiro na área central ou um tanque de criação de peixes e três ou mais canteiros circulares de hortaliças, ervas medicinais e plantas frutíferas.



Esse tipo de sistema dispensa a aplicação de agrotóxicos, propicia a produção de alimentos frescos e variados, suficientes para o consumo da família e geração de renda, com a venda dos excedentes. Vale ressaltar ainda que a implantação das mandalas estimula a organização dos agricultores em cooperativas e facilita o acesso às feiras, assim como a projetos que podem contribuir com a melhoria das práticas e, conseqüentemente, com a qualidade de vida das famílias produtoras, fortalecendo e contribuindo para a inserção deles no mercado agroecológico.

Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Mandalas, Agroecológico, Irrigação, Iluminação, Circular, Hortaliças, Alimentos, Plantas.**

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

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

⁹ Engenheira Florestal. Sanitarista Ambiental. Mestranda em Ensino das Ciências Ambientais – UFS. E-mail: carolvlessa@gmail.com

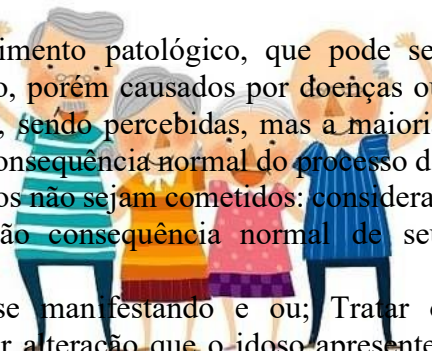
Imagem disponível em: https://www.google.com/search?q=Mandala+tecnologia+social&tbm=isch&ved=2ahUKew_iciNz76fjqAhUT_CrkGHZJICo0Q2cCegQIABAA&oeq=Mandala+tecnologia+social&gs_lcp=CgNpbWcQAzoHCAAQsQM0QzoECAAOQzoFCAAQsQM6AgAOGQIABAcOgYIABAFEB46BggAEAgQHjoECAAQGFDKJFizQ2CySGgAcAB4AIA3wGIAf8TkqEGMC4xNy4xmAEaoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfA_AOE&scient=img&ei=4sEkX5yPMZOU5OUPkpGp6Ag&bih=608&biw=1349&hl=pt-BR&hl=pt-BR#imgsrc=FS6SXJVui32YYM&imgdii=WLx_oV-oE4M07IM. Acessado em 31/07/2020.

ENVELHECER: PARADIGMAS DO PROCESSO-SAÚDE-DOENÇA NA PESSOA IDOSA

Thiago Roberto Manttuane Alves de Almeida ¹⁰

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) envelhecer é um processo sequencial, individual, cumulativo, irreversível, universal, não patológico de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente. Neste sentido, em biologia, o termo “senescência” é designado para caracterizar o processo natural de envelhecimento ou o conjunto de alterações a ele relacionado.

Outro conceito é o de “senilidade” ou envelhecimento patológico, que pode ser entendido como os danos à saúde associados com o tempo, porém causados por doenças ou hábitos não saudáveis. Portanto, as alterações vão, ou não, sendo percebidas, mas a maioria delas, quando livre de doenças, pode ser considerada uma consequência normal do processo de envelhecimento. É preciso, no entanto, que dois grandes erros não sejam cometidos: considerar que todas as alterações que ocorrem com um idoso são consequência normal de seu envelhecimento natural, pois, assim, ignoram-se queixas relacionadas a doenças que podem estar se manifestando e ou; Tratar o envelhecimento natural como doença e, diante de qualquer alteração que o idoso apresente, levá-lo ao médico para realizar exames e tratamentos desnecessários.



Com base no texto procure, as seguintes palavras-chaves: **Saúde, Cuidado, Senescência, Senilidade, Estigmatização, Iatrogenia, Envelhecimento.**

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

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

¹⁰ Enfermeiro, Especialista em Docência em Enfermagem. Mestrando em Enfermagem – USP. E-mail:

enfthiogomanttuane@gmail.com.

Imagem.

Disponível

em:

DA, BEM ESTAR E SAÚDE MENTAL: O QUE ELES TÊM EM COMUM?

Catiele dos Santos Reis ¹¹

A qualidade de vida é um conceito bem complexo e se assemelha muito com o conceito de saúde, visto que são indissociáveis. Para se ter uma boa qualidade de vida é preciso ter um completo bem estar físico, psicológico, social e com o meio ambiente. Salienta-se aqui a importância da saúde mental como um importante catalizador para o aumento ou a diminuição da qualidade de vida, uma vez que quando há algum problema dessa ordem outras áreas da vida são afetadas.

Além disso, uma pessoa com depressão, por exemplo, não consegue manter um bom relacionamento o social e cuidar da sua saúde física. Por isso, são recomendados a exemplo de manter relações sociais satisfatórias (se assim desejar), ser assertivo, perdoar a si mesmo e o gerenciamento de suas emoções.



Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Bem-estar. Saúde. Saúde mental. Psicologia.**

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal

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

¹¹ Professora de Psicologia no Centro Universitário AGES. Metra em Psicologia Social – UFS. E-mail: catiele.reis@gmail.com

Imagem disponível em: https://br.images.search.yahoo.com/yhs/search;_ylt=AwrJ4hAn.CZfydAAO4hGw4IQ;_ylu=X3oDMTBsZ29xY3ZzBHNIYwNzZ_WFyY2gEc2xrA2J1dHRvbg--;_ylc=X1MDMTM1MTIwNTEwMgRfcgMyBGEjdG4DY2xrBGNzcmNwdmllkA1BkRjRjREV3TGpLY2_IaWIVYeU_IJa3dOQU1UY3d_MZ0FBQUFCZ0Fxd0IEZnIldEWhzLWlyeS1mdWxseWhvc3RlZF8wMDMEZnlyA3NhLWdwBGdwcmllkA25rd0FsMEXUVDFtNHIMQUxmUEtBRUEEb19zd_WdnAzAjb3lpZ2JnA2JlYmRyY2dWcy5zZWYyY2gucWVhZ28uY29lBHBHvcwMwBHBxc3RyAwRwcXN0cmwDBHfzdzHJsAzM3BHF1ZXI5A3NbIUMzIUIB_ZGUMjBtZW50Y_WwIMjBkZXNlbmhmJTIwaWRvc28EdF9zdG1wAzE1OTYzODk0Mzc-?p=sa%C3%Bade+mental+desenho+idoso&fr=yhs-iry-fullyhosted_003&fr2=sb-top-br.i mage s.search&ei=UTF-8&n= 60&x =wr t&type=wnf_bbk0epo8acegik1tc_20_31_ssg00&hsimp=yhs-fullyhosted_003&hspart=1-ry¶m1=1¶m2 =f%3D 4% 26b% 3D chmm%26cc%3D br%26 pa%3D wi ncy %26cd%3D2XzuyEtN2Y1L1Qzu0DtDzyyEyCyC0CtD0D0FzztDzy0E0B0DtN0D0Tzu0StAtCtAt CtN1L2 XzuyDtFtBtFtDtFzy yEtN1L1Czu1BvE1VtCtN1L1G1B1V1N2Y1L1Qzu2SvByD0D0z0B0E0AtAtGvB0F0BvBtGvEzvvBtDtGvCzz0EtDtGvByCyB0EyBzvyBzztD0EvB0D2QtN1M1F1B2Z1V1N2Y1L1Qzu2S1StAtB1PyBtDzyyBtGtBzzyD1QtGyEyB1O1OtGzyyC1S1OtG1R1O1RtAyB1T1P1PyD1PtCyD2QtN0A0LzuyEtN1B2Z1V1T1S1NzutByByCzytBtN1Q2Z1B1P1RzutCyDzyyDzyyDtCyEtByE%26cr%3D2071980940%26a%3Dwnf_bbk0epo8acegik1tc_20_31_ssg00%26os_ver%3D10.0%26os%3DWindows%2B10%2B Home#id=19&iurl=https%3A%2F%2Ffabrilsaude.files.wordpress.com%2F2018%2F12%2Fidoso-zen.jpg&action=click

Acessado em: 02/08/2020.

¹² Professor de Sistemas de Informação no Centro Universitário AGES. Especialista em Gerenciamento de Projetos de Software. E-mail: marivaldosoft@hotmail.com.

TECNOLOGIA NA TERCEIRA IDADE

Marivaldo Pereira dos Santos¹²

Os jogos e as brincadeiras são fontes de felicidade e prazer que se fundamentam no exercício da liberdade e, por isso, representam a conquista de quem pode sonhar sentir, decidir, arquitetar, aventurar e agir, com energia para superar os desafios da brincadeira, recriando o tempo, o lugar e os objetos. A tecnologia proporciona muitas formas de interação homem máquina através de jogos eletrônicos. Onde pode ser desenvolvido em um ambiente ilimitado vários produtos que atenda todos os gostos e idades.

As pessoas idosas podem interagir de forma segura nas tecnologias, porque já existem produtos específicos que atendem as suas necessidades e objetivos. Celulares e Tablets específicos para idosos, com sistema operacional e aplicativos diferenciados.

Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Jogos. Tecnologias. Brincadeiras, Superação, Desafios.**

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

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

Imagem disponível em:

<https://br.images.search.yahoo.com/yhs/search; ylt=Aw7J7B14 CZfqmsAAZpGw4lQ; ylu=X3oDMTBsZ29xY3ZzBHNlYwNzZWYyY2gEc2xrA2JldHRvbG--; ylc=X1MDMTM1MTIwN>

[illegible]

003&f2=ab-top-hp-images/search&ei=UTF-8&n=60&x=wrt&type=wmf_bbk0ero8aegik1tc_20_31_ssg00&haimp=yhs-fullyhosted_003&hsort=rv¶m1=1¶m2=fb3d4%26b%3dchmm%26c%3dhr%26a%3d_wincy%26d%3d2_XzvUrEt2Y1J1JO_zu0DtdZt_vyEVCyCO_CtD0D

1PsgBtDzzyBtGtBzzyD1QtGyEy
B1O1O1GzyyC1S1O1G1R1O1R1A1y1B1T1P1PyD1P1C1yD2QtN0A0LzuyEtN1B2Z1V1T1S1NzUtByBzryBtN1Q2Z1B1P1RzUtCyDzyyDzyyDtCyEtByE%26cr%3D2071980940%26a%3Dwnf_bbk0epo8acegik1te_20_31_ss00%26os_ver%3D10.0%26os%3DWind

ows%2B10%2BHome?id=139&i_url=http%3A%2F%2F2.bp.blogspot.com%2F-UVH2niozDYc%2FT29v4rPzisI%2FAAAAAAAAJBk%2FhlotJxcTIKO%2Fs1600%2FSenior-Computer.jpg&action=click. Acessado

em02/08/2020.

¹³ Coordenadora da Saúde Regional Nordeste do Ecossistema Anima Educação. Mestre em Ensino das Ciências Ambientais – UFS. E-mail: franci_elly@hotmail.com.

Imagem disponível em:

<https://www.google.com/search?q=desenho%20da%20Sa%C3%BAde%20da%20Mulher%20idososa&tbs=isch&tbs=rimg%3ACYhrxXu9n6lWYc2yZ8GGd85z&hl=pt-BR&sa=X&ved=0CBsQuII Ba hc KE>

A SAÚDE DA MULHER

Francielly Vieira Fraga¹³

O ser mulher é a evidência fiel de complexidade, fases, evolução e beleza. Assim, a saúde da mulher busca trazer através de assistência o cuidado integral a esta, envolvendo a promoção, prevenção, tratamento e reabilitação em saúde. Vai além dos conceitos de gênero e envolve a feminilidade como um todo. Vai além da reprodução, e atende da criança ao idoso. Constitui um direito fundamental, do individual ao coletivo e permeia também a segurança da mulher, tão importante na atualidade.

De maneira única, envolve o acompanhamento hormonal, os ciclos, os dilemas de gênero, as vulnerabilidades, a reprodução, as doenças, o pré-natal, o parto, o puerpério, a menopausa e suas relações. É prestada por uma equipe interdisciplinar que em conjunto busca manter o bem estar e cuidado destas, bem como auxiliar em seu empoderamento enquanto o ser mulher.



Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves:

Mulher. Saúde. Cuidado. Fases. Prevenção. Promoção.

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

L	C	H	S	R	T	T	A	O	T	E	N	I	K	M	T	S	H
I	D	T	N	E	M	A	C	N	P	P	O	E	T	U	P	A	E
A	S	O	C	U	N	U	A	G	R	E	R	E	L	P	S	E	E
C	E	H	L	I	I	U	T	R	E	L	N	N	R	B	Q	O	L
G	R	H	S	D	U	A	O	I	V	G	A	O	E	P	S	D	A
W	E	F	A	S	E	S	B	C	E	S	M	S	R	U	S	S	H
R	E	D	Ú	R	D	S	N	A	N	O	H	N	L	G	F	E	D
E	O	O	D	R	R	C	B	G	Ç	F	E	U	Y	E	E	T	R
V	E	D	E	S	S	E	C	Ã	Ã	B	P	V	E	R	O	R	O
R	I	H	H	U	E	H	O	U	O	I	E	A	T	R	T	N	Y
A	R	M	I	E	M	E	N	H	F	N	A	S	Y	L	B	U	A
X	Y	M	S	L	N	E	N	E	O	N	O	H	H	K	G	E	A

[wiok4iOIYDrAhUAAAAAHQAAAAAQCA&biw=1349&bih=608#imgsrc=W-5cSW3xBSpufM](https://www.google.com/search?q=desenho%20da%20Sa%C3%BAde%20da%20Mulher%20Idosa&tbm=isch&tbs=ring%3ACYhrxXu9n6IWYc2yZ8GGd85z&hl=pt-BR&sa=X&ved=0CBsQuIBahcKEwiok4wiok4iOIYDrAhUAAAAAHQAAAAAQCA&biw=1349&bih=608#imgsrc=W-5cSW3xBSpufM).

Acessado em: 03/08/2020.

¹⁴ Professora de Enfermagem na UNISO/SP. Doutoranda em Processos Tecnológicos e Inovação em Meio Ambiente-UNISO/SP. E-mail: marcia.feldreman@gmail.com.

Imagem disponível em :

[https://www.google.com/search?q=desenho%20da%20Sa%C3%BAde%20da%20Mulher%20Idosa&tbm=isch&tbs=ring%3ACYhrxXu9n6IWYc2yZ8GGd85z&hl=pt-BR&sa=X&ved=0CBsQuIBahcKEwiok4](https://www.google.com/search?q=desenho%20da%20Sa%C3%BAde%20da%20Mulher%20Idosa&tbm=isch&tbs=ring%3ACYhrxXu9n6IWYc2yZ8GGd85z&hl=pt-BR&sa=X&ved=0CBsQuIBahcKEwiok4wiok4iOIYDrAhUAAAAAHQAAAAAQCA&biw=1349&bih=608#imgsrc=W-5cSW3xBSpufM)

PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Márcia Féldreman Nunes Gonzaga¹⁴

Segundo o IBGE, a população idosa brasileira é composta por 29.374 milhões de pessoas, totalizando 14,3% da população total do país. O envelhecimento é considerado um fenômeno crescente no mundo. Conforme dados da Organização Mundial da Saúde (ONU, 2014), a população mundial com mais de 60 anos passará de 841 milhões para 2 bilhões até 2050.

Os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos, em nosso país onde não há distinção de raça, sexo, cor, língua, religião, política, riqueza ou de qualquer outra natureza, conforme prescreve, no artigo 25, os chamados direitos dos idosos. O envelhecimento é a integração do processo do idoso, compreendido por mudanças fisiológicas fundamentais na durante o ciclo de vida, sendo também nessa fase, que se observa amplas experiências e características próprias e muito peculiares resultantes de suas experiências de vida.



Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **População Idosa. Ciclo de Vida. Envelhecimento. Experiências de vida. Direito. Dignidade. Pessoa Idosa. IBGE.**
DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

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

[iOIYDrAh UAA AAAHQ AAAAQCA&biw=1349&bih=608#imgsrc=W-5cSW3xBSpufM&imgdii=rTtOG6kkwQqKDM](https://www.google.com/search?q=desenho+de+idosos+jogando&tbm=isch&ved=2ah_UKEwipk5O6-ILrAhXeFLkGHVj6B0IQ2-cCegQIABAA&oeq=desenho+de+idosos+jogando&gs_lcp=C_gNpbW_cQA1CZ3wZY-cQGYJzpBmgAcAB4AIABpQGIACelkgEDMC43mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpelipbWfAA_QE&biw=1349&bih=608#imgsrc=W-5cSW3xBSpufM&imgdii=rTtOG6kkwQqKDM). Acessado em 03/08/2020.

¹⁵ Professor de Educação Física no Centro Universitário AGES. Mestrando em Ensino. E-mail: cleitonton10@gmail.com

Imagem disponível em: https://www.google.com/search?q=desenho+de+idosos+jogando&tbm=isch&ved=2ah_UKEwipk5O6-ILrAhXeFLkGHVj6B0IQ2-cCegQIABAA&oeq=desenho+de+idosos+jogando&gs_lcp=C_gNpbW_cQA1CZ3wZY-cQGYJzpBmgAcAB4AIABpQGIACelkgEDMC43mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpelipbWfAA_QE&biw=1349&bih=608#imgsrc=W-5cSW3xBSpufM&imgdii=rTtOG6kkwQqKDM

IMPORTÂNCIA DOS JOGOS PARA OS IDOSOS

Cleiton Antonio de Oliveira¹⁵

O fenômeno do envelhecimento da população mundial tem a cada dia se tornando mais latente dentro da sociedade e, com ele a necessidade do desenvolvimento de atividades que possibilite a qualidade de vida da população idosa, já que, com a idade, a probabilidade do aparecimento de doenças aumenta gradativamente. Na busca por prevenção ou até mesmo tratamento dessas doenças, os jogos surgem como ferramentas de extrema importância, já que eles possibilitam o aumento da auto estima, a interação social e a melhora das valências físicas no público idoso.

Alguns fatores que têm chamado bastante atenção de quem trabalha com o público idoso, são a autoestima elevada e principalmente a interação entre os participante em atividades nas quais os jogos são propostos, já que em várias situações são possibilitados desafios em grupos que necessitam da formulação de estratégias entre os membros e essas situações geram interatividade liberando assim hormônios como: serotonina, dopamina, ocitocina e endorfina, que proporcionam uma sensação de bem estar nos idosos. Os jogos em sua grande maioria também são responsáveis por possibilitar a melhora da memória dos seus participantes, o que gera como consequência da auto estima do idoso, já que a função da memória é fundamental para a autonomia do indivíduo idoso.

Sendo assim, os jogos se mostram importantes e eficazes para o público idoso, possibilitando uma melhor qualidade de vida e um melhor desenvolvimento biopsicossocial.

Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Jogos. Envelhecimento. Sociedade. Biopsicossocial. Autonomia. Memória. Qualidade de Vida.**

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

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

[scient=im_g&ei=QQ8qX-nuDN6p5OUP2PSfkAQ&bih=608&biw=1349&hl=pt-BR#imgsrc=Hfe9b74mF5sIJM.](https://www.google.com/search?q=desenho+Alimenta%C3%A7%C3%A3o+idoso&tbm=isch&ved=2ahUKewiRtOTN_JLrAhVIArkGHUm_AkOO2cCegOIABAA&oeq=desenho+Alimenta%C3%A7%C3%A3o+idoso&gs_lcp=CgNpbWcQAzIGCAAQCBAAeMg_YIABAIEB46CAgAEAgQBxAcUNcVWKYnYPepaAFwAHgAgAHHAYgBuQuSAQMwLimYAOcGAGQAOtd3Mtd2l6LWltZ8ABAO&scient=im_g&ei=nBMqX5H2B_WE5OUPyf6KoAQ&bih=608&biw=1349&hl=pt-BR#imgsrc=ykC-RMG4tjQCim)

Acessado em 04/08/2020.

¹⁶ Bacharel em Nutrição no Centro Universitário AGES. Pós-Graduado em Nutrição Clínica e Esportiva.

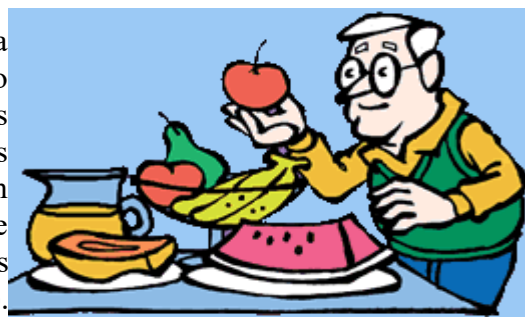
Imagem disponível em: https://www.google.com/search?q=desenho+Alimenta%C3%A7%C3%A3o+idoso&tbm=isch&ved=2ahUKewiRtOTN_JLrAhVIArkGHUm_AkOO2cCegOIABAA&oeq=desenho+Alimenta%C3%A7%C3%A3o+idoso&gs_lcp=CgNpbWcQAzIGCAAQCBAAeMg_YIABAIEB46CAgAEAgQBxAcUNcVWKYnYPepaAFwAHgAgAHHAYgBuQuSAQMwLimYAOcGAGQAOtd3Mtd2l6LWltZ8ABAO&scient=im_g&ei=nBMqX5H2B_WE5OUPyf6KoAQ&bih=608&biw=1349&hl=pt-BR#imgsrc=ykC-RMG4tjQCim. Acessado em 04/08/2020.

POR QUE É NECESSÁRIO CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE?

Geovani Santana Santos¹⁶

A qualidade de vida, saúde e bem estar é reflexo de inúmeras práticas positivas durante os diversos ciclos de vida, dentre elas prática de atividade física, boa hidratação e uma alimentação saudável são fundamentais. Sabemos que o corpo humano tem uma validade e na terceira idade, os ossos apresentam desgastes, as células enfraquecem e os músculos acabam na maioria das vezes perdendo a força. Desta forma, nada melhor do que assegurar o fortalecimento do organismo através de bons hábitos alimentares. Nesse sentido, é necessário que o idoso dê preferência a alimentos naturais e também orgânicos, como os existentes no setor de hortifrúti ou em feiras livres, incluir boas fontes de fibras é essencial para controle da glicemia e colesterol, auxiliando na manutenção do peso e no bom funcionamento do organismo, incluir alimentos fonte de ômega 3 é imprescindível, com função anti-inflamatória auxilia na prevenção e no controle de várias doenças.

Consuma carnes magras, para garantir uma boa reposição da massa magra e ajudar no fortalecimento do sistema imunológico, busquem incluir cereais integrais e aumentar o consumo de frutas e hortaliças, peças-chaves para garantir que todos os nutrientes estejam disponíveis a fim de evitar desequilíbrios nutricionais e boas reservas de vitaminas e minerais (quanto mais colorido for o seu prato, mais nutrientes ele vai conter).



Além disso, evite o

consumo excessivo de sódio, açúcar e gorduras ruins, coma devagar e mastigue bem os alimentos para que o processo de digestão seja mais saudável e que possa evitar problemas de engasgos ou aspirações que podem ser perceptíveis em idosos menos precavidos. Fracione as refeições e faça do alimento o seu único remédio. Por fim, quero ver vocês desembalando menos e descascando mais.

Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Idoso. Alimentação Saudável, Alimentos Naturais. Fibras. Massa Magra. Sistema Imunológico. Organismo.**

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

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

COMO SE PROCESSA O TRABALHO DO(A) ASSISTENTE SOCIAL COM OS

IDOSOS?

Franciele Santana Sousa¹⁷

O profissional de Serviço Social atua nas diversas expressões da questão social, seu trabalho consiste em buscar viabilizar direitos sociais, colaborar na construção de vínculos sociais, familiares e comunitários, bem como, promover o acesso a serviços, programas e projetos sociais. Desse modo, a população idosa se torna público prioritário na oferta dos nossos serviços nas instituições onde trabalhamos. Em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) nosso trabalho consiste nessa articulação para fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários, que neste caso foram rompidos ou estão bem fragilizados.

Já a atuação nos grupos do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos ofertado pelo CRAS para os idosos objetiva não apenas fortalecer os vínculos sociais, mas também trabalhar temas pertinentes a terceira idade, proporcionar momentos de lazer, diversão, interação e criatividade. O trabalho com grupos é nosso principal elo entre os idosos e as políticas públicas. Mas há a oferta de atendimento direto em casos de negligência, violência ou abandono de idosos, entramos em cena para buscar a viabilização dos direitos desses idosos e a proteção desse sujeito social por parte do Estado. Encaminhar benefícios sociais também é uma forma de promoção do acesso aos direitos dos idosos. Promover campanhas educativas na área de saúde.



Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Serviço Social; Terceira Idade; Direitos Sociais; Políticas Públicas. ILPI. CRAS. Saúde.**

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

S	D	T	U	P	I	E	N	F	E	C	E	A	X	H	R	I	I
P	P	O	L	Í	T	I	C	A	S	P	Ú	B	L	I	C	A	S
A	W	E	F	R	I	T	E	E	N	R	L	R	W	I	N	N	S
O	N	C	R	A	S	I	N	E	O	T	U	S	R	T	E	E	A
E	D	I	R	E	I	T	O	S	S	O	C	I	A	I	S	L	V
A	M	S	R	F	L	E	T	W	O	N	M	A	G	E	T	T	H
E	H	A	A	I	P	R	N	T	W	I	S	I	R	O	E	E	L
T	P	V	A	Ú	I	L	H	S	F	O	I	E	O	O	H	U	T
S	T	N	E	C	D	R	I	W	A	E	A	O	T	I	R	N	I
C	P	T	E	R	C	E	I	R	A	I	D	A	D	E	H	H	N
S	G	E	A	S	E	R	V	I	Ç	O	S	O	C	I	A	L	E
A	D	T	S	E	M	K	T	M	D	M	E	L	I	C	E	H	N

¹⁷ Professora de Serviço Social no Centro Universitário AGES. Mestra em Serviço Social e Políticas Públicas. E-mail:

franciele.sso@gmail.com.

Imagem disponível em: https://www.google.com/search?q=Desenho%20sa%C3%BAde%20e%20idoso&tbn=isch&tbs=rimg%3ACR2e2MCH7EqSYS5bgiixYTOX&hl=ptBR&sa=X&ved=0CBwQulIBahcKEwi4gJzF2YHrA_hUA_AAAAHQAAAAQBW&biw=1349&bih=608#imgsrc=ZM_uKbz3zKD7sM. Acessado em: 04/08/2020.

TREINAMENTO FUNCIONAL

Davi Soares Santos Ribeiro¹⁸

O Treinamento Funcional é considerado como um conjunto de exercícios direcionados para trabalhar a funcionalidade do corpo e suas capacidades físicas. Sua principal característica está ligada a um conjunto de exercícios pensados e preparados para trabalhar o corpo sob diferentes vertentes e estímulos, buscando, assim, alcançar padrões de movimentos cada vez mais eficientes como empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros.

Destaca-se a importância do profissional de Educação Física na prescrição e orientação do treinamento funcional, a fim de contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida da população.

Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves:

Treinamento Funcional. Exercícios. Educação Física. Corpo. Movimentos.

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.



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

¹⁸ Professor de Educação Física no Centro Universitário AGES. Mestre em Educação Física – UFS. E-mail:

davir@uniages.edu.br

Imagem disponível em: https://www.google.com/search?q=desenho%20treino%20funcional%20idosos&tbm=isch&tbs=rim%3ACaGxUE8CiCdYQg5mB8-heKP&hl=pt-BR&sa=X&ved=0CBsQuIIhahcKEwjg8e_iQ3_IHrAhUAAAAAHQAAAAAQEA&biw=1349&bih=608#imgsrc=KdoUDYXyyNx4M.

Acessado em 04/08/20202.

EXISTEM SUJEITOS UNIVERSAIS DE DIREITOS HUMANOS?

Kelly Helena Santos Caldas¹⁹

Os direitos humanos tiveram o seu início com o final da Segunda Guerra Mundial, como resposta às desumanidades praticadas contra os judeus, os ciganos, os homossexuais e os deficientes durante o nazismo. A perversidade dos campos de concentração e a animalização do homem fez nascer documentos internacionais de proteção dos direitos civis, sociais, políticos e culturais de todos os cidadãos.

A Declaração de Paris, mais conhecida como a Declaração Universal dos Direitos Humanos (Organização das Nações Unidas - 1948) foi o documento inaugural da internacionalização dos direitos humanos. Mesmo com a intenção universalista e essencialista, é importante fazer uma análise crítica dos direitos humanos, pois a diversidade, a pluralidade e a multiculturalidade não são materializadas, apesar da existência de diversos tratados internacionais.

As relações coloniais e imperiais de exploração capitalista continuam em seu exercício pleno, na medida em que existem dois tipos de humanidade: os colonizados inferiores e os colonizadores superiores. Diante do silenciamento estrutural de categorias como raça, etnia, classe, sexualidade, gênero e religião, a gramática eurocêntrica, branca, masculina, patriarcal e cisgênero de interpretar os direitos humanos não se mostra efetiva e decolonial. Categorias como igualdade, cidadania e liberdade precisam ser repensadas, caso contrário, os sujeitos de direitos tornar-se-ão mera ficcionalidade, mera utopia.



Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Direitos Humanos; ONU. Pluralidade. Capitalismo. Universalidade. Multiculturalidade. Igualdade. Liberdade. cidadania.**

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

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

¹⁹ Bacharel em Direito. Mestranda em Direito – UFS. E-mail: kellycaldas.contato@gmail.com.

Imagem disponível em : https://www.google.com/search?q=Direito+humano&tbn=isch&ved=2ahUK_EwiKvrSRuoXrAhWdBrkGHZXJB_MQ2-cCegQIABAA&oq=Direito+humano&gs_lcp=CgNpbWwCQ_AzICCAAyAggAMgIIA_DIC_CAAyAggAMgYIABAFEB4yBggAEAUQHjIGCAAQBRAeMgYIABAIEB4yBggAEAUQHjoE_CAAQZ_oFC_AAQsQNQxvgBWO6EAmCYiwJoAHAAeACAAaMBiAHYczIBAzAuOJgBAKABAAoBC2d3cy13aXoW1nwAE_B&scient=img&ei=j2ArX8q6PJ2N5OUPIZOfmA8&bih=608&biw=1366#imgsrc=v8II7Zryd6wbeM_
Acessado em: 05/08/2020

PSICOLOGIA SISTÊMICA

Luana Reis de Santana²⁰

A psicologia sistêmica vem enfatizar as reflexões que acontecem entre os indivíduos na interação grupal. O estudo em grupo através dessa abordagem permite a visão do todo e das múltiplas relações e funções dos seus componentes, permitindo ganhar perspectiva sobre a realidade social, que facilitará a compreensão e a intervenção objetiva do que se pretende investigar. Alguns estudos apontam visão sistêmica do mundo é considerada algo contemporâneo, muito novo, em que se destacam três dimensões:

A primeira dimensão é o reconhecimento da complexidade da realidade, seja, ver e pensar as relações existentes em todos os níveis da natureza dos acontecimentos, podendo ser eles físicos, biológicos ou sociais onde ocorrem; a segunda dimensão é a visão sobre o dinamismo e a previsão de situações, pois o mundo está em constante processo de mudança. Isso diz do reconhecimento de que não há realidades objetivas, mas sim construções constituindo à medida que nos interagimos com o mundo. De uma forma bem geral, podemos finalizar definindo que a psicologia sistêmica estuda os fenômenos de relação e comunicação nos grupos, analisando as relações e os componentes a partir deles.



Com base no texto, procure as seguintes palavras-chaves: **Psicologia, Integração Grupal, Visão Sistêmica.**

DICA: as palavras-chave estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

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

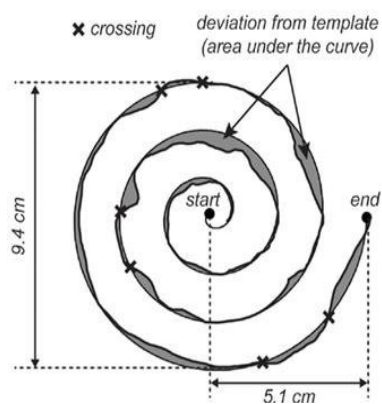
²⁰ Professora no Centro Universitário AGES. Bacharela em Psicologia. Mestranda em Ensino das Ciências Ambientais –UFS. E-mail: luah.reis@hotmail.com.

[illegible]

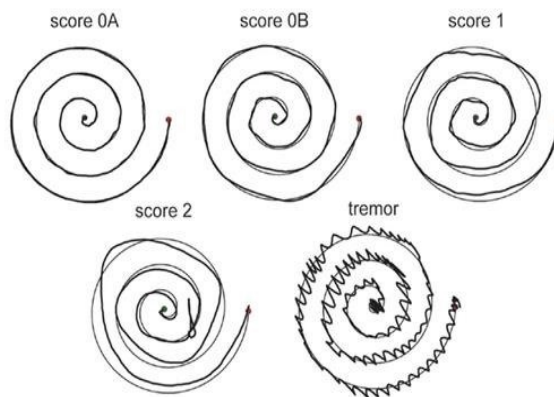
21 Imagem disponível em [https://www.google.com/search?q=teste+de+spiral.+Spiral+m
easures.+spiral+Drawings&rlz=1C1CHBD_ptPTBR901BR901&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=0fhrdqICB8JGM%252CKdCWIVtfDm
zrwM%252C_&vet=1&usq=A14_kQj8YviasDCVg98IEzuAyl7Pnsg&sa=X&ved=2ahUKEwjgifi5eqAhWFGlkGHTAt
DKcQ90EwAHOECAoOHO&biw=1366&bih=657#imgre=0fhrdqICB8JGM](https://www.google.com/search?q=teste+de+spiral.+Spiral+m easures.+spiral+Drawings&rlz=1C1CHBD_ptPTBR901BR901&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=0fhrdqICB8JGM%252CKdCWIVtfDm zrwM%252C_&vet=1&usq=A14_kQj8YviasDCVg98IEzuAyl7Pnsg&sa=X&ved=2ahUKEwjgifi5eqAhWFGlkGHTAt DKcQ90EwAHOECAoOHO&biw=1366&bih=657#imgre=0fhrdqICB8JGM). Acessado em 25/07/2020.

TESTE DE COORDENAÇÃO MOTORA FINA²¹

A Spiral measures



B Example of spiral drawings

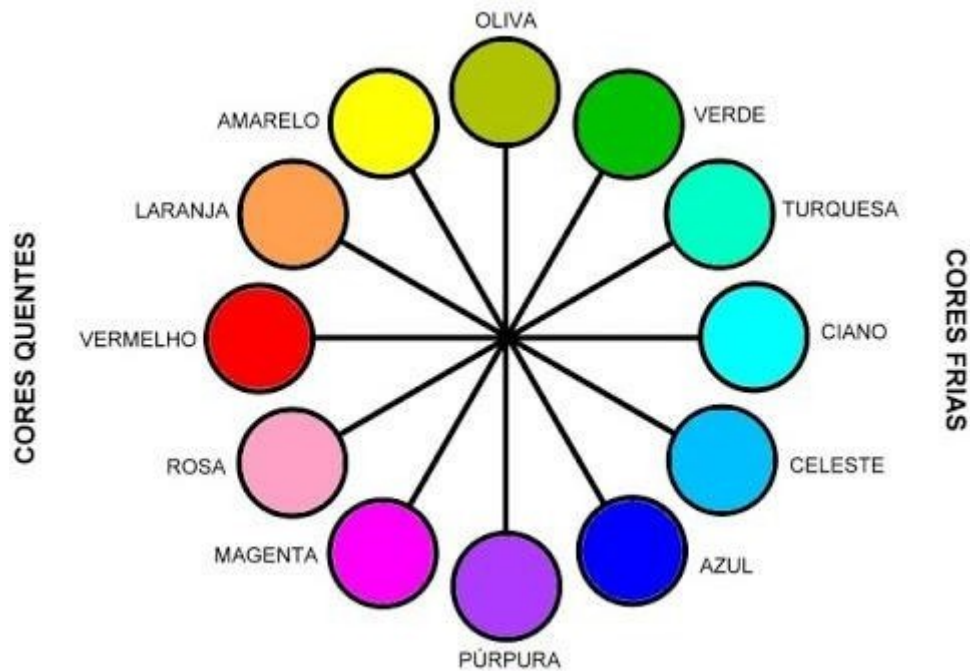


REALIZE O SEU TESTE

NOME COMPLETO

DATA:

CORES QUENTES E CORES FRIAS



ESCREVA QUAL COR VOCÊ MAIS GOSTA E O
PORQUÊ ²²

DATA:

²² Imagem disponível em :https://www.google.com.br/search?q=COLOCAR+OS+NOME+DAS+CORES+NA+TABELA&tbm=isch&ved=2ahUKewju_bfy4_HsAhWwBbkGHZqrCNwQ2-cCegQIABAA&oq=COLOCAR+OS+NOME+DAS+CORES+NA+TABELA&gs_lcp=C_gNpbWcQA1CP_QNYypYEEYJubBGgBcAB4AIA8wSIAaMZkgELMC41LjIuMi4wLjKYAQCgAQGgAQtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=u0enX660I7CL5OUPmtei4A0#imgrc=63SDbd04GiCuAM. Acessado em: 07/11/2020.

DESENHO DA FAMÍLIA

DATA:

ÁRVORE GENEALÓGICA²³



²³ Imagem disponível em:

https://www.google.com.br/search?q=ARVORE+GENEALOGICA&source=lnms&tbm=is ch&sa=X&ved=2ahUKEwi84uCg6PHsAhW4IbkGHZZpC90Q_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=608#imgre=gr tjpq7JMip8_M&imgdii=vE7ISekz2BpELM Acessado em 07/11/2020.

RECORDAÇÕES DOS MOMENTOS ESPECIAIS

DATA:

DATA:

DATA:

AGRADECIMENTOS GERAIS

A todos os autores que contribuíram com diversos assuntos organizado nesse material didático para auxiliar profissionais que trabalham com idosos(as), bem como, as pessoas usufruirão desse trabalho gratuitamente.

Autores:

Ana Carolina Vilar Lessa; Cleiton Antonio de Oliveira; Catiele dos Santos Reis; Davi Soares Santos Ribeiro; Francielly Vieira Fraga; Franciele Santana Sousa; Geovani Santana Santos; Giselle Santana Dosea; Helen Taynara Araújo Santos; Kelly Helena Santos Caldas; Luana Reis de Santana; Márcia Féldreman Nunes Gonzaga; Marivaldo Pereira dos Santos; Robson Souza da Silva; Tiago de Melo Ramos; Thiago Roberto Manttuane Alves de Almeida; Vivianne Silva de Jesus; Wellington Pereira Rodrigues.

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

À minha orientadora, Rosana de Oliveira Santos Batista, por sempre me instigara fazer o melhor, dentro dos meus limites com ética, responsabilidade e compromisso social.

Ao revisor gramatical, meu marido, Jaldemir Santana Batista Bezerra, por sempre está presente apoiando-me nas tomadas de decisões.

Um Abraço a todos vocês!