Almanaque Interativo PARA PESSOAS IDOSAS



Batista & Batista 2021

SOBRE O PRODUTO EDUCACIONAL

Este Produto educacional foi desenvolvido no âmbito do Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB), da Universidade Federal de Sergipe (UFS), localizada em São Cristóvão, Sergipe. Este material é resultado da dissertação de mestrado de Maique dos Santos Bezerra Batista, sob orientação da Profa. Dra. Rosana de Oliveira Santos Batista, e foi elaborado como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Ensino das Ciências Ambientais.

"A velhice ficou velha, mas não morreu"

Ana Amélia Camarano

São Cristóvão - SE
2021

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.

AGRADECIMENTOS AOS AUTORES DOS TEXTOS

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 instigar a fazer o melhor, dentro dos meus limites com ética, responsabilidade e compromisso social.

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.

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. *Et al.,* Análise dos aspectos cognitivos de idosos considerando a prática de exercícios físicos regulares e fatores associados. **Rev. Bras**. Geriatr. Gerontol. 2019.

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

OBJETIVO 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'agua;(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: maique-bezerra@hotmail.com.

XOKÓ – POVO ORIGINÁRIO DE SERGIPE

Vivianne Silva de Jesus[2]



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 que nos 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: viviannesj@hotmail.com.

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

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: robsonsouzajc@hotmail.com.

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: robsonsouzajc@hotmail.com.

O QUE É ERGONOMIA?

Giselle Santana Dosea[6]



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 der 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.

AQUAPONIA COMO TERAPIA OCUPACIONAL PARA IDOSOS

Helen Taynara Araújo Santos[7]



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.

BRINCADEIRA: PATRIMÔNIO CULTURAL DA HUMANIDADE

Tiago de Melo Ramos[8]



A brincadeira é patrimônio cultural, presente na humanidade e de relevância intangível, logo imensurável. 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.

MANDALAS: A AGROECOLOGIA E A APLICAÇÃO DE TECNOLOGIAS SOCIAIS NO CAMPO

Ana Carolina Vilar Lessa [9]

Você provavelmente já viu uma mandala exposta na sala de uma casa ou pintada em alguma parede. 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, consequentemente, 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

PROCESSO DE 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: enfthiagomanttuane@gmail.com.

QUALIDADE DE VIDA, 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, alguns cuidados com a saúde mental são recomendados a exemplo de manter relações sociais saudáveis, uma relação amorosa satisfatória (se assim desejar), ser assertivo, perdoar a si mesmo e ao próximo e ter um bom gerenciamento de suas emoções.

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

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

TECNOLOGIA NA TERCEIRA IDADE

Marivaldo Pereira dos Santos[12]



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.

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

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

A SAÚDE DA MULHER

Francielly Vieira Fraga [13]



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

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

PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Márcia Féldreman Nunes Gonzaga[14]



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

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

IMPORTÂNCIA DOS JOGOS PARA OS IDOSOS

Cleiton Antonio de Oliveira[15]

O fenômeno do envelhecimento da população mundial tem a cada dia se tornado 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 autoestima, 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 autoestima 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. Biopsicosocial. 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

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

POR QUE É NECESSÁRIO CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE?

Geovani Santana Santos[16]



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 sentindo, é necessário que o idoso dê preferência a alimentos naturais e 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 façam do alimento o teu 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

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

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

Franciele Santana Sousa[17]



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.

TREINAMENTO FUNCIONAL

Davi Soares Santos Ribeiro[18]



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

EXISTEM SUJEITOS UNIVERSAIS DE DIREITOS HUMANOS?

Kelly Helena Santos Caldas[19]



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, já que 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] Bacharela em Direito. Mestranda em Direito – UFS. E-mail: kellycaldas.contato@gmail.com.

PSICOLOGIA SISTÊMICA

Luana Reis de Santana[20]

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 organizada do universo, ou seja, ver e pensar as relações existentes em todos os níveis da natureza, buscando a compreensão dos acontecimentos, podendo ser eles físicos, biológicos ou sociais, em relação aos contextos onde ocorrem; a segunda dimensão é a visão sobre o dinamismo das situações em que não há previsão de situações, pois o mundo está em constante processo de mudança; a terceira dimensão diz do reconhecimento de que não há realidades objetivas, mas vamos nos constituindo à medida que nos interagimos com o mundo.

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.

DESENHO DA FAMÍLIA

DATA:

RECORDAÇÕES DOS MOMENTOS ESPECIAIS

DATA:

DATA:

DATA:

DATA:



