



Os Gigantes da Geriatria:

Aprendendo a Envelhecer com Saúde!

Cartilha construída a muitas mãos...





Agradecimentos

É com imensa gratidão que apresentamos esta cartilha – “Os Gigantes da Geriatria: Aprendendo a Envelhecer com Saúde!” – fruto de dedicação, colaboração e compromisso coletivo.

Desejamos agradecer primeiramente às professoras Elizete Mello e Patrícia Coelho, que orientaram cada etapa desse projeto de extensão com sensibilidade, competência e espírito inspirador. A vocês cabe o reconhecimento por permitirem que o ensino assumisse a dimensão da ação concreta em prol da comunidade.

Aos estudantes das turmas do primeiro e segundo ano do curso de Enfermagem da Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA) vai o nosso sincero agradecimento. Vocês abraçaram o tema com entusiasmo, organizaram tarefas, reuniram materiais, refletiram sobre cada detalhe e traduziram, em linguagem acessível e afetuosa, os conhecimentos que agora chegam à comunidade. Este trabalho não seria possível sem o esforço coletivo de cada um. a direção.






Manifestamos também nossa especial gratidão à Josiane Aparecida Batista Bueno, coordenadora do Centro de Convivência do Idoso (CCI) – Assis, na cidade de Assis. Sua abertura, apoio e parceria foram fundamentais para que o projeto alcançasse sua dimensão comunitária e impactasse efetivamente o público que ele pretende alcançar.

Este trabalho de extensão reafirma o compromisso da FEMA com a comunidade externa – levando conhecimento, promovendo saúde e fortalecendo vínculos intergeracionais. Sonhamos com uma sociedade que valoriza o envelhecimento com dignidade, autonomia e alegria, e acreditamos que esta cartilha representa um passo significativo nessa direção.

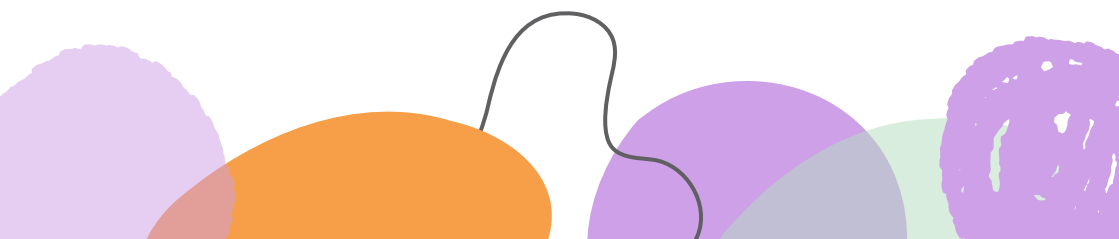
A todos que de alguma forma contribuíram – de reuniões, orientações, revisões, sugestões ou participação direta – o nosso profundo “muito obrigado”. Que este material seja instrumento de cuidado, estímulo e transformação, e que o legado dele perdure no tempo, inspirando outros a aprenderem, ensinarem e envelhecerem com saúde.

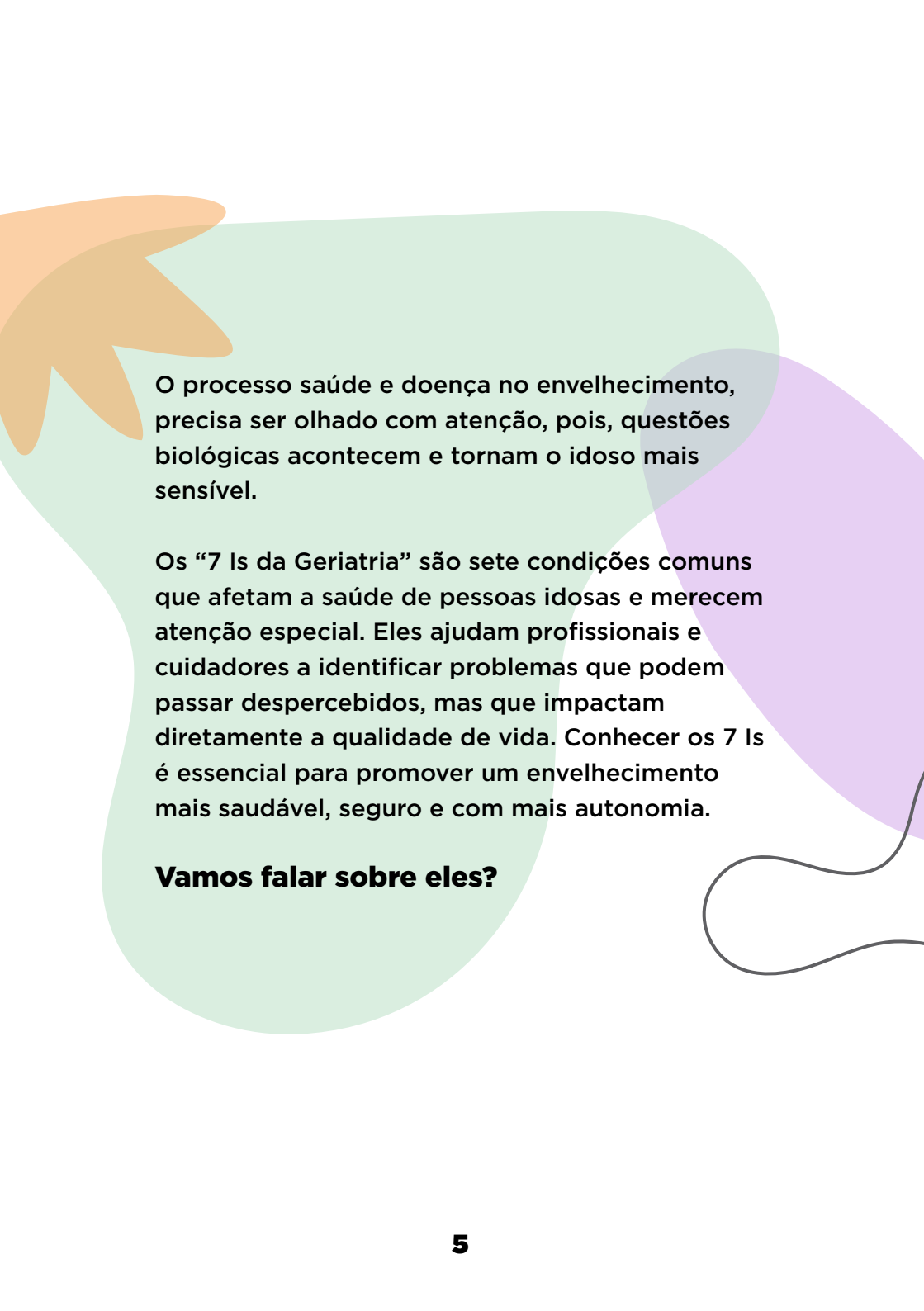




Sumário

Introdução _____	5
Os “7 Is da Geriatria” _____	6
Jogos _____	15
Gabarito _____	22





O processo saúde e doença no envelhecimento, precisa ser olhado com atenção, pois, questões biológicas acontecem e tornam o idoso mais sensível.

Os “7 Is da Geriatria” são sete condições comuns que afetam a saúde de pessoas idosas e merecem atenção especial. Eles ajudam profissionais e cuidadores a identificar problemas que podem passar despercebidos, mas que impactam diretamente a qualidade de vida. Conhecer os 7 Is é essencial para promover um envelhecimento mais saudável, seguro e com mais autonomia.

Vamos falar sobre eles?



O primeiro Gigante, a Incapacidade Comunicativa!

A incapacidade de comunicação é a dificuldade ou impossibilidade de expressar pensamentos, sentimentos, necessidades, preferências de forma eficaz, seja por meio da fala ou escrita. No contexto do envelhecimento, essa condição pode se manifestar como uma limitação progressiva ou súbita, afetando a interação social, o acesso aos serviços de saúde e a autonomia do idoso.

Algumas doenças podem afetar a incapacidade cognitiva, mas alguns comportamentos também!

Não estimular o cérebro com leituras, conversas, e até jogos, podem afetar em cheio a capacidade de comunicação! A perda auditiva também entra na jogada, o corpo envelhece também como os ouvidos, e pelos anos passados, a audição já não é mais a mesma.


Então não se comunicar pode afetar as emoções, causar ansiedade, depressão, isolamento social, vergonha e até medo!

Não olhar para este gigante pode ser sério, imagina essa condição se agravar conforme o tempo passa. O isolamento pode fazer perder o costume de conversar e interagir com os outros, gerar frustração, inutilidade, tristeza e, até depressão! Identificar sua dificuldade e trabalhar com ela é importante...

Podemos fazer algumas coisas para prevenir, por exemplo, estimular o cérebro (sua cognição) com leitura, conversas, e jogos como palavras-cruzadas ou sudoku, ser uma pessoa mais participativa em falar e sair mais, ajudam muito em manter ou recuperar a habilidade em se expressar da forma adequada. É importante fazer isso aos poucos, e ter paciência pois leva tempo até em se acostumar. Se utilizar, manter os aparelhos auditivos regulados e bem cuidados, também como aplicativos de comunicação alternativa. Jamais sinta vergonha de se comunicar!!!

Mais um gigante, a Incontinência Urinária em Idosos

Que assunto chato, né! Mas tão normal... a Incontinência urinária é a perda involuntária de urina. Pode ocorrer em pequenas quantidades (gotejamento) ou de forma mais intensa, ao tossir, rir, espirrar, fazer esforço ou até sem aviso. Mas porque isso acontece? Fraqueza nos músculos do assoalho pélvico, alterações hormonais, histórico de vida como gravidez, problemas neurológicos ou de bexiga... Mas perder urina dá vergonha, né? Mas vamos olhar bem para isso, vergonha, culpa, constrangimento podem levar à depressão, ansiedade e isolamento social, e não é isso que queremos, né? Além disso fatores físicos como irritação na pele, infecções, odor, desconforto e até problemas de sono, como acordar à noite para urinar (noctúria).




Sabe o que piora tudo isso? Muitos idosos acham que é “normal da idade” e não buscam tratamento, o que atrasa o cuidado adequado, mas tem muita coisa que podemos fazer:

Fazer exercícios para fortalecer o assoalho pélvico, manter peso saudável, tratar a constipação (evitar esforço para evacuar), controlar doenças como diabetes ... Procurar ajuda profissional vai fazer grande diferença!

O terceiro gigante, a iatrogenia!

Que nome estranho, né? A iatrogenia, de forma clara, é a consequência de algum erro na assistência à saúde. Pode aparecer de diversas formas, como efeitos colaterais a medicamentos, complicações decorrentes de procedimentos invasivos, erros diagnósticos, interações medicamentosas e até mesmo pela hospitalização prolongada. Na pessoa idosa, esses riscos são mais fortes devido a alterações do organismo, como o funcionamento e velocidade da ação da medicação no corpo, além da presença de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, fragilidade física e/ ou cognitiva.

Pode-se perceber, por exemplo, quando você ingere as suas medicações diárias e, mesmo assim, ainda tem a pressão alta, ou pode ter tontura durante o dia. Isso significa que mesmo tomando a medicação, ainda tem algo de errado, e muitas vezes, pode ser a interação de todas as medicações que usa.




É importante que, quando você for ao médico, converse e tire todas as suas dúvidas, além de entender como que será o tratamento prescrito, conversando com ele sobre todas as medicações que já utiliza e do estilo de vida que possui. Uma dica importante, leve uma lista com todos os remédios que utiliza e com todas as suas dúvidas!

Você ainda pode pensar bastante em alternativas para evitar a ingestão de várias medicações ao mesmo tempo como única solução, tentando incluir atividades físicas e mudança na alimentação para evitar usar muitos remédios!

Mais um Gigante, a Insuficiência Familiar

A insuficiência familiar ocorre quando a família não consegue oferecer o suporte necessário para o bem-estar de um de seus membros, seja no aspecto emocional, social ou de cuidado. Isso vai além da simples presença física: envolve também o fornecimento de carinho, proteção, atenção e estímulo à autonomia. Esse quadro é mais comum entre idosos, especialmente quando há situações de dependência, problemas de memória, limitações físicas ou solidão. Mas porque isso acontece?




São muitos fatores, mas a redução do tamanho das famílias e o distanciamento entre seus membros, conflitos entre gerações, vulnerabilidade socioeconômica e até a presença de doenças crônicas, limitações físicas ou cognitivas. Assunto chato, né? A insuficiência familiar afeta de várias formas a vida, pode levar a problemas emocionais como depressão, ansiedade e sentimentos de solidão, perda de autonomia e dificuldades físicas ou cognitivas. Mas uma vez identificado o problema podemos agir! A prevenção e o enfrentamento da insuficiência familiar envolvem diferentes estratégias, que vão desde capacitar os familiares para lidar com os cuidados e a convivência quando o idoso requer uma atenção especial, até a procura de profissionais especializados no cuidado. Porém, promover o diálogo, fortalecer os vínculos afetivos e incentivar a divisão equilibrada das responsabilidades dentro da família é primordial.

Vamos falar sobre a Imobilidade?

Pense comigo, estamos tentando chegar até a porta, porém o chão aparenta estar se movimentando e você não tem equilíbrio para isso, deixando o seu descolamento até a porta mais complicado do que você poderia imaginar.

Isso é imobilidade, é o ato de você tentar se mover de um lugar e não conseguir, afetando sua postura e podendo até ocorrer uma queda, o que torna um risco muito grave, pois uma queda pode levar a muitos outros agravantes.



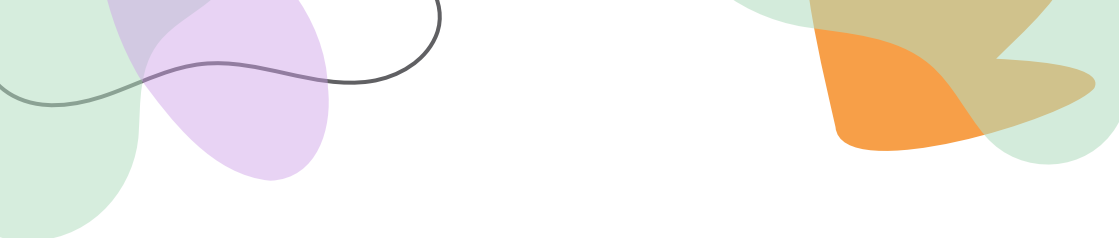
Podemos melhorar isso, né? Vamos começar pelo cuidado e atenção na ingestão de medicamentos, já falamos sobre isso, né? E aquele tapete escorregadio no meio do caminho... Vamos retirar ou usar adesivos próprios para fixar ele no chão, ou, substituir por tapetes antiderrapantes! Atividades para fortalecimento de musculatura e ossos, fisioterapia, movimentar o corpo e reduz atrofias musculares...

Instabilidade Postural, qual será este gigante?

Imagine que você está jogando um jogo de torres, onde temos que empilhar as torres uma em cima da outra sem nenhum suporte, e conforme você vai colocando o objeto ela vai tombando e quando muito pesadas e sem forças, cai. Nossa coluna é basicamente a mesma coisa, temos as vértebras e entre elas temos uma almofada elástica, que é para a sustentação, movimentos e giros.

A instabilidade postural é quando a pessoa não consegue manter o equilíbrio postural, seja ela ereta, sentada ou até deitada!

Mas porque será que isso acontece? Bem.... Pode ser causada por fatores intrínsecos, como fraqueza muscular, doenças neurológicas, problemas visuais e osteoarticulares (osteoartrose, osteoporose), além de efeitos colaterais de medicamentos e hipotensão ortostática. Fatores extrínsecos, como tapetes soltos, má iluminação e calçados inadequados, também contribuem significativamente.



Então, vamos pensar sobre isso e mudar o que é possível.... e, mexa-se!! Atividade física é mais que necessária, é primordial!!!


Instabilidade Postural, qual será este gigante?

A incapacidade cognitiva é um tema que exige muita atenção devido aos inúmeros fatores que a predisõem.

O que é Incapacidade Cognitiva

A cognição abrange toda a esfera do funcionamento mental. A incapacidade cognitiva é caracterizada pelo comprometimento no funcionamento de sistemas do organismo, sendo o Sistema Nervoso Central um dos mais afetados no processo de envelhecimento. A cognição envolve habilidades mentais complexas, implica na capacidade de sentir, pensar, perceber, lembrar, raciocinar, formar estruturas complexas de pensamento e produzir respostas às solicitações e estímulos externos.

Diversas causas podem causar esse declínio, mas o envelhecimento é um fator chave, pois é um processo cumulativo e irreversível, e vem carregado de tudo que vivemos, né?! E acaba levando a um declínio cognitivo e funcional. Mas alguns fatores, como os socioeconômicos, psicológicos e de saúde, podem contribuir para o declínio gradual das funções cognitivas... Sabe oque os estudos apontam?



Doenças como Hipertensão e Diabetes não tratadas de forma adequada, falta de atividade física, falta de estímulo cognitivo e isolamento social afetam diretamente a cognição e intensificam o declínio, e não apenas o declínio cognitivo, mas também o funcional...

Então é necessário ação! Praticar atividades como caça palavras, jogos de memória, leituras, ocupar o corpo com atividades em casa, seja cozinhar ou limpar algo. Praticar um lazer com a família ou amigos, estimular a linguagem com o conversar, ou participar de palestras e atividades em grupos, atividade física...

É hora de começar!

Referências

ANDRADE, Fabienne Louise Juvêncio Paes de; LIMA, Joelmma Maria Rebouça de; FIDELIS, Kalyne do Nascimento Moreira; JEREZ-ROIG, Javier; LIMA, Kenio Costa de. Incapacidade cognitiva e fatores associados em idosos institucionalizados em Natal, RN, Brasil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 186-197, 2017. DOI: 10.1590/1981-22562017020.160151.

MEDRADO, Ana Luiza Galdino et al. Os 7 Is da geriatria: revisão de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação - REASE**, São Paulo, v. 10, n. 11, p. 7192-7203, nov. 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i11.17139.

MORAES, Edgar Nunes; MARINO, Marília Campos de Abreu; SANTOS, Rodrigo Ribeiro. Principais síndromes geriátricas. [Título original: Main geriatric syndromes]. [S.l.: s.n.], 2009.

CALAFIORI, Ana Lúcia Souza et al. O envelhecimento populacional e a insuficiência familiar na pessoa idosa. **Brazilian Journal of Health**
FIORI, Ana Lúcia Souza et al. O envelhecimento populacional e a insuficiência familiar na pessoa idosa. **Brazilian Journal of Health Review**, São José dos Pinhais, v. 6, n. 4, p. 16089-16099, jul./ago. 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n4-166.

Como jogar Sudoku?

Sudoku é um jogo que trabalha com raciocínio lógico e concentração. Existem 9 quadrados, e nestes 9 quadrados tem 9 quadradinhos, alguns vem com números. Você não pode repetir o mesmo número no mesmo quadrado, e você não pode fazer o mesmo número ficar na mesma fileira de quadradinhos. (Imagem ao lado para entender melhor)

1	2	3	4	5	6	7	9	8
4	5	6	7	8	9	1	3	2
7	8	9	1	2	3	4	6	5
5	6	7	8	9	1	2	4	3
2	3	4	5	6	7	8	1	9
8	9	1	2	3	4	5	7	6
9	1	2	3	4	5	6	8	7
6	7	8	9	1	2	3	5	4
3	4	5	6	7	8	9	2	1

3		2	7	8	4			
1	4	7		8	9	2	3	
	6	8					1	
	8	3	6		9	2		
9	7	5	3	8	2	1	6	4
6	2	1	9			8	5	
5		6	8	2	9	4		7
					2	5	8	
8	3	2	7					9

Fácil

9	4	1	7	8	3		5	6
6	7	5	4		1		9	8
		3	5					1
					6	8	4	5
	9	4						
			8	3		7	2	9
1	2	8			5	9		
	6	9	1	7				2
3	5		6					

Médio

		7	6	8	3		2	9
	6	8				4	3	1
	3	1	7					
							7	4
4	7	2	9			6	8	
3	8	5	9	2	1			7
			3	8	2	9	5	
2			7	8				

Difícil

Caça-palavras: Promoção da Sociabilidade e Qualidade de Vida do Idoso

Encontre as palavras abaixo relacionadas ao envelhecimento saudável, bem-estar e convivência social.

Palavras para encontrar:

PREVENÇÃO HIDRATAÇÃO MOVIMENTO CAMINHADA UNIÃO
 ENERGIA ALONGAMENTO EXAMES ESPERANÇA EMPATIA
 AUTOESTIMA MOTIVAÇÃO EQUILÍBRIO MEMÓRIA VACINA

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

Palavras Cruzadas

Tema: Convivência, saúde e bem-estar na terceira idade.

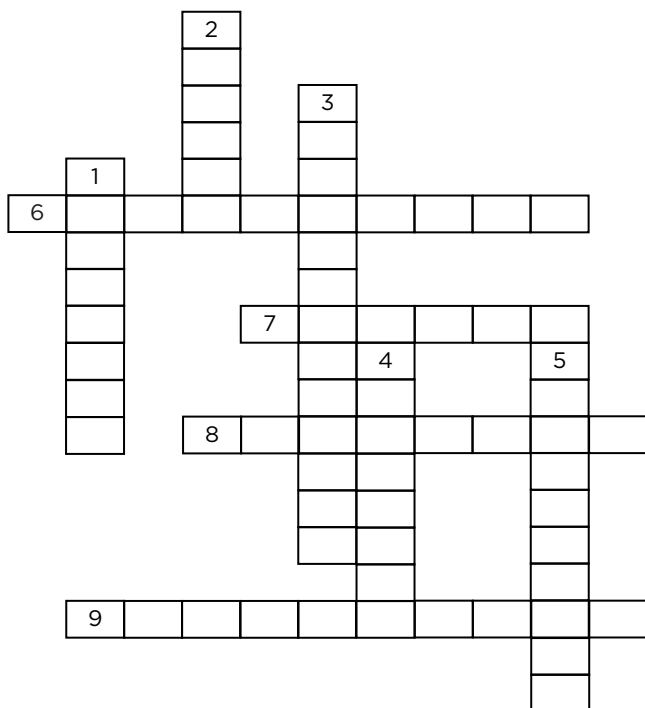
Complete os quadrados com as respostas das dicas abaixo.

Verticais:

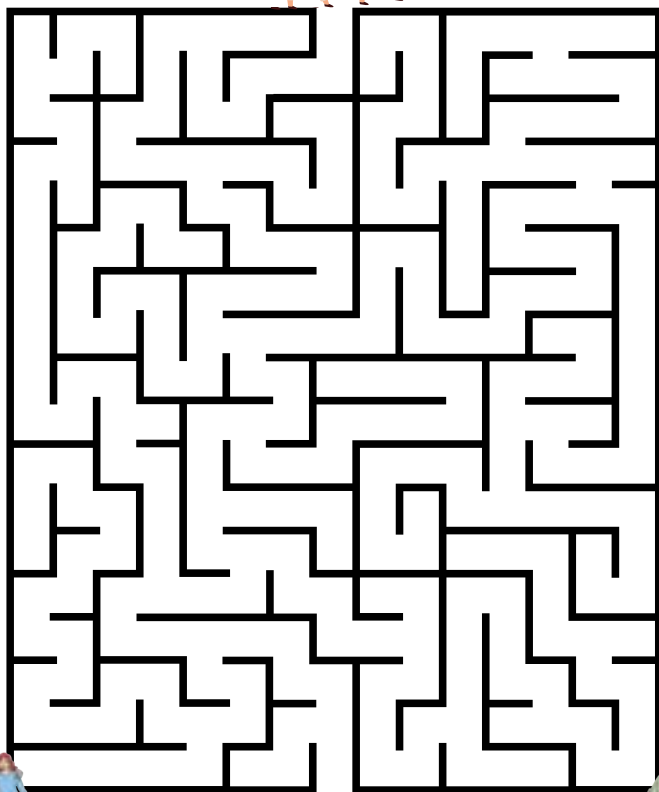
1. Sentimento que promove respeito e compreensão pelo outro.
2. Condição alcançada quando há equilíbrio físico, mental e social.
3. Ação de participar de grupos e interagir socialmente.
4. Elemento essencial para manter relações afetivas e combater a solidão.
5. Valor que garante o reconhecimento e a valorização da pessoa idosa.

Horizontais:

6. Atividade que fortalece o corpo e melhora o humor.
7. Momento dedicado ao prazer, diversão e descanso.
8. Espaço onde se vive e compartilha momentos com parentes.
9. Estado de satisfação e harmonia consigo mesmo.



Labirinto



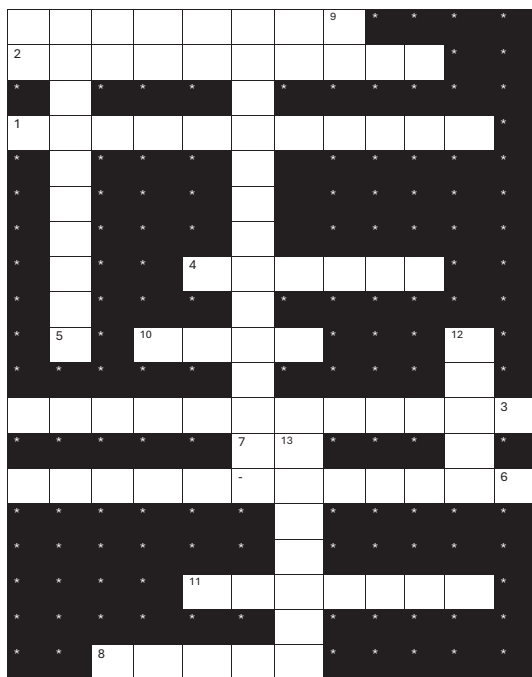
Sociabilidade, qualidade de vida, amor, convívio....

Cruzadinha

Tema: Palavras, objetos e momentos que marcaram a infância de antigamente.

Preencha a cruzadinha com as respostas corretas e, ao final, compartilhe uma lembrança relacionada a uma das palavras!

1. Brinquedo simples feito com uma pedrinha e risco no chão.
2. Usado para iluminar a casa antes da energia elétrica.
3. Doce feito com leite e açúcar, cozido até engrossar.
4. Usado para carregar água do poço.
5. Calçado simples, usado no dia a dia, muitas vezes feito de couro.
6. Brincadeira com corda e duas pessoas batendo.
7. Bebida que as mães faziam com leite e café.
8. Jogo com pião e barbante.
9. O meio de transporte mais comum nas estradas de terra.
10. Objeto usado para escrever antes do lápis moderno.
11. Hora do dia em que todos se reuniam à mesa.
12. O móvel central da cozinha antiga, onde a família se reunia.
13. O animal que puxava a carroça.



Jogos dos Sete Erros





