



Centro Universitário Leonardo Da Vinci

PROJETO DE EXTENSÃO



**IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS:
PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA**

PROJETO: IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA

RESUMO

Este projeto de extensão tem como finalidade valorizar o idoso na sua comunidade, através de atividades que incentivem sua independência e autonomia, resgatando sua autoestima. Para tanto, será realizado um levantamento acerca das possibilidades de aplicação do projeto na instituição concedente e traçado um perfil do público que será atendido, através da Medida de Independência Funcional (MIF) (Independência Completa, Independência Modificada, Dependência Mínima, Dependência Moderada, Dependência Máxima e Dependência Total). A atuação no projeto possibilita a formação de recursos humanos capacitados e comprometidos com a comunidade ao seu redor, enfatizando a vocação humanizadora e sua responsabilidade social.

Palavras-chave: Idosos. Qualidade de vida. Medida de Independência Funcional.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é uma das maiores vitórias da humanidade e ao mesmo tempo um dos nossos grandes desafios. Adentrando no século XXI, o envelhecimento da humanidade provocará um crescimento das demandas sociais e econômicas em todo o mundo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005). O envelhecimento é um dos assuntos mais discutidos atualmente. É definido como um processo que ocorre durante o curso de vida, iniciando-se com o nascimento e terminando com a morte, sofrendo influências culturais e sociais. Neste sentido, não se pode identificar a pessoa idosa apenas pelos cabelos brancos, pela falha na memória ou perda de equilíbrio (características típicas de pessoas senis), mas como alguém que muito contribuiu para a sociedade com seu conhecimento e trabalho (CARVALHO *et al.*, 2016).

No Brasil, a transição demográfica é incontestável. Até o ano de 2025, provavelmente atingiremos o sexto lugar, com 31,8 milhões de idosos, apresentando o maior aumento proporcional dentre os países mais populosos do mundo. No entanto, estamos distantes de atingirmos o envelhecimento com qualidade de vida (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

O envelhecimento no Brasil é caracterizado pelo acúmulo de incapacidades progressivas nas suas atividades funcionais e de vida diária, associado a condições socioeconômicas adversas. Atualmente, surge um novo paradigma de saúde em relação ao idoso, pois a mortalidade é substituída por comorbidades e a manutenção da capacidade funcional (CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2004).

As instituições para idosos, atualmente chamadas de Instituição de Longa Permanência do Idoso, destinavam-se à velhice desvalida, hoje, na sociedade marcada pelo envelhecimento, passam a ter uma nova missão: cuidar de idosos necessitados de inúmeras categorias de serviços; diante das perdas funcionais que causaram dificuldades a vida a sós ou com a família (CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2004).

Com o aumento da expectativa de vida, aumenta-se também a preocupação para um envelhecimento saudável, surgindo a necessidade de criar programas para promoção de saúde voltada para essa população (CARVALHO *et al.*, 2016).

Se quisermos que o envelhecimento seja uma experiência positiva, uma vida mais longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança. A Organização Mundial da Saúde adotou o termo “envelhecimento ativo” para expressar o processo de conquista dessa visão (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005, p. 13).

Em todos os países, e particularmente nos países em desenvolvimento, medidas para auxiliar pessoas idosas a se manterem com saúde e ativas são necessárias e não um luxo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

Neste sentido, a mediação do projeto aqui apresentado será realizada pelos acadêmicos da UNIASSELVI, selecionados pelo Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina - UNIEDU, compreendendo 20 horas em ações socioeducativas, a serem cumpridas durante o semestre.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Desenvolver ações fisioterapêuticas junto ao grupo de idosos institucionalizados nos níveis de atenção à saúde (primária, secundária e terciária), além de organização de grupos de idosos voltados para o aspecto preventivo e educativo referindo-se ao autocuidado, socialização e integração entre as pessoas.

Objetivos Específicos

- ✓ Desenvolver atividades de ações educativas para os idosos.
- ✓ Desenvolver ações voltadas para prevenção de doenças, com a finalidade da melhora da qualidade de vida.
- ✓ Promover palestras e orientações para dirigentes e funcionários da instituição.
- ✓ Promover a interação dos idosos durante as atividades em grupo motivando-os na participação e interesse na atividade.
- ✓ Propiciar o desenvolvimento psicomotor em idosos.
- ✓ Sensibilizar os estudantes da área da saúde quanto ao fenômeno do envelhecimento da sociedade.

JUSTIFICATIVA

Este projeto de extensão tem como finalidade valorizar o idoso na sua comunidade, através de atividades que incentivem sua independência e autonomia, resgatando sua autoestima. Nesse contexto,

como consequência das atividades realizadas no projeto, pode-se beneficiar, além dos idosos, também os acadêmicos envolvidos, uma vez que eles terão a oportunidade não só de aplicar conhecimentos teóricos, mas, também, exercer a criatividade, trabalhar em equipe, além de se envolver em relações que exigem comportamentos éticos e humanizados.

Compreendendo a importância da articulação do Projeto de Extensão, aumenta a certeza de que a atuação em ações extensionistas modifica o perfil do acadêmico, possibilitando a formação de recursos humanos capacitados e comprometidos com a comunidade ao seu redor, enfatizando a vocação humanizadora e sua responsabilidade social. Além dos benefícios observados anteriormente, a participação em projetos de extensão aperfeiçoa a formação do acadêmico que é valorizada pela Uniasselvi.

LOCAL ONDE O PROJETO PODE SER APLICADO

O projeto poderá ser desenvolvido por acadêmicos do curso de Fisioterapia da Uniasselvi, nos seguintes locais: Instituição de Longa Permanência do Idoso (antigamente chamado de asilo), igrejas e associações de bairros que tenham grupos de terceira idade ou Unidades de Saúde com grupos de idosos.

METODOLOGIA

Inicialmente, será realizado um levantamento acerca das possibilidades de aplicação do projeto na instituição concedente. Em seguida, busca-se traçar um perfil do público que será atendido, através da Medida de Independência Funcional (MIF) (Independência Completa, Independência Modificada, Dependência Mínima, Dependência Moderada, Dependência Máxima e Dependência Total).

A Medida de Independência Funcional (MIF) é um instrumento de avaliação da capacidade funcional aplicada em pacientes com os mais diferentes problemas de saúde e que atualmente vem sendo utilizada nos hospitais e centros de reabilitação para graduar o desempenho de um indivíduo quanto às atividades motoras e cognitivas e interação social (RIBERTO et al., 2001).

A MIF é uma ferramenta que compreende o domínio motor e cognitivo/social composta por 18 itens que avaliam o desempenho do indivíduo. O domínio motor é dividido em subescalas que envolvem 13 atividades: autocuidado, (alimentação, higiene pessoal, banho, vestir-se acima da cintura, vestir-se abaixo da cintura e uso de vaso sanitário); controle esfínteriano (controle de urina e controle de fezes); transferências (leito, cadeira, cadeira de rodas, vaso sanitário, chuveiro/banheira); locomoção (locomoção e escadas). Já o domínio cognitivo e social contém 5 atividades: comunicação - compreensão e expressão e cognitivo social - interação social, resolução de problemas e memória (RIBERTO et al., 2001). A partir da soma dos pontos obtidos em cada dimensão, tem-se um escore

(pontuação) mínimo de 18 e máximo de 126 pontos, que vão caracterizar os níveis de dependência. Assim, quanto menor a pontuação, maior será o grau de dependência do avaliado.

Quadro 1. Organização esquemática da composição da Medida de Independência Funcional (MIF) e suas respectivas pontuações.

	DOMÍNIOS	DIMENSÕES	CATEGORIAS
MIF TOTAL (18 - 126 pontos)	MIF MOTOR (13 - 91 pontos)	Autocuidados (6 - 42 pontos)	Alimentação
			Higiene pessoal
			Banho
			Vestir-se acima da cintura
			Vestir-se abaixo da cintura
		Uso do vaso sanitário	
		Controle de Esfíncteres (2 - 14 pontos)	Controle de urina Controle de fezes
		Mobilidade (3 - 21 pontos)	Transferências leito, cadeira, cadeira de rodas
	Transferência vaso sanitário Transferência chuveiro/ banheira		
		Locomoção (2 - 14 pontos)	Marcha / cadeira de rodas Escadas
MIF COGNITIVO (5 - 35 pontos)	Comunicação (2 - 14 pontos)	Compreensão Expressão	
		Cognição Social (3 - 21 pontos)	Interação social Resolução de problemas Memória

Fonte: Riberto et al. (2001).

Quadro 2. Níveis de independência funcional, com suas respectivas pontuações.

NÍVEL	DEPENDÊNCIA FUNCIONAL	PONTUAÇÃO
7	Independência Completa	104 - 126 pontos
6	Independência Modificada	
5	Supervisão, estímulo ou preparo	61 - 103 pontos
4	Dependência Mínima (assistência de até 25% na tarefa)	
3	Dependência Moderada (assistência de até 50% na tarefa)	19 - 60 pontos
2	Dependência Máxima (assistência de até 75% na tarefa)	
1	Dependência Total (assistência total)	18 pontos

Fonte: Riberto et al. (2001).

Este levantamento pode ser realizado através de uma conversa com os idosos e/ou com os profissionais envolvidos no atendimento dos idosos, como cuidadores, enfermeiros, auxiliar de enfermagem e fisioterapeutas.

As atividades serão divididas em idosos com:

- ✓ Independência Completa.
- ✓ Independência Modificada.
- ✓ Dependência Mínima.
- ✓ Dependência Moderada.
- ✓ Dependência Máxima.
- ✓ Dependência Total.

As atividades realizadas devem completar 20 horas. Podem ser distribuídas como o acadêmico julgar adequado. No Anexo 12 encontram-se sugestões.

CRONOGRAMA DE APLICAÇÃO DO PROJETO

ETAPA	AÇÃO	C/H
Levantamento Inicial	Seleção da instituição concedente para a realização do projeto. Contato com a instituição, profissional responsável e assinatura dos termos de autorização para execução do projeto. Identificação das necessidades básicas para iniciar o projeto (confecção de implementos, local para a prática). Imprimir o instrumento de MIF que será aplicado aos participantes do projeto.	
Aplicação do Instrumento Medida de Independência Funcional (MIF)	O instrumento deve ser aplicado em todas as pessoas que vão participar do projeto de extensão na instituição (Anexo 11).	2h30
Separação dos grupos de pessoas de acordo com a pontuação de MIF	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Independência Completa. ✓ Independência Modificada. ✓ Dependência Mínima. ✓ Dependência Moderada. ✓ Dependência Máxima. ✓ Dependência Total. 	2h
Atividade 1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ VISITA INDIVIDUAL E CONVERSA COM PESSOAS ACAMADAS QUE SE COMUNICAM VERBALMENTE (20 minutos com cada pessoa, ao menos 4 pessoas). (Orientação no Anexo 1) 	2h30
Atividade 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ O PAPEL COLORIDO (Orientação no Anexo 2) 	1h30
Atividade 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ BINGO (Orientação no Anexo 3) 	1h30
Atividade 4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ JOGOS DE CARTAS (3 A 5 JOGADORES) PIF-PAF (Orientação no Anexo 4) 	1h30
Atividade 5	<ul style="list-style-type: none"> ✓ DANÇAR PARA SE CONHECER (Orientação no Anexo 5) 	1h30
Atividade 6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ DINÂMICA BRINCANDO DE ARGILA (Orientação no Anexo 6) 	2h
Atividade 7	<ul style="list-style-type: none"> ✓ EXERCÍCIOS ATIVOS DE MEMBROS SUPERIORES (Orientação no Anexo 7) 	1h30

Atividade 8	✓ ALONGAMENTOS DE MEMBROS SUPERIORES (Orientação no Anexo 8)	1h30
Atividade 9	✓ PADRÕES VENTILATÓRIOS (Orientação no Anexo 9)	1h
Atividade 10	✓ EXERCÍCIOS ATIVOS DE MEMBROS INFERIORES (Orientação no Anexo 10)	1h
Finalização	Elaboração do Relatório e envio dos comprovantes	
	TOTAL	20h

IMPORTANTE: A carga horária necessária para o planejamento das atividades não pode ser contabilizada como horas de extensão. Desta forma, contabilizam-se para fins de cumprimento das horas de atividades sociais apenas as desenvolvidas com o público-alvo.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Poliana Fialho *et al.* Avanços e desafios do projeto de extensão puc mais idade em Betim: retrospectiva dos primeiros quatro anos. In: 7 CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 7., 2016, Minas Gerais. **Congresso**. [S.L.]: Ufop, 2016. v. 1, p. 1-15.

CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2., 2004, Belo Horizonte. **Programa de Melhoria da Qualidade de Vida dos Idosos Institucionalizados**. Belo Horizonte: Congresso Brasileiro de Extensão Universitária, 2004. 8 p. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/congrent/Saude/Saude143.pdf>>. Acesso em: 21 set. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (org.). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60 p. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7685/envelhecimento_ativo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 21 set. 2022.

RIBERTO, Marcelo *et al.* Validação da Versão Brasileira da Medida de Independência Funcional. **Acta Fisiatra**, São Paulo, v. 2, n. 11, p. 72-76, 1 jan. 2004. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102481/100795>>. Acesso em: 23 set. 2022.

RIBERTO, M. *et al.* **Reprodutividade da versão brasileira da Medida de Independência Funcional**. *Acta Fisiátrica*. São Paulo, v. 8, n. 1, p. 45-52, 2001.

ANEXOS

ANEXO 1

ORIENTAÇÃO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE 1

IDOSOS	Dependência Máxima. Dependência Total. Obs: pessoas acamadas que tenham comunicação oral. Realizar pelo menos 4 conversas. Tempo total em horas (2 horas).	
ATIVIDADE QUE SERÁ REALIZADA	VISITA INDIVIDUAL E CONVERSA COM PESSOAS ACAMADAS QUE SE COMUNICAM VERBALMENTE	C/H
APRESENTAR-SE AO IDOSO	Falar o seu nome e de onde é, que curso está realizando, qual a universidade e dizer o motivo que você está fazendo a visita a ele. Conte brevemente sua história e diga por qual motivo está lá. Que você está participando de um projeto de extensão.	3 min
CONVERSA/ SOCIALIZAÇÃO	Dê atenção verdadeira , pergunte com curiosidade e você vai aprender muito sobre outra época. É um momento de muito aprendizado e troca. Demonstre afetividade e atenção. Fale devagar e claramente, sem gritar ou sem falar muito baixo. Uma forma de iniciar uma conversa é chamar pelo nome, perguntar de onde é, em que ano nasceu. O que fazia quando era mais jovem (trabalho por exemplo). Neste momento você deve dar abertura para a pessoa falar da vida dela. Percebe se a pessoa está interagindo com você. Pode ser um dos poucos momentos que esta pessoa esteja recebendo atenção especial. Essa interação é de grande importância para o ser humano.	15 min
DESPEDIDA	Agradeça a atenção que a pessoa te forneceu e diga que este momento foi muito importante para seu aprendizado.	2 min

ANEXO 2

ORIENTAÇÃO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE 2

GRUPO DE IDOSOS	<p>Independência Completa. Independência Modificada. Dependência Mínima. Dependência Moderada.</p> <p>Obs: pessoas que tenham movimentação de membros superiores independentes.</p>	
ATIVIDADE QUE SERÁ REALIZADA	O PAPEL COLORIDO (não tem limite de participantes)	C/H
OBJETIVO	Os idosos têm a chance de relatar sentimentos e trocar experiências.	-
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Para cumprir a atividade, são necessárias tiras de papel em diferentes cores.	-
COMO REALIZAR A ATIVIDADE	<p>O condutor deve pedir para os participantes fecharem os olhos e pensarem em sentimentos presentes em suas mentes naquele instante.</p> <p>Depois, cada um deve escolher uma tira de papel com a cor que ilustra o sentimento do momento.</p> <p>Em seguida, eles devem ser separados por cores, ou seja, aqueles que escolheram tiras de papel da mesma cor devem se juntar e conversar por cerca de 10 a 15 minutos.</p> <p>Passado o tempo do bate-papo, os participantes devem formar um grande círculo e trocar suas experiências, relatar sobre o sentimento vivido e comentar como foi a conversa.</p> <p>Por meio desta dinâmica, é possível estimular a troca de experiências, incentivar que todos os participantes falem cada vez mais de seus sentimentos e das emoções que lhes cercam, bem como a interação entre os participantes, que podem, com isso, desenvolver uma amizade e uma relação após a dinâmica.</p>	
		2 h

ANEXO 3

ORIENTAÇÃO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE 3

GRUPO DE IDOSOS	Independência Completa. Independência Modificada. Dependência Mínima. Dependência Moderada. Obs: pessoas que tenham movimentação de membros superiores independentes.	
ATIVIDADE QUE SERÁ REALIZADA	BINGO (não tem limite de participantes)	C/H
OBJETIVO	Estimular a convivência com outras pessoas. Trabalhar a capacidade de percepção, agilidade e tempo de reação dos idosos.	-
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Imprimir cartelas de bingo encontradas na internet (https://justgamblers.com/br/joker/cartela-de-bingo-para-imprimir/). Existe um exemplo no Anexo 13.	-
COMO REALIZAR A ATIVIDADE	Distribuir as cartelas de bingo entre as pessoas e realizar o sorteio dos números escritos em pedaços de papel. Quando a brincadeira iniciar, cada um vai marcando os números que saem no sorteio. Assim, aquele que marcar primeiro todos os números da cartela ganhará a rodada (bala, bombom, fruta). Pode ser utilizado caneta para marcar ou grãos de milho/feijão.	2 h

ANEXO 4

CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

GRUPO DE IDOSOS	Independência Completa. Independência Modificada. Dependência Mínima. Dependência Moderada. Obs: pessoas que tenham movimentação de membros superiores independentes.	
ATIVIDADE QUE SERÁ REALIZADA	JOGOS DE CARTAS (3 A 5 JOGADORES) PIF-PAF	C/H
OBJETIVO	Incentivar a competição, o espírito de equipe e a superação de desafios.	-
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Dois baralhos de 52 cartas, sem coringas.	-
COMO REALIZAR A ATIVIDADE	<p>Embaralhamento e distribuição do Pif-Paf</p> <p>Tira-se a sorte para determinar quem distribuirá as cartas. Tanto a distribuição como o jogo obedecem ao sentido horário, isto é, da esquerda para a direita. O distribuidor embaralha e passa as cartas ao jogador da direita para cortar. O corte deve ser tal que uma das porções não fique com menos que cinco cartas. Cada jogador receberá nove cartas, de três em três, fechadas, no sentido horário. A sobra do baralho (maço) deve ser colocada ao lado do distribuidor, esperando a manifestação dos jogadores. Após as apostas (com grãos de feijões como se fosse moeda), as cartas dos jogadores que não desejaram participar da rodada serão embaralhadas com essa sobra, dadas novamente a cortar e postas sobre a mesa, em pilha, fechadas, para que os participantes possam comprar.</p> <p>Como jogar Pif-Paf</p> <p>O objetivo do jogador é formar jogos com as cartas que receber ou comprar e descartá-las todas antes dos demais jogadores.</p> <p>Os jogos podem ser combinações de três ou mais cartas, em trincas (três cartas do mesmo valor e de naipes diferentes) e sequências (três ou mais cartas seguidas, do mesmo naipe).</p> <p>O Ás, nas sequências, pode servir acima do Rei ou abaixo do Dois.</p>	
		1h30

	<p>Após a compra, o jogador descarta uma carta no lixo (ou bagaço). O jogador seguinte poderá comprar do maço ou a última carta descartada no lixo. A partida termina quando alguém formar combinações com as nove cartas.</p>	
--	--	--

É importante dizer que, para bater, qualquer jogador poderá aproveitar o descarte de qualquer outro jogador, não sendo necessário ser de quem o antecede.

Isto, em outras palavras, significa que só se pode comprar cartas “na mão”, mas pode-se bater com “a louca”.

Se algum jogador descer seus jogos, afirmando ter batido, e verificar-se que houve engano, deverá recolher as cartas, continuando no jogo, mas só poderá bater comprando do maço.

ANEXO 5**CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES**

GRUPO DE IDOSOS	Pode ser utilizada em grupos que conseguem se locomover de forma independente de pé ou mesmo em cadeira de rodas.	
ATIVIDADE QUE SERÁ REALIZADA	DANÇAR PARA SE CONHECER	C/H
OBJETIVO	Estimular a movimentação do corpo e também a interação entre os participantes.	-
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Música.	-
COMO REALIZAR A ATIVIDADE	<p>O líder da dinâmica deve pedir que os participantes façam duplas e explicar que, ao começar a música, eles devem dançar e conversar durante cerca de um minuto — falando seus nomes, idades, onde nasceram, o que gostam de fazer, entre outras coisas. Após um sinal, os idosos precisam trocar de duplas e repetir a ação, até que todos os participantes sejam apresentados uns aos outros.</p> <p>Além de estimular a movimentação do corpo, esta dinâmica estimula também a interação entre os participantes, a perda da timidez, o estabelecimento de contato, principalmente entre pessoas que não se conhecem, e assim por diante. Esta troca é de verdadeira importância, pois, assim, o idoso entende que não está sozinho, que existem muitas coisas ainda a serem feitas e com muitas pessoas ao seu redor.</p>	1h30

ANEXO 6

CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

GRUPO DE IDOSOS	Independência Completa. Independência Modificada. Dependência Mínima. Dependência Moderada. Obs: pessoas que tenham movimentação de membros superiores independentes.	
ATIVIDADE QUE SERÁ REALIZADA	DINÂMICA BRINCANDO DE ARGILA	C/H
OBJETIVO	Trabalhar habilidades manuais. Estimular motricidade fina, imaginação, memória e linguagem.	-
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Argila.	-
COMO REALIZAR A ATIVIDADE	Inicie a atividade distribuindo a argila entre todos os participantes do grupo. Em seguida, o que você deve fazer é pedir que cada pessoa modele a argila, com o objetivo de utilizá-las para contar uma história, seja de suas próprias vidas ou algo ficcional. O importante aqui é deixar que eles soltem a imaginação e construam narrativas que lhes deixem verdadeiramente animados e estimulados no ambiente. Em princípio, pode parecer que se trata de uma dinâmica para crianças, principalmente pelo seu nome. Entretanto, o objetivo da brincadeira é muito maior, uma vez que ela permite que seus participantes sejam estimulados constantemente, no sentido de desenvolver suas habilidades manuais, bem como sua imaginação, soltando-se de possíveis amarras, bloqueios internos ou crenças limitantes. Após todos os integrantes finalizarem a atividade, cada idoso irá explicar para o grupo o que significa o que ele modelou.	
		2h

ANEXO 7

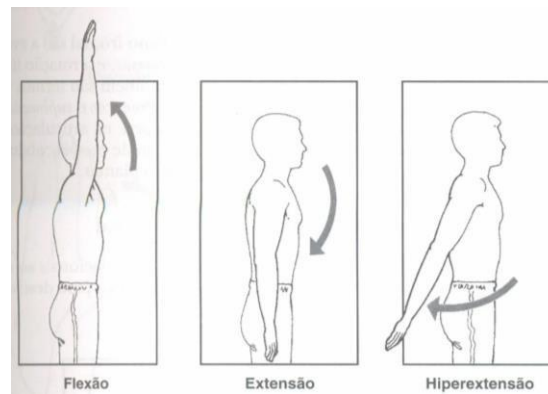
CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

<p align="center">GRUPO DE IDOSOS</p>	<p>Independência Completa. Independência Modificada. Dependência Mínima. Dependência Moderada.</p> <p>Obs: pessoas que tenham movimentação de membros superiores independentes.</p>	
<p align="center">ATIVIDADE QUE SERÁ REALIZADA</p>	<p align="center">EXERCÍCIOS ATIVOS DE MEMBROS SUPERIORES</p>	<p align="center">C/H</p>
<p align="center">OBJETIVO</p>	<p>Aumentar a flexibilidade. Aprimorar a coordenação motora. Desenvolver a resistência e a força muscular.</p>	<p align="center">-</p>
<p align="center">MATERIAIS NECESSÁRIOS</p>	<p>Cadeira.</p>	<p align="center">-</p>
<p align="center">COMO REALIZAR A ATIVIDADE</p>	<p>Todos os exercícios a seguir o idoso vai realizar sozinho (ativamente). Ele deve estar sentado para realizar a atividade.</p> <p>Movimentos ativos de punho: Flexão, extensão, desvio radial e ulnar, pronação e supinação. Como mostra a imagem a seguir. Realizar 10 repetições de cada exercício.</p> <div data-bbox="491 1267 1023 1648" data-label="Image"> </div> <p>Fonte: https://calisteniaipoa.com.br/introducao-ao-handstand-parte-3-a-importancia-do-punho/</p> <p>Movimentos ativos de cotovelo: Flexão, extensão, pronação (mão pra baixo) e supinação (mão para cima). Realizar 10 repetições de cada exercício.</p>	



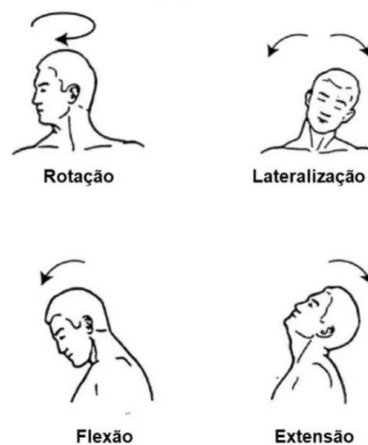
Fonte: <https://ortopediaeombro.com.br/rigidez-cotovelo/>

Movimentos ativos de ombro: Flexão, extensão e hiperextensão. Realizar 10 repetições de cada exercício.



Fonte: Disponível em: <https://fisioterapri.wordpress.com/2014/06/22/cinesiologia-aula-i/>. Acesso em: 20 set. 2022.

Movimentos ativos de coluna cervical: Rotação, lateralização, flexão e extensão. Realizar 10 repetições de cada exercício.





Fonte: Disponível em: <https://drricardoteixeira.com.br/artroplastia-cervical-a-protese-da-coluna-cervical/>. Acesso em: 20 set. 2022.

--	--	--

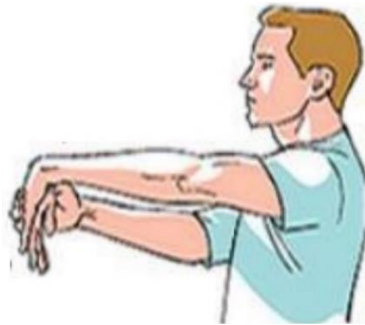
ANEXO 8

CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

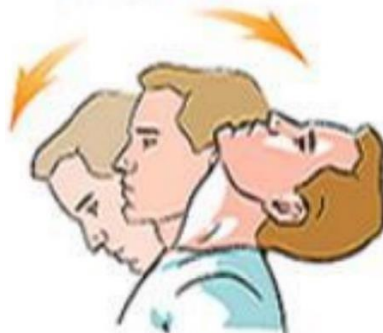
GRUPO DE IDOSOS	Independência Completa. Independência Modificada. Dependência Mínima. Dependência Moderada. Obs: pessoas que tenham movimentação de membros superiores independentes.	
ATIVIDADE QUE SERÁ REALIZADA	ALONGAMENTOS DE MEMBROS SUPERIORES	C/H
OBJETIVO	Aumentar a flexibilidade muscular. Melhorar a amplitude de movimento.	-
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Cadeira.	-
COMO REALIZAR A ATIVIDADE	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Levantar o braço e dobrar o cotovelo, mantendo a mão atrás do pescoço. Com a outra mão, empurrar o cotovelo. Manter o alongamento por 20 segundos. Realizar 3 repetições de ambos os lados.</p> <p>Fonte: Disponível em: <https://www.saude.go.gov.br/files/escola-saude/cartilhas/Cartilha-do-Programa-Reabilita-Goias.pdf>. Acesso em: 20 set. 2022.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão estendida. Manter o alongamento por 20 segundos. Realizar 3 repetições de ambos os lados.</p>	1h30



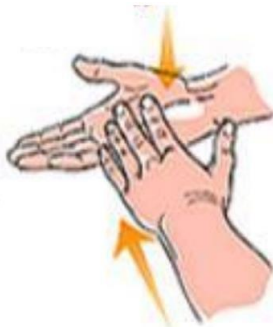
Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir puxar a região posterior do ombro. Manter o alongamento por 20 segundos. Realizar 3 repetições de ambos os lados.



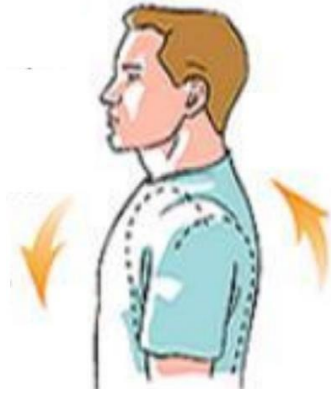
Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com o outro punho. Manter o alongamento por 20 segundos. Realizar 3 repetições de ambos os lados.



Inclinar a cabeça para a esquerda, para a direita, para a frente e para trás. Manter cada posição por 10 segundos.



Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos contra a palma da mão esquerda, mantendo a posição por 10 segundos e soltá-los suavemente. Repetir nos dedos da outra mão.



Com os braços solto e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente (3 vezes) e para trás (3 vezes).





Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, movimentando os punhos.



Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.

ANEXO 9

CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

GRUPO DE IDOSOS	Independência Completa. Independência Modificada. Dependência Mínima. Dependência Moderada. Obs: pessoas que tenham movimentação de membros superiores independentes.	
ATIVIDADE QUE SERÁ REALIZADA	PADRÕES VENTILATÓRIOS	C/H
OBJETIVO	Aumentar a expansão pulmonar. Melhorar a ventilação pulmonar.	-
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Cadeira.	-
COMO REALIZAR A ATIVIDADE	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Fonte: Disponível em: <https://bit.ly/3DZfuPq>. Acesso em: 20 set. 2022.</p> <p>Padrão Respiratório Diafragmático: Puxe o ar pelo nariz empurrando a barriga para frente. Solte o ar pela boca encolhendo a barriga. Repita 10 vezes.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Fonte: Disponível em: <https://bit.ly/3DZfuPq>. Acesso em: 20 set. 2022.</p> <p>Inspiração fracionada: A realização do exercício é feita com inspirações curtas, inspire por 1 segundo, segure por 2 segundos, puxe o ar novamente e segure por mais 2 segundos. Ao completar a inspiração, realize a expiração do ar de uma vez só. Repita 10 vezes.</p>	1h30



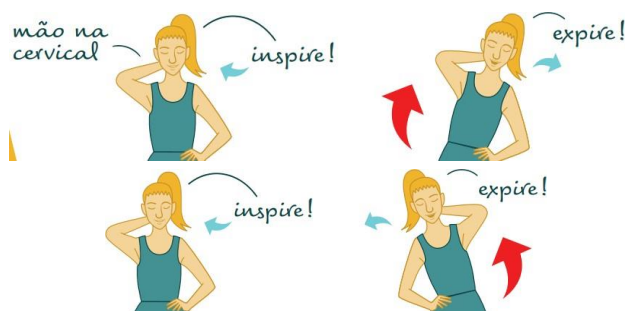
Fonte: Disponível em: <<https://bit.ly/3DZfuPq>>. Acesso em: 20 set. 2022.

Respiração Freno-labial: Deve-se realizar uma inspiração nasal com a boca fechada por 2 segundos, em seguida, faça uma expiração profunda com os lábios unidos. Repita 10 vezes.



Fonte: Disponível em: <<https://bit.ly/3xZUmoh>>. Acesso em: 20 set. 2022.

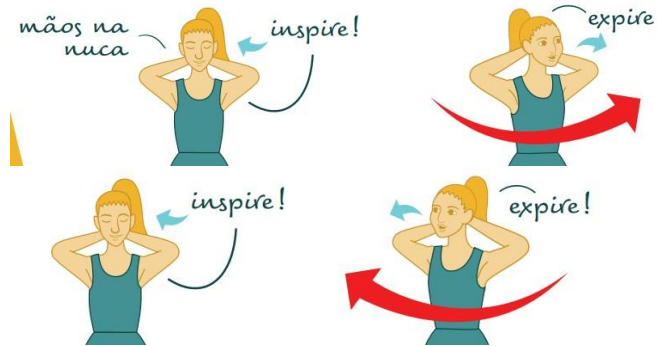
Inspire lentamente elevando os braços retos para cima enquanto puxa o ar. Expire baixando os braços acompanhando a respiração.



Fonte: Disponível em: <<https://bit.ly/3xZUmoh>>. Acesso em: 20 set. 2022.

Inclinação de tronco: Deixe a coluna reta e inspire o ar. Realize a flexão lateral de tronco, mantendo uma das mãos na região cervical soltando o ar. Retorne à posição inspirando enquanto se movimenta. Repita o movimento para o outro

lado expirando enquanto se movimenta. Repita por 8 vezes.



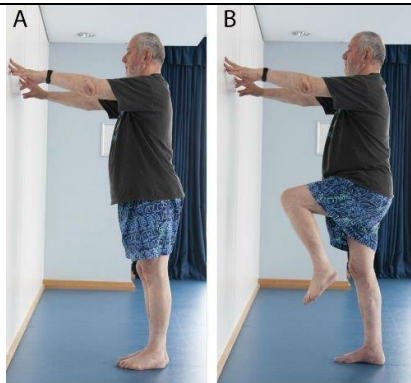
Fonte: Disponível em: <<https://bit.ly/3xZUmoh>>. Acesso em: 20 set. 2022.

Rotação de tronco: Com as duas mãos na nuca inspire o ar, realizar rotação de tronco expirando (soltando o ar). Retorne para a posição inicial, inspirando enquanto se movimenta. Repita o movimento para o outro lado, expirando enquanto se movimenta. Repita por 8 vezes.

ANEXO 10

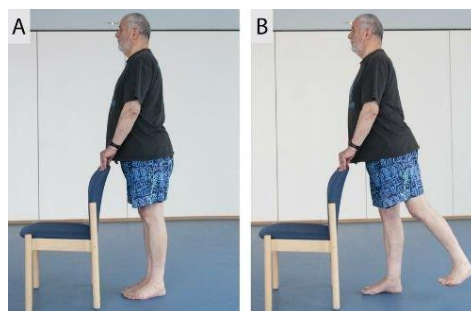
CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

GRUPO DE IDOSOS	Independência Completa. Independência Modificada. Obs: pessoas que tenham movimentação de membros superiores e inferiores independentes.	
ATIVIDADE QUE SERÁ REALIZADA	EXERCÍCIOS ATIVOS DE MEMBROS INFERIORES	C/H
OBJETIVO	Aumentar a flexibilidade. Aprimorar a coordenação motora. Desenvolver a resistência e a força muscular.	-
MATERIAIS NECESSÁRIOS	Cadeira. Garrafas pet de 500ml com água.	-
COMO REALIZAR A ATIVIDADE	<div data-bbox="488 869 1019 1144" data-label="Image"> </div> <p>Fonte: Disponível em: <https://m5.gs/d2tMZ3>. Acesso em: 20 set. 2022.</p> <p>Agachamento na cadeira: Sentar-se na beira da cadeira com os pés separados em uma distância equivalente à largura dos quadris e inclinar-se ligeiramente para a frente. Então, subir lentamente, usando as pernas e não os braços e olhando para a frente e não para baixo. Uma vez em pé, deve-se ficar na posição ereta antes de sentar-se devagarzinho, colocando o bumbum primeiro. Quanto mais lentas forem as repetições do exercício, melhor. Realizar 3 vezes de 8 repetições.</p>	1h30



Fonte: Disponível em: <<https://m5.gs/d2tMZ3>>.
Acesso em: 20 set. 2022.

Em pé em uma perna só: Começar na posição em pé, em frente a uma parede, com os braços estendidos e as pontas dos dedos tocando a parede. Então, levantar a perna esquerda, manter o nível dos quadris e ficar com uma leve dobra na perna oposta. Após, colocar gentilmente o pé de volta ao chão. Segurar o alongamento por 10 segundos e repetir o exercício com a outra perna. Realizar 3 vezes de 8 repetições.



Fonte: Disponível em: <<https://m5.gs/d2tMZ3>>.
Acesso em: 20 set. 2022.

Extensão de pernas: Descansar as mãos no encosto (parte de trás) da cadeira para ter estabilidade. Em pé, na posição ereta, levantar a perna esquerda para trás, mantendo-a reta. É necessário evitar arquear-se (curvar-se) enquanto leva a perna para trás. Realizar 3 vezes de 8 repetições.



Fonte: Disponível em: <<https://m5.gs/d2tMZ3>>.
Acesso em: 20 set. 2022.

Mini agachamento: Descansar as mãos na parte de trás (encosto) da cadeira para auxiliar a estabilidade e ficar na posição em pé com os pés separados em uma distância correspondente à largura dos quadris. Então, lentamente dobrar os joelhos até onde for confortável, mantendo-os voltados para a frente. O objetivo deve ser levá-los acima do dedão. Durante toda a movimentação, as costas devem ser mantidas retas. Em seguida, gentilmente retornar à posição inicial, contraindo os glúteos durante esse retorno. Realizar 3 vezes de 8 repetições.



Fonte: Disponível em: <<https://m5.gs/d2tMZ3>>.
Acesso em: 20 set. 2022.

Flexão e extensão de cotovelo: segurar um par de pesos leves – como duas garrafinhas cheias de água; uma em cada mão – e se posicionar em pé com os pés separados em uma distância correspondente à largura dos quadris. Mantendo os braços ao lado do corpo, dobrá-los lentamente até que os pesos nas mãos cheguem aos ombros. Após, abaixar os braços novamente, devagar. O exercício também pode ser executado na posição sentada. Realizar 3 vezes de 8 repetições.



Fonte: Disponível em: <<https://m5.gs/d2tMZ3>>.
Acesso em: 20 set. 2022.

Curvas laterais: em pé, com os pés separados em uma distância correspondente à largura dos quadris e os braços posicionados ao lado do corpo, deslizar o braço esquerdo para baixo até onde for confortável. Enquanto o braço é abaixado, deve ser sentido um alongamento no quadril oposto. Repetir o mesmo movimento com o braço direito e o lado direito do corpo. Cada alongamento deve ser segurado por dois segundos. Realizar 3 vezes de 8 repetições.

Caminhar com os calcanhares: esse exercício para idosos também vai fortalecer as pernas. Com o praticante de olhos abertos, é preciso colocar o pé esquerdo na frente do direito, de modo que o calcanhar do pé esquerdo toque a parte superior dos dedos do pé direito. Então, o praticante deve mudar o peso para os dedos dos pés. Repetir o passo com o pé direito. Andar 20 passos no total. Repetir 2 vezes.

FINALIZAÇÃO

Preencher o questionário do bolsista e enviar os registros para o e-mail do coordenador de seu curso.

ANEXO 11

MEDIDA DE DEPENDÊNCIA FUNCIONAL (MIF)

Acadêmico do Projeto de Extensão:
Local (nome da instituição):
Cidade:
Estado:

Dados do Idoso:
Nome:
Sexo: () Masculino () Feminino
Idade: _____

Objetivo: Avaliar independência funcional.		
Avaliações dos resultados: Cada item pode ser classificado em uma escala de graus de dependência de 7 níveis, sendo o valor 1 correspondente à dependência total e o valor 7 correspondente à normalidade na realização de tarefas de forma independente. O nível de independência funcional segundo a MIF é classificado da seguinte forma: Independência completa (7), Independência modificada (6), Supervisão, estímulo ou preparo (5), Assistência mínima (4), Assistência moderada (3), Assistência máxima (2) Dependência total (1).		
Níveis	7. Independência completa (em segurança, em tempo normal) 6 Independência modificada (ajuda técnica)	Sem ajuda
	Dependência modificada 5 Supervisão 4 Dependência Mínima (indivíduo $\geq 75\%$) 3 Dependência Moderada (indivíduo $\geq 50\%$) 2 Dependência Máxima (indivíduo $\geq 25\%$) 1 Dependência Total (indivíduo $\geq 0\%$)	Com ajuda

Data	
Auto-Cuidados	
A. Alimentação	
B. Higiene pessoal	
C. Banho (lavar o corpo)	
D. Vestir-se acima da cintura	
E. Vestir-se abaixo da cintura	
F. Uso do vaso sanitário	
Controle de Esfíncteres	
G. Controle da Urina	
H. Controle das Fezes	

Mobilidade	
<i>Transferências</i>	
I. Leito, cadeira de rodas	
J. Vaso sanitário	

K. Banheira ou chuveiro	
Locomoção	
L. Marcha/ cadeira de rodas	m — c —
M. Escadas	
Comunicação	
N. Compreensão	a — v —
O. Expressão	v — n —

Cognição Social	
P. Interação Social	
Q. Resolução de problemas	
R. Memória	
Total	

ANEXO 12
SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA REALIZAR EM CADA DIA

PRIMEIRO DIA
Visita individual e conversa com pessoas acamadas que se comunicam verbalmente (realizar a visita a 1 pessoa)
O papel colorido (não tem limite de participantes)
Exercícios ativos de membros superiores

SEGUNDO DIA
Visita individual e conversa com pessoas acamadas que se comunicam verbalmente (realizar a visita a 1 pessoa)
BINGO (não tem limite de participantes)
Exercícios ativos de membros inferiores

TERCEIRO DIA
Visita individual e conversa com pessoas acamadas que se comunicam verbalmente (realizar a visita a 1 pessoa)
Alongamentos de membros superiores
Dinâmica Brincando de argila

QUARTO DIA
Visita individual e conversa com pessoas acamadas que se comunicam verbalmente (realizar a visita a 1 pessoa)
Jogos de cartas (3 a 5 jogadores) Pif-Paf
Dançar para se conhecer
Padrões ventilatórios

Obs. As sugestões servem para auxiliar, caso queira realizar em outra sequência não existe nenhum problema.

**ANEXO 13
BINGO**

1

1

1

B	I	N	G	O
8	19	Card.Bingo 39	46	72
12	23	32	54	74
13	22	★ Free	51	68
10	25	34	50	69
4	30	36	58	75

1

1



1

2

2

2


B	I	N	G	O
13	23	Card.Bingo 36	59	72
10	22	41	48	68
9	19	★ Free	56	74
6	18	42	49	66
8	17	44	47	75

2


2



2

B I N G O				
14	16	<small>Card.Bingo</small> 42	46	69
7	27	44	52	65
13	26		51	70
10	22	35	59	74
5	24	33	53	72



B I N G O				
2	27	<small>Card.Bingo</small> 31	48	70
7	20	39	50	67
8	23		57	68
15	16	38	58	73
13	30	37	54	75



B I N G O				
3	28	<small>Card.Bingo</small> 34	54	71
1	21	33	49	70
9	24	★ Free	46	63
12	17	42	58	62
14	19	40	60	66



B I N G O				
12	24	<small>Card.Bingo</small> 44	56	71
11	30	35	47	64
5	27	★ Free	48	66
7	17	32	51	68
8	19	39	52	69



7

7

7

B	I	N	G	O
2	20	Card.Bingo 35	55	64
4	23	34	46	61
6	21	★ Free	59	73
3	18	40	47	66
9	17	33	53	71

7

7



7

8

8

8


B	I	N	G	O
13	25	Card.Bingo 35	53	64
7	23	37	55	70
2	22	★ Free	49	72
1	17	31	51	73
6	28	40	47	69

8

8





8

B I N G O				
1	24	<small>Card.Bingo</small> 39	51	74
10	17	42	48	70
13	30	 Free	57	67
5	18	33	53	71
12	25	38	60	65

9  9

10 10 10

B I N G O				
14	24	<small>Card.Bingo</small> 34	58	61
6	27	38	50	64
2	23	 Free	60	74
7	16	45	52	65
13	29	35	47	69

10  10

10 10 10