



SECRETARIA DE  
**SAÚDE**

PREFEITURA DE PELOTAS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE  
REDE DE ATENÇÃO À SAÚDE DAS PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS  
EIXO ESPECIAL - ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA



# **GUIA PARA ORGANIZAÇÃO DE GRUPOS DE IDOSOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

**Pelotas - RS**

Versão 1 – Outubro/2025



## Equipe de Gestão

### **Prefeito de Pelotas**

Fernando Stephan Marroni

### **Vice-prefeita de Pelotas**

Daniela Rodrigues Brizolara

### **Secretária de Saúde**

Angela Moreira Vitória

### **Diretoria de Planejamento, Gestão Estratégica e Participativa**

Bruna Abbud da Silva

### **Núcleo Municipal de Educação em Saúde Coletiva / NUMESC**

Viviane Gomes

### **Diretoria de Atenção Primária / DAP**

Cândida Garcia Sinott Silveira Rodrigues

### **Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas não Transmissíveis/ RDCNT**

Tamires Stiff Radtke

## Revisão

### **Núcleo Municipal de Educação em Saúde Coletiva / NUMESC**

Viviane Gomes

### **Diretoria de Atenção Primária / DAP**

Lídia Garcia Schmidt Nörnberg

## Autoria

### **Rede DCNT**

Fabiane Neitzke Höfs

Laura Marisnaide Fiuza Leal

### **Layout Versão 2025**


Evelyn Medeiros





# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	04
GRUPOS COM PESSOAS IDOSAS NA APS .....	06
ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL .....	08
ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICAS CORPORAIS .....	10
CONTROLE DO TABAGISMO .....	13
SAÚDE MENTAL/ESTIMULAÇÃO COGNITIVA .....	15
PREVENÇÃO DE QUEDAS .....	17
PREVENÇÃO DE INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS - IST .....	19
DIREITOS DA PESSOA IDOSA .....	21
VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA .....	23
SAÚDE BUCAL .....	25
USO E ARMAZENAMENTO DE MEDICAMENTOS .....	27
IMUNIZAÇÃO .....	29
FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS FAMILIARES E COMUNITÁRIOS.....	31
INTERGERACIONALIDADE .....	33



# APRESENTAÇÃO

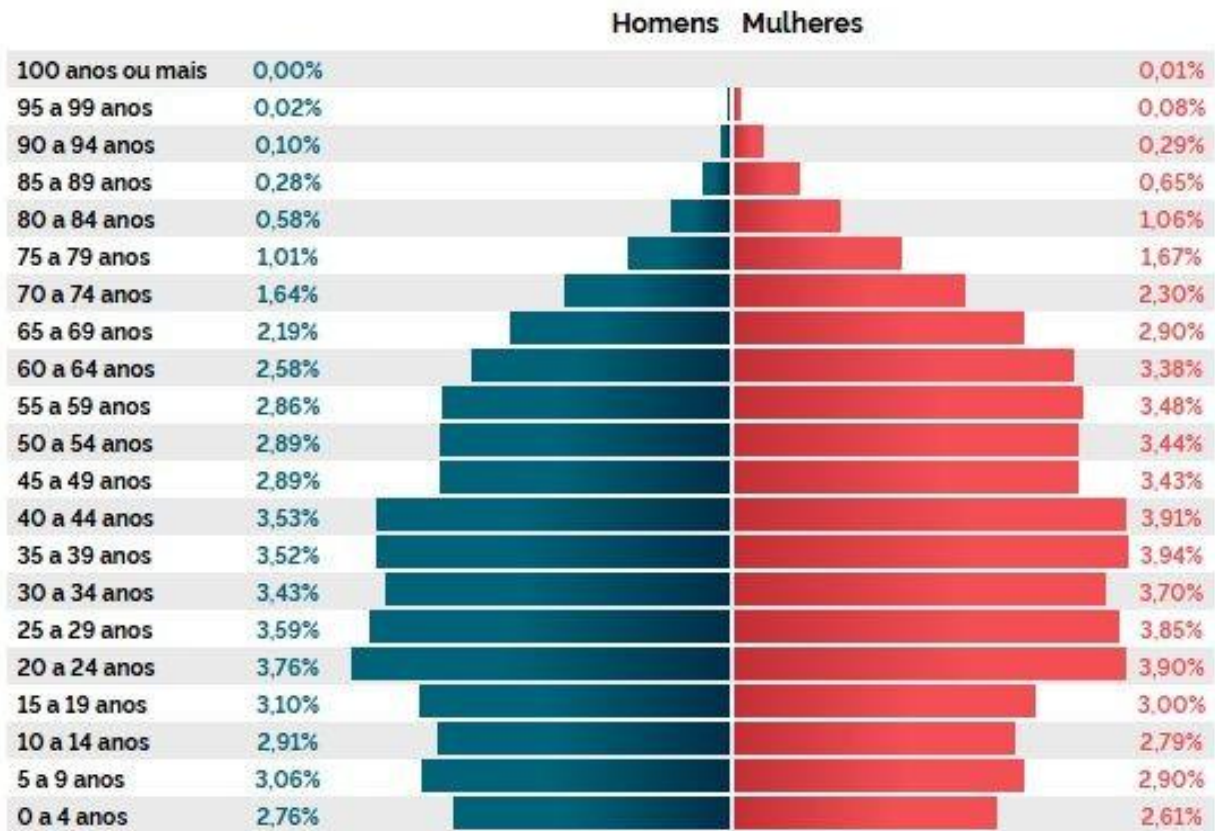
O aumento da população idosa é uma realidade que tem representado um grande desafio para a estruturação, organização e o funcionamento dos serviços de saúde.

Por esta razão, torna-se necessário cada vez mais a implementação de ações de promoção da saúde que favoreçam o envelhecimento ativo e saudável e a prevenção de agravos que comprometam a capacidade funcional das pessoas idosas.

De acordo com o Censo de 2022, a população idosa em Pelotas representa 20,71% (67.480) dos 325.685 habitantes, sendo o índice de envelhecimento de 121,59.

A seguir está a representação da pirâmide etária e a distribuição dos idosos por faixa etária no município:

Figura 1: Pirâmide etária da população. Pelotas/RS, 2025.



[https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm\\_source=ibge&utm\\_medim=home&utm\\_campaign=portal](https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm_source=ibge&utm_medim=home&utm_campaign=portal)

**Figura 2:** Distribuição da população idosa por faixa etária. Pelotas/RS, 2025.

Faixa Etária	Nº
60 a 64 anos	19.413
65 a 69 anos	16.566
70 a 74 anos	12.815
75 a 79 anos	8.727
80 anos ou mais	9.959
<b>TOTAL</b>	<b>67.480</b>

[https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm\\_source=ibge&utm\\_medim=home&utm\\_campaign=portal](https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm_source=ibge&utm_medim=home&utm_campaign=portal)

No primeiro semestre de 2025, de acordo com Relatório de Cadastro Individual no e-SUS, 44.202 idosos estão cadastrados na Atenção Primária à Saúde (APS) do município. Destes, 445 estão acamados, 1.430 estão domiciliados e 3.786 tem algum tipo de deficiência (auditiva, física, intelectual/cognitiva, visual) (BRASIL, 2025).

Considerando a APS como a porta de entrada da pessoa idosa na Rede de Atenção à Saúde (RAS) e a orientação de realização da Avaliação Multidimensional para conhecer melhor o perfil dos idosos e suas demandas em saúde, foi inserido no Prontuário Eletrônico do Cidadão (PEC - versão 5.3) o Índice de Vulnerabilidade Clínico-Funcional (IVCF-20). Permitindo, através deste instrumento, a estratificação do risco funcional e indicando aqueles idosos que potencialmente podem ser beneficiados com a participação em grupos coordenados por profissionais da saúde na própria Unidade Básica ou em outros espaços no território.

Portanto, espera-se que este Guia possa servir para o fortalecimento das ações de promoção da saúde da pessoa idosa, prevenção dos agravos e para apoiar os profissionais na definição de atividades em grupo frente ao cuidado para um envelhecimento ativo e saudável no âmbito da Atenção Primária à Saúde.

## GRUPOS COM PESSOAS IDOSAS NA APS

CONSIDERAÇÕES	ESTRATÉGIAS
<b>CONVITE ÀS PESSOAS IDOSAS PARA PARTICIPAREM DO GRUPO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fixar cartazes na Unidade de Saúde e em pontos estratégicos na comunidade - escolas, associações, supermercados, farmácias;</li><li>• Durante a realização de procedimentos, consultas e atividades na UBS;</li><li>• Envolver os ACS para ampla divulgação;</li><li>• Em visitas domiciliares.</li></ul>
<b>TEMAS A SEREM ABORDADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uso indiscriminado de medicamentos, acidentes domésticos, prevenção de quedas, exercícios de estímulo à memória, Infecções Sexualmente Transmissíveis, alimentação saudável, atividade física, Saúde Bucal;</li><li>• Propostas discutidas com os participantes e adequadas às demandas e às realidades locais.</li></ul>
<b>LOCAL PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES GRUPAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O local de escolha deve buscar superar as limitações de locomoção e condições socioeconômicas adversas;</li><li>• Devem-se privilegiar locais próximos às moradias, como escolas, associações comunitárias, igrejas, e a própria unidade de saúde.</li></ul>

Fonte: Brasil, Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica Nº 19 – Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, 2006.



## GRUPOS COM PESSOAS IDOSAS NA APS

CONSIDERAÇÕES	ESTRATÉGIAS
COORDENAÇÃO DO GRUPO	<ul style="list-style-type: none"><li>• O grupo pode ser coordenado por qualquer membro da equipe de saúde: ACS, Enfermeiro, Médico, Dentista, Técnico em Saúde Bucal, Nutricionista, Assistente Social, entre outros;</li><li>• O coordenador é a pessoa responsável por organizar o encontro a partir do planejamento da equipe e, quando necessário, convidar alguém para discutir um assunto específico.</li></ul>
PARTICIPAÇÃO DA EQUIPE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toda a equipe pode e deve participar do grupo;</li><li>• A atividade de grupo é mais uma das atividades da Unidade de Saúde, que deverá ser organizada de modo que não interfira nas demais demandas/agendas;</li><li>• A elaboração de um cronograma de participação dos membros da equipe é fundamental.</li></ul>
METODOLOGIA DE GRUPO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recomenda-se uma abordagem metodológica problematizadora que tenha como ponto de partida a realidade das pessoas envolvidas. Nesse processo surgem temas que geram a discussão, extraídos da prática de vida das pessoas;</li><li>• A relação coordenador/participantes deve ser sem hierarquia, eliminando-se a relação de autoridade, uma vez que essa prática inviabiliza o trabalho.</li></ul>



# ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

A alimentação adequada e saudável contribui para a promoção da saúde e para a prevenção de doenças na pessoa idosa. Os benefícios da orientação nutricional também se estendem àquelas pessoas idosas que, em função de algum comprometimento do estado de saúde, requerem cuidados alimentares específicos.

Na atenção à pessoa idosa, a adoção de uma alimentação saudável, contribui para a segurança alimentar e nutricional e para a qualidade de vida.

## TÓPICOS SUGERIDOS

1. Grupos de alimentos, substituições e suas funções
2. Classificação dos alimentos: in natura, minimamente processados, ultra processados
3. Guia Alimentar: 10 passos da alimentação saudável para o idoso
4. Diet X Light X Zero
5. Rótulos dos Alimentos
6. Aproveitamento Integral dos Alimentos
7. Higienização das mãos e dos alimentos
8. Prevenção e controle de DCNT's
9. Hortas caseiras/temperos naturais
10. Alimentação Cardioprotetora







## PROPOSTAS DE ATIVIDADES

- Montagem do prato saudável (ilustração ou o próprio prato), distribuir figuras de alimentos ou desenhar os alimentos para seleção e montagem do prato saudável
- Bingo das frutas
- Adivinhação das frutas, com os olhos vendados tentar descobrir pelo olfato, tato e paladar
- Elaboração de caderno de receitas saudáveis (roda de conversa e compartilhamento de receitas)
- Verdadeiro / falso sobre conteúdo do guia alimentar
- Planejamento de horta na UBS ou no domicílio
- Análise de diferentes rótulos de alimentos, ingredientes, composição, aditivos.
- Planejamento de compras: com encartes de supermercados, recortar os diferentes produtos e classificar em 'preferir', 'moderação' ou 'evitar' de acordo com as cores do semáforo.

## MATERIAIS DE REFERÊNCIA

- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A PESSOA IDOSA:  
[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_saudavel\\_idosa\\_profissionais\\_sau\\_de.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_sau_de.pdf)
- EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM IDOSOS:  
<https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/701736/2/LIVRO%20EAN%20para%20idosos%2C%20din%C3%A2micas%20em%20grupo.pdf>
- MANUAL DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA A TERCEIRA IDADE:  
<http://retebrasil.com.br/arquivos/File/12%20compactnutri.pdf>
- GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA:  
[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)
- NA COZINHA COM AS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES:  
[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha\\_frutas\\_legumes\\_verduras.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf)
- ALIMENTAÇÃO CARDIOPROTETORA:  
[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_cardioprotetora.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cardioprotetora.pdf)
- PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR NA ORIENTAÇÃO DA PESSOA IDOSA:  
[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_guia\\_alimentar\\_fasciculo2.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo2.pdf)
- CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA (Orientações - pág.47-49)

# ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICAS CORPORAIS

Uma vida fisicamente ativa contribui para a manutenção da saúde em todas as idades, sendo fundamental para o pleno desenvolvimento humano. É possível apontar inúmeros benefícios para os idosos especialmente de caráter físico, social, fisiológico e psicológico.

E as vantagens vão além, uma vez que o processo de envelhecimento pode ocasionar condições como a sarcopenia, que significa a perda de massa muscular, e a osteopenia, relacionada à perda de massa óssea que pode resultar na osteoporose.

Por isso, os exercícios de força, por exemplo, representam um meio para manter ou aumentar a massa muscular dos idosos. O que comprova que os mais velhos não precisam ficar apenas por conta da idade. Os exercícios de equilíbrio também são importantes para a prevenção de quedas e de fraturas ósseas.

Vale ressaltar que, antes da orientação para a atividade física, é necessário analisar as condições de saúde da pessoa idosa.

## TÓPICOS SUGERIDOS

### 1. Tipos de atividade física:

- no tempo livre
- no domicílio
- no deslocamento
- no trabalho

### 2. Benefícios da atividade física

### 3. Atividade física X Exercício físico



# GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

## ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS



Evite  
**comportamento  
sedentário**

A cada  
**1 hora**  
movimente-se  
**5 minutos**

150  
pelo menos  
minutos por semana

ou

75  
pelo menos  
minutos por semana

ou

Combine  
atividades físicas

### Atividades físicas moderadas

A sua respiração  
e os batimentos  
do seu coração  
vão aumentar  
moderadamente.




### Atividades físicas vigorosas

A sua respiração  
será mais rápida e  
os batimentos do  
seu coração vão  
aumentar muito.



 **moderadas** +  **vigorosas**

Inclua **2 a 3**  
vezes em **dias  
alternados**

 **Fortalecimento  
muscular**  
 **Equilíbrio**

**Reduza o tempo** em que você  
permanece **sentado ou deitado**,  
assistindo à TV ou usando o celular.





## PROPOSTAS DE ATIVIDADES

- Identificar e articular no território espaço para a prática de atividade física.
- Organizar grupo de caminhada periódica no território.
- Planejamento individual de atividade de acordo com Guia de Atividade Física Para População Brasileira.
- Articular/ indicar atividades com o Projeto Vida Ativa.

### **PROJETO VIDA ATIVA:**

**Ginásio Municipal Prof. Orocindo Azevedo "Karosso"**

Rua Álvaro Chaves, nº 2000

53 31998610 ou [lazer.selj@gmail.com](mailto:lazer.selj@gmail.com)

Endereços dos núcleos disponíveis no link a seguir: [undefined](#)

## MATERIAIS DE REFERÊNCIA

- GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA:  
[https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/documentos/pdf/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/documentos/pdf/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)
- GUIA DE ORIENTAÇÃO PARA O ACONSELHAMENTO BREVE SOBRE ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE:  
<https://www.gov.br/saude/pt-br/acao-a-informacao/participacao-social/consultas-publicas/2022>
- CURSO: PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE E SUA INSERÇÃO NOS INSTRUMENTOS DE PLANEJAMENTO E DE GESTÃO DO SUS: <https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/46869>
- CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA (Orientações - pág. 54)



# CONTROLE DO TABAGISMO

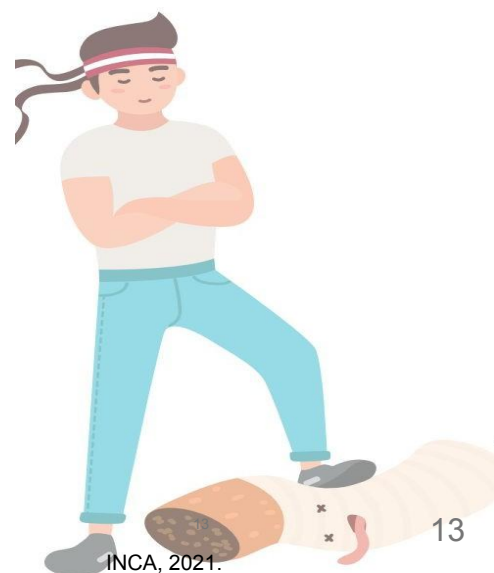
O tabagismo é conhecido como uma doença crônica causada pela dependência à nicotina presente nos produtos à base de tabaco. De acordo com a Revisão da Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde [CID-11], ele integra o grupo de "transtornos mentais, comportamentais ou do neurodesenvolvimento" em razão do uso da substância psicoativa. Ele também é considerado a maior causa evitável isolada de adoecimento e mortes precoces em todo o mundo.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) é o órgão do Ministério da Saúde (MS) responsável pelo Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT) e pela articulação da rede de tratamento do tabagismo no Sistema Único de Saúde (SUS).

O tratamento no SUS inclui avaliação clínica, abordagem mínima ou intensiva, individual ou em grupo e, se necessário, terapia medicamentosa juntamente com a abordagem intensiva. O Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Tabagismo (PCDT) é um documento oficial do SUS que estabelece os critérios para o diagnóstico do tabagismo, o tratamento, o uso de medicamentos e outros insumos apropriados, o acompanhamento e também trata dos resultados terapêuticos.

## TÓPICOS SUGERIDOS

1. Porque as pessoas fumam?
2. Benefícios ao parar de fumar
3. Riscos à saúde dos tabagistas ativos e passivos





## PROPOSTAS DE ATIVIDADES

- Orientar os idosos a participar do grupo de cessação do tabagismo na UBS ou, se ainda não houver na UBS formar grupo ou indicar a UBS mais próxima com grupo.
- Rodas de conversa e diálogo de experiências sobre o tema.
- Ações educativas na comunidade ou em sala de espera em datas alusivas (31 DE MAIO - Dia Mundial sem tabaco e 29 DE AGOSTO - Dia Nacional de Controle do Tabagismo).

Para maiores informações sobre grupos de cessação do tabagismo entrar em contato com Rede DCNT/SMS: 53 3199-0232 (whatsApp) ou [rededcnt@gmail.com](mailto:rededcnt@gmail.com) - coordenadora enfa. Tamires Radtke.

## MATERIAIS DE REFERÊNCIA

- VOCÊ ESTÁ QUERENDO PARAR DE FUMAR?  
<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//voce-quer-parar-de-fumar.pdf>
- PROTOCOLO CLÍNICO E DIRETRIZES TERAPÊUTICAS:  
<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//protocolo-clinico-e-diretrizes-terapeuticas-do-tabagismo.pdf>
- CAMPANHAS DO DIA MUNDIAL SEM TABACO:  
<https://ninho.inca.gov.br/jspui/handle/123456789/2270>
- CAMPANHAS DO DIA NACIONAL DE COMBATE AO FUMO:  
<https://ninho.inca.gov.br/jspui/handle/123456789/12006>

# SAÚDE MENTAL/ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Trabalhar saúde mental e estimulação cognitiva com idosos é essencial para a promoção do envelhecimento saudável, autonomia e qualidade de vida. A estimulação cognitiva para idosos melhora funções como memória, atenção e linguagem através de atividades variadas como jogos, leitura, dança e exercícios físicos, promovendo a saúde mental e retardando o declínio cognitivo.

## TÓPICOS SUGERIDOS

### 1. O que é saúde mental na terceira idade

- Conceito de saúde mental (não se resume à ausência de doença).
- A importância do bem-estar emocional, psicológico e social.
- Fatores que afetam a saúde mental dos idosos: perdas, isolamento, doenças crônicas, aposentadoria, etc.

### 2. Autoconhecimento e regulação emocional

- Identificação de sentimentos e emoções (tristeza, ansiedade, raiva, medo).
- Estratégias de enfrentamento emocional positivas.
- Valorização da história de vida e da autoestima.

### 3. Memória, atenção e funções cognitivas

- Explicação simples sobre o funcionamento da memória, atenção, linguagem, raciocínio e percepção.
- Diferença entre esquecimento comum do envelhecimento e sinais de alerta para demência.
- Mitos e verdades sobre “perder a memória” com a idade.

### 4. Estilo de vida e cérebro saudável

- Alimentação saudável e seus efeitos sobre o cérebro.
- Sono adequado e saúde cognitiva.
- Exercício físico como fator protetor da mente.
- A importância de manter uma rotina ativa e estimulante.



### 5. Depressão, ansiedade e outras condições comuns

- Sinais e sintomas de depressão e ansiedade em idosos
- A importância de buscar ajuda e desmistificar o uso de medicação ou psicoterapia.
- Quando procurar um profissional de saúde mental.



## PROPOSTAS DE ATIVIDADES

- Jogos, desafios e atividades mentais: Palavras cruzadas temáticas, quebra-cabeças, jogos de tabuleiro, leitura, escrita. Oficinas de memória e atenção.
- Atividades que envolvem a criatividade: pintura, música, dança, teatro, escrita.

Oficina “Memória Ativa”: Objetivo - Estimular memória de curto e longo prazo, atenção e linguagem. Materiais: Fotos antigas, objetos antigos, cartões de palavras, músicas.

- Jogo “O que mudou?”: mostrar uma bandeja com objetos, esconder algum dos objetos e pedir que digam o que mudou.
- Relembrar canções antigas e completar as letras.
- Leitura de textos curtos e perguntas de compreensão.

Dinâmica “Linha da Vida”: Objetivo - Trabalhar autoestima, identidade, memória afetiva e valorização da história de vida. Materiais: Papel pardo ou cartolina, canetas, revistas, cola.

- Cada participante constrói uma linha do tempo com marcos importantes (nascimento, casamento, filhos, viagens, etc.).
- Compartilham partes da linha em roda de conversa.

Roda de Conversa “Sentir é Normal”: Objetivo - Promover reconhecimento e expressão saudável das emoções. Materiais: Cartas com emoções (felicidade, raiva, tristeza, medo)

- Participantes sorteiam emoções e contam situações em que se sentiram assim.
- Debate sobre como lidaram e outras formas possíveis de lidar.

“Diário da Gratidão”: Objetivo - Estimular o pensamento positivo e o bem-estar emocional. Materiais: Caderno ou fichas, canetas.

- Cada dia, os participantes anotam 3 coisas pelas quais são gratos.
- Periodicamente compartilham (quem quiser) algo que escreveram.

## MATERIAIS DE REFERÊNCIA

- E-BOOK CADERNO DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA:  
[https://idososcovid19.fiocruz.br/sites/idososcovid19.fiocruz.br/files/60 - greens - caderno de estimulacao cognitiva - volume ii.pdf](https://idososcovid19.fiocruz.br/sites/idososcovid19.fiocruz.br/files/60_-_greens_-_caderno_de_estimulacao_cognitiva_-_volume_ii.pdf)
- CADERNO DE EXERCÍCIOS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA:  
[https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/wp-content/uploads/2023/06/Ebook-Caderno-d e-exercicios-estimulacao-cognitiva.pdf](https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/wp-content/uploads/2023/06/Ebook-Caderno-d-e-exercicios-estimulacao-cognitiva.pdf)
- ATIVIDADES COGNITIVAS PARA IDOSOS:  
<https://www.gerontologia.ufscar.br/pt-br/assets/arquivos/graduacao/temas-sobre-envelhecimento-atividades-cognitivas-para-idosos.pdf>

# PREVENÇÃO DE QUEDAS

A queda é um evento bastante comum e devastador em idosos. Embora não seja uma consequência do envelhecimento, pode sinalizar o início de fragilidade ou indicar doença aguda. Além dos problemas clínicos, as quedas apresentam custo social, econômico e psicológico enormes, aumentando a dependência e a institucionalização.

Atividades e comportamentos de risco e ambientes inseguros aumentam a probabilidade de cair, pois levam as pessoas a escorregar, tropeçar, errar o passo, pisar em falso, trombar, criando, assim, desafios ao equilíbrio.

Estratégias podem ser elaboradas, para modificar ou eliminar aqueles fatores passíveis de atuação conseguindo-se, com isso, diminuição significativa nas quedas. Ao mesmo tempo, pode-se adotar intervenções que atuem sobre múltiplos fatores, como revisão de medicações, recomendações de comportamentos seguros, programas de exercícios variados e melhoria da segurança ambiental.

## TÓPICOS SUGERIDOS

1. Medidas ambientais e hábitos de vida para prevenir quedas
2. Adequação de ambientes
3. Fatores que podem levar a ocorrência de quedas





## **PROPOSTAS DE ATIVIDADES**

- Checklist da casa segura da pessoa idosa.
- Avaliação do risco de quedas (Escala de Morse).
- Atividades Físicas.
- Revisão de medicações.

## **MATERIAIS DE REFERÊNCIA**

- ESCALA DE MORSE (AVALIAÇÃO DO RISCO DE QUEDAS):  
<https://dms.ufpel.edu.br/static/bib/MORSEfallscale.pdf>
- MANUAL DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS:  
[https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files/documento/2021-06/manual\\_de\\_prevencao\\_de\\_quedas\\_em\\_idosos\\_digitalpdf.pdf](https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-06/manual_de_prevencao_de_quedas_em_idosos_digitalpdf.pdf)
- COMO REDUZIR QUEDAS NO IDOSO:  
<https://www.intos.saude.gov.br/lista-dicas-dos-especialistas/186-quedas-e-inflamacoes/272-como-reduzir-quedas-no-idoso>
- CHECKLIST DA CASA SEGURA:  
<https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/carga20190356/27125645-check-list-casa-segura.pdf>
- GUIA DE ATENÇÃO À REABILITAÇÃO DA PESSOA IDOSA:  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atencao\\_reabilitacao\\_pessoa\\_idosa.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atencao_reabilitacao_pessoa_idosa.pdf)
- CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA (Orientações - pág. 52-53)



# **PREVENÇÃO DE INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (IST's)**

Assim como o aumento da expectativa de vida, a extensão da vida sexual ativa também tem ocorrido e esta deve-se muito ao avanço da indústria farmacêutica, uma vez que os idosos possuem acesso a medicações que possibilitam que a sua vida sexual seja revigorada, como pílulas para disfunção erétil, composto de substâncias naturais que estimulam a libido e medicamentos para o aumento da lubrificação feminina.

No entanto, o crescimento dos casos de IST'S em pessoas idosas têm alertado que ainda existe uma grande parcela dessa população que possui pouco conhecimento sobre as ISTs, fazendo com que se tornem mais vulneráveis para a infecção.

O rastreio é essencial para que as infecções não passem despercebidas e possam ser tratadas de forma precoce.

A abordagem deste assunto com pessoas idosas também é fundamental para esclarecer, diagnosticar e tratar as IST sem precisar lidar com tabus, estigmas e preconceitos que assombram a sexualidade na terceira idade.

## **TÓPICOS SUGERIDOS**

1. Sexualidade na terceira idade
2. Principais tipos de IST's e manifestações clínicas
3. Prevenção, diagnóstico e tratamento de IST's
4. Rastreamento de IST's



## **PROPOSTAS DE ATIVIDADES**

- Roda de conversa sobre o tema
- Distribuição de preservativos
- Dinâmica para esclarecer dúvidas “A bolsa de surpresas”: perguntas para avaliar o conhecimento sobre o tema, anotadas em tiras de papel e colocadas em uma bolsa. No grupo, cada participante tira uma pergunta da sacola e a responde imediatamente, passando a sacola para outra pessoa a seu lado. Os outros participantes do grupo podem opinar sobre as respostas de cada um.

## **MATERIAIS DE REFERÊNCIA**

- PROTOCOLO CLÍNICO E DIRETRIZES TERAPÊUTICAS PARA ATENÇÃO INTEGRAL ÀS PESSOAS COM INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS:

[https://www.gov.br/aids/pt-br/central-de-conteudo/pcdts/2022/ist/pcdt-ist-2022\\_isbn-1.pdf](https://www.gov.br/aids/pt-br/central-de-conteudo/pcdts/2022/ist/pcdt-ist-2022_isbn-1.pdf)

- CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA (Orientações - pág. 55)

# DIREITOS DA PESSOA IDOSA

No Brasil o Estatuto do Idoso (Lei 10.741/03) é um marco histórico que possibilitou a regulação, a proteção e a ampliação dos direitos.

O Estatuto garante a cidadania, bem-estar e proteção em todos os aspectos da vida, principalmente em relação a abusos, maus tratos e crimes contra idosos.

Informar e esclarecer sobre estes direitos é fundamental para que pessoas idosas possam ser ouvidas, respeitadas e exercerem a sua cidadania.



## TÓPICOS SUGERIDOS

1. Direitos da pessoa idosa na área da Saúde.
2. Prioridade no atendimento.
3. Direito a acompanhante.
4. Assistência Social, rede socioassistencial no município e fluxos de atendimento.
5. Tipos de violência contra pessoas idosas, como ocorrem e sinais para identificação.



## **PROPOSTAS DE ATIVIDADES**

- Roda de conversa sobre o tema.
- Elaborar nuvem de palavras com as quais os idosos sabem/consideram seus direitos.

## **MATERIAIS DE REFERÊNCIA**

- ESTATUTO DA PESSOA IDOSA:  
[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm)
- CONHECENDO OS DIREITOS DA PESSOA IDOSA:  
[https://www.cedipi.pr.gov.br/sites/cedi/arquivos\\_restritos/files/documento/2021-02/cartilhadireitospessoaidosa.pdf](https://www.cedipi.pr.gov.br/sites/cedi/arquivos_restritos/files/documento/2021-02/cartilhadireitospessoaidosa.pdf)
- CARTILHA PARA ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA PESSOAS IDOSAS  
- PELOTAS.  
<https://www.pelotas.com.br/publicacoes/sms-materiais-tecnicos>
- CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA (orientações - pág. 42)





# **VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA**

A violência contra idosos é uma grave violação dos direitos humanos, que pode ocorrer em diferentes formas, como física, psicológica, patrimonial e negligência, e é mais frequentemente cometida por familiares dentro de casa. É um problema sério que demanda atenção e ação coletiva da sociedade e dos profissionais de saúde e assistência, especialmente.

É necessário que todos estejam engajados na proteção e valorização dos idosos, lutando contra o etarismo (preconceito contra a idade) e fortalecendo as redes de apoio.

## **TÓPICOS SUGERIDOS**

1. Tipos de violência contra pessoas idosas, como ocorrem e sinais para identificação.
2. Rede de apoio no município contra violação de direitos das pessoas idosas.
3. Fluxos de atendimento aos casos de violação de direitos.



## PROPOSTAS DE ATIVIDADES

- Roda de conversa sobre o tema.
- Identificação e divulgação da rede de apoio contra violação dos direitos das pessoas idosas.
- Distribuição de folders ou cartazes com os canais de denúncia

**Dinâmica: "Na pele do outro"**- Objetivo: Promover empatia e reflexão sobre o envelhecimento e os tipos de violência enfrentados por idosos.

Como funciona: Distribua cartões com situações reais ou fictícias vivenciadas por pessoas idosas, como: "Sou ignorado pela minha família. "Meu cuidador me grita e me apressa o tempo todo." "Tenho medo de pedir ajuda porque acham que reclamo demais." Peça para que os participantes leiam em voz alta e compartilhem como se sentiriam nessas situações. Depois, discutam em grupo: Que tipo de violência está presente? Como prevenir? Quem pode ajudar?

**Jogo sobre os tipos de violência** - Objetivo: Ensinar a identificar os diferentes tipos de violência contra a pessoa idosa.

Material: Cartões com exemplos de situações e cartões com tipos de violência (física, psicológica, financeira, negligência, institucional...).

Como funciona: Os participantes devem ligar as situações ao tipo de violência correspondente. Pode ser feito em grupos pequenos, como jogo da memória ou competição saudável.

**Mapa da Rede de Apoio** - Objetivo: Informar e conectar os participantes aos serviços de proteção.

Como funciona: Monte com o grupo um mapa da rede de apoio local (CREAS, CRAS, Delegacia do Idoso, Disque 100, Conselho Municipal do Idoso, ONGs etc.). Pode ser feito em cartaz ou digital. Incentive os participantes a divulgarem essas informações em suas famílias e comunidades.

## MATERIAIS DE REFERÊNCIA

- CARTILHA PARA ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA PESSOAS IDOSAS
  - PELOTAS. <https://www.pelotas.com.br/publicacoes/sms-materiais-tecnicos>
- CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA (orientações - pág. 42)

# SAÚDE BUCAL

Manter a saúde bucal é importante para o bem-estar, a autoestima e a saúde geral do corpo. Além disso, uma boca saudável é também aquela que proporciona uma boa mastigação, o que é fundamental para uma boa digestão dos alimentos e uma melhor absorção dos nutrientes.

Na ausência dos dentes naturais, as próteses dentárias são fundamentais para auxiliar a correta mastigação dos alimentos e a fala, além de manter o equilíbrio das estruturas da face e das articulações.

## TÓPICOS SUGERIDOS

1. Doenças e condições bucais mais comuns em pessoas idosas.
2. Higienização adequada de dentes naturais e próteses dentárias.
3. Boca seca na pessoa idosa.
4. Alimentos cariogênicos.





## **PROPOSTAS DE ATIVIDADES**

- Roda de conversa sobre o tema.
- Demonstrações sobre como escovar os dentes corretamente, como usar o fio dental, como limpar a prótese dentária.
- Abordagem lúdica com a brincadeira "Tire o seu chapéu" sobre imagens ou afirmações verdadeiras X falsas sobre a temática.

## **MATERIAIS DE REFERÊNCIA**

- SAÚDE BUCAL: ATENÇÃO AO IDOSO  
[https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/146/1/saude\\_bucal\\_idoso.pdf](https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/146/1/saude_bucal_idoso.pdf)
- CURSO - SITUAÇÕES ODONTOLÓGICAS COMUNS EM ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: <https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/44644>
- CADERNO DE ATENÇÃO BÁSICA Nº17 - SAÚDE BUCAL:  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_bucal.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_bucal.pdf)
- CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA (Avaliação de Saúde Bucal - pág. 34-35; Orientações sobre Saúde Bucal - pág. 50-51)

# USO E ARMAZENAMENTO DE MEDICAMENTOS

A polifarmácia ou o uso de muitos medicamentos diferentes é comumente observada entre idosos, a princípio, devido à grande incidência de condições crônicas nessa população.

Portanto, é importante destacar que o uso de medicamentos não prescritos e/ou prescritos mas armazenados e usados de forma inadequada podem resultar em agravo à saúde e em visitas evitáveis aos serviços de saúde, como por exemplo, decorrentes de doenças não controladas ou de intoxicações medicamentosas.

## TÓPICOS SUGERIDOS

1. Organização de medicamentos, horários e dosagens.
2. Automedicação, armazenamento, administração e descarte de medicamentos.
3. Dificuldades para adesão ao tratamento medicamentoso.
4. Principais efeitos adversos.
5. Medicamentos não recomendados para idosos.





## **PROPOSTAS DE ATIVIDADES**

- Montagem da 'Farmacinha Doméstica', com divisórias e identificação dos medicamentos, doses e horários.
- Jogo de dominó ou bingo, com imagens para discutir as diversas formas farmacêuticas encontradas no mercado, a diferença entre cada uma delas e como agem no organismo. Tais jogos podem disparar questões como: Por que não devemos abrir uma cápsula e dissolver seu pó? Por que não devemos partir comprimidos? Como diluir uma suspensão? Onde guardar medicamentos? Cada questão pode gerar uma explicação técnica e uma orientação prática.

## **MATERIAIS DE REFERÊNCIA**

- CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA (Orientações - pág. 43)
- MANUAL DE INTERVENÇÕES EDUCATIVAS PARA PROMOÇÃO DO USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS:  
<https://www.crf-ba.org.br/wp-content/uploads/2023/01/Manualparadivulgacao.pdf>

# IMUNIZAÇÃO

A vacinação é uma das mais importantes ferramentas no controle de doenças infecciosas e é a medida mais custo-efetiva na prevenção destas. As doenças infecciosas ainda constituem relevante causa de mortalidade entre a população e principalmente entre os idosos.

A imunosenescência, ou seja, as alterações imunológicas associadas ao envelhecimento relacionam-se à diminuição da capacidade de resposta do indivíduo idoso diante de uma infecção. Por isso, observamos nesse grupo populacional maior risco de adquirir doenças infecciosas e pior evolução dos quadros infecciosos, com maiores taxas de hospitalizações e morbimortalidade.

## TÓPICOS SUGERIDOS

1. Tipos de vacinas disponíveis para esta faixa etária
2. Objetivos da vacinação na pessoa idosa







## **PROPOSTAS DE ATIVIDADES**

- Atualização do calendário vacinal das pessoas idosas

## **MATERIAIS DE REFERÊNCIA**

- CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA (Orientações - pág. 33)
- GUIA PRÁTICO DE VACINAÇÃO DO IDOSO:  
<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/guia-pratico-vacinacao-do-idoso.pdf>
- CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO IDOSO - MINISTÉRIO DA SAÚDE:  
<https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario>



# FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS FAMILIARES E COMUNITÁRIOS

As relações familiares e o convívio social são fundamentais para a qualidade de vida da pessoa idosa. O fortalecimento desses vínculos predispõem a melhora da saúde mental, prevenção de transtornos de humor e de sedentarismo, entre outras vantagens para os idosos.

Quando não há uma relação social engajada e o convívio familiar fica fragilizado, há um grande prejuízo à saúde socioemocional das pessoas idosas.

Portanto, investir em relações familiares e sociais é fundamental, sobretudo com ações psicoeducativas que promovam a conscientização e valorização da história de vida da pessoa idosa, o respeito, a equidade, os valores e princípios éticos, em uma sociedade com menos preconceitos e com mais inclusão social.

## TÓPICOS SUGERIDOS

### 1. A importância da convivência familiar

- O papel da família na vida do idoso.
- Como manter e melhorar a comunicação familiar.
- Resgate de histórias familiares e memória afetiva.

### 2. Participação na comunidade

- Envolvimento em grupos comunitários, religiosos ou culturais.
- O papel do idoso como agente ativo na comunidade.
- Voluntariado e apoio mútuo entre vizinhos e amigos.

### 3. Prevenção do isolamento social

- Identificando os sinais do isolamento e da solidão.
- Como buscar e oferecer apoio.
- Incentivo à criação de redes de apoio social.

### 4. Autonomia e autoestima

- O direito de tomar decisões sobre a própria vida.
- Construção de novos projetos de vida na terceira idade.
- Fortalecimento da autoestima e o senso de pertencimento.



## PROPOSTAS DE ATIVIDADES

- **"Árvore da Vida Familiar":** Cada participante desenha uma árvore genealógica simples. Compartilham histórias ou momentos marcantes com familiares. Pode-se usar fotos antigas, colagens ou desenhos.

Variação: encenar situações familiares do cotidiano para discutir formas positivas de interação.

- **"Mapa afetivo do bairro":** Em grupo, desenharam um mapa do bairro ou comunidade e marcam locais importantes (igreja, praça, posto de saúde, casa de amigos, etc). Compartilham histórias e ideias de como melhorar esses espaços.

Variação: organização de visitas a outros idosos ou participação em mutirões solidários.

- **"Roda de telefonemas/visitas":** Criar uma rede de apoio - cada idoso é responsável por ligar ou visitar outro uma vez por semana. Incentivar laços de cuidado mútuo.

Variação: "Correio do carinho" - troca de mensagens, cartas ou bilhetes positivos entre os participantes.

- **"Linha do tempo das conquistas":** Cada idoso constrói uma linha do tempo com momentos marcantes da vida (vitórias, superações, alegrias). Compartilham no grupo, reforçando sua importância e identidade.

Variação: roda de talentos (música, culinária, artesanato, poesia etc.).

- Dialogar com a rede socioassistencial para o encaminhamento e acompanhamento de idosos em situação de vulnerabilidade.

## MATERIAIS DE REFERÊNCIA

- CONCEPÇÃO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS:  
[https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia\\_social/Cadernos/concepcao\\_fortalecimento\\_vinculos.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Cadernos/concepcao_fortalecimento_vinculos.pdf)



# INTERGERACIONALIDADE

Com o aumento da longevidade e a expectativa de vida do país aumentando progressivamente é preciso construir ações que possam preparar a sociedade para receber as pessoas envelhecidas, e para isso é essencial promover reflexões sobre intergeracionalidade em seus diversos segmentos, além de aproximar os jovens sobre as questões relativas ao envelhecimento.

A intergeracionalidade é a convivência, troca de experiências, conhecimentos e afetos entre pessoas de diferentes gerações, promovendo o aprendizado mútuo e a construção de laços fortes. Este conceito vai além da simples interação, focando na qualidade das relações e na transmissão de valores e histórias, sendo um pilar fundamental para a formação do indivíduo e para a construção de uma sociedade mais inclusiva, que combate o etarismo e fortalece o bem-estar coletivo.

## TÓPICOS SUGERIDOS

### 1. Vínculos intergeracionais

- Relações com filhos, netos e bisnetos.
- A troca de saberes e experiências entre gerações.
- Como lidar com conflitos entre gerações.

### 2. Comunicação afetiva e empatia

- A escuta ativa e o respeito às diferenças.
- Como expressar sentimentos e necessidades com clareza.
- Construindo relações baseadas na confiança e no carinho.

### 3. Valorização da cultura e das tradições

- Compartilhamento de saberes e práticas tradicionais.
- Oficinas de memória, culinária, artesanato, etc.
- Reconhecimento do idoso como guardião da cultura local.



## PROPOSTAS DE ATIVIDADES

- **"Contando para os mais novos":** Idosos escolhem histórias, causos ou aprendizados que gostariam de passar para netos ou crianças. Gravam vídeos, escrevem cartas ou participam de rodas de conversa com crianças/adolescentes da comunidade.  
**Variação:** jogos tradicionais ou brincadeiras antigas com participação de crianças.
- **"Jogos de Ontem e de Hoje":** Troca lúdica de brincadeiras entre gerações. Idosos ensinam jogos antigos (amarelinha, cinco marias, pular corda, dominó). Jovens ensinam jogos digitais simples ou brincadeiras atuais.  
**Variação:** Criação conjunta de um "jogo intergeracional" com regras novas.
- **"Saberes da nossa terra":** Oficinas onde os idosos ensinam receitas, danças, músicas ou artesanato típico. Aberto a familiares e jovens da comunidade.  
**Variação:** gravação de um podcast ou vídeo com os saberes compartilhados.
- **"Mural Intergeracional":** Criar uma obra coletiva que representa a união entre gerações. Em painéis, tecidos ou paredes, os participantes pintam, colam fotos, palavras ou símbolos que representem família, comunidade, respeito e afeto. Exposição de Mural em espaço comum da comunidade, escola ou centro de convivência.
- **"Cartas para o futuro / Cartas para o passado":** Promover reflexão sobre tempo, mudanças e desejos. Idosos escrevem cartas para seus "eus mais jovens". Jovens escrevem cartas para si mesmos no futuro. Depois, compartilham as leituras em duplas ou em roda.

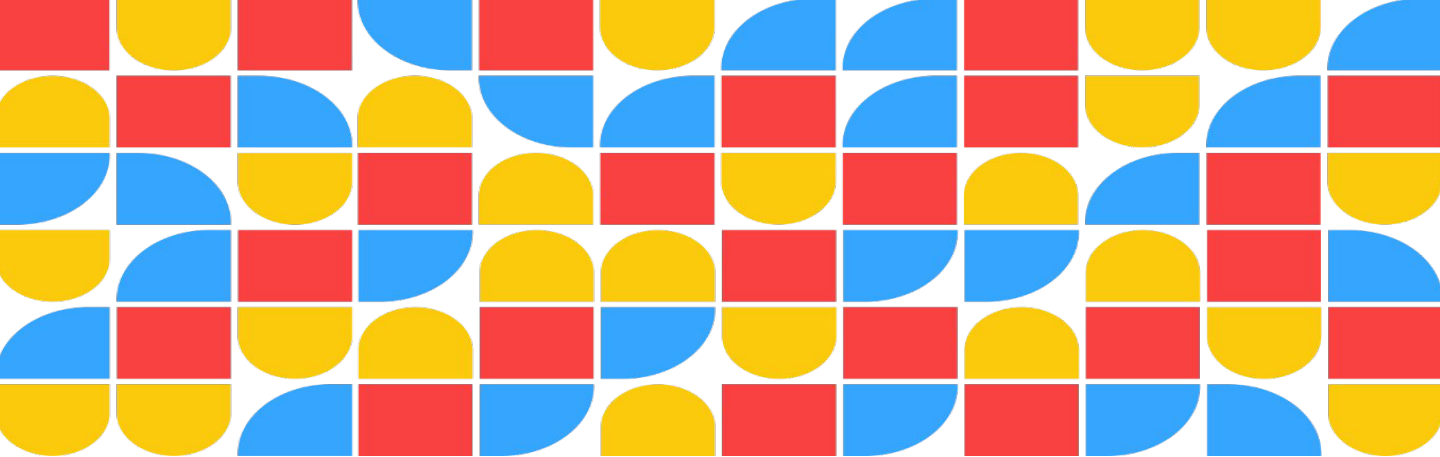
## MATERIAL DE REFERÊNCIA

- **INTERGERACIONALIDADE: PREVENÇÃO AO IDADISMO E CONSTRUÇÃO DE UMA SOCIEDADE PARA TODAS AS IDADES.**  
[https://www.sescdf.com.br/documents/20123/287712/674 Intergeracionalidade.pdf/13fd9cbd-39b4-665e-8693-15de2a9143cd](https://www.sescdf.com.br/documents/20123/287712/674%20Intergeracionalidade.pdf/13fd9cbd-39b4-665e-8693-15de2a9143cd)



**VAMOS JUNTOS  
PROMOVER O  
ENVELHECIMENTO  
ATIVO E SAUDÁVEL!**





SECRETARIA DE  
**SAÚDE**

