



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ - UFPA
INSTITUTO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS - IFCH
FACULDADE DE PSICOLOGIA - FAPSI
GRUPO DE ESTUDO E PESQUISA SOBRE ENVELHECIMENTO E ANÁLISE DO
COMPORTAMENTO - GEPENAP

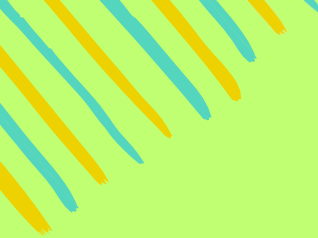
EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO

O novo velho eu: trabalhando com adolescentes

Arthur Lopes Ribeiro
Claudenize S. de M. Cabral
Johanny de Souza
Josué Gomes Pinheiro
Layanne Cordeiro
Jeisiane dos Santos Lima

Belém-PA
2023





Arthur Lopes Ribeiro
Claudenize S. de M. Cabral
Johanny de Souza
Josué Gomes Pinheiro
Layanne Cordeiro
Jeisiane dos Santos Lima

EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO

**O novo velho eu: trabalhando
com adolescentes**

Belém-PA
2023



Arthur Lopes Ribeiro
Claudenize S. de M. Cabral
Johanny de Souza
Josué Gomes Pinheiro
Layanne Cordeiro
Jeisiane dos Santos Lima

EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO

O novo velho eu: trabalhando com adolescentes

Editor: Jeisiane dos Santos Lima

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
UFPA/Núcleo de Teoria e Pesquisa do Comportamento/Biblioteca

R484e Ribeiro, Arthur Lopes, *et al.*

Educação para o envelhecimento: o novo velho eu: trabalhando com adolescentes / Arthur Lopes Ribeiro. Belém: IFCH/FAPSI/UFPA. — 2023.
29 p.: il. Color
ISBN: 978-65-86640-74-8

1. Análise do comportamento. 2. Gerontologia. 3. Idosos – condições sociais. 4. Idosos – aspectos psicológicos. 5. Idosos (trabalho com adolescentes). 6. Cabral, Claudenize S. de M. 7. Souza, Johanny de. 8. Pinheiro, Josué Gomes. 9. Cordeiro, Layanne. 10. Lima, Jeisiane dos Santos. I. Título.

CDD - 23. ed. — 305.26

Catalogação na fonte: Maria Célia Santana da Silva – CRB2/780

Belém
2023

APRESENTAÇÃO

Ao leitor (a)

A presente cartilha "O novo velho eu" é fruto da disciplina Psicogerontologia, do curso de Psicologia da Universidade Federal do Pará (UFPA), ministrada pela Prof.^a Jeisiane dos Santos Lima e faz parte de uma coletânea denominada "Educação para o Envelhecimento" com diversos temas e produzida por acadêmicos de psicologia. O objetivo da cartilha "O novo velho eu" é apresentar aspectos inerentes ao envelhecimento normal (senescência) através de dinâmicas que trabalhem o "se colocar no lugar do outro" e estimulem a intergeracionalidade positiva. O público alvo deste material são pré-adolescentes e adolescentes do 6º ao 9º ano. As informações são repassadas considerando que o envelhecimento é um processo multidirecional, multimensional e heterogêneo, portanto, há diferenças sobre como cada idoso passa pelas situações que serão apresentadas. Esperamos que esta cartilha possa auxiliá-lo no trabalho e divulgação de conhecimento acerca do Envelhecimento Humano e na interação com as pessoas mais velhas. Vamos lá?

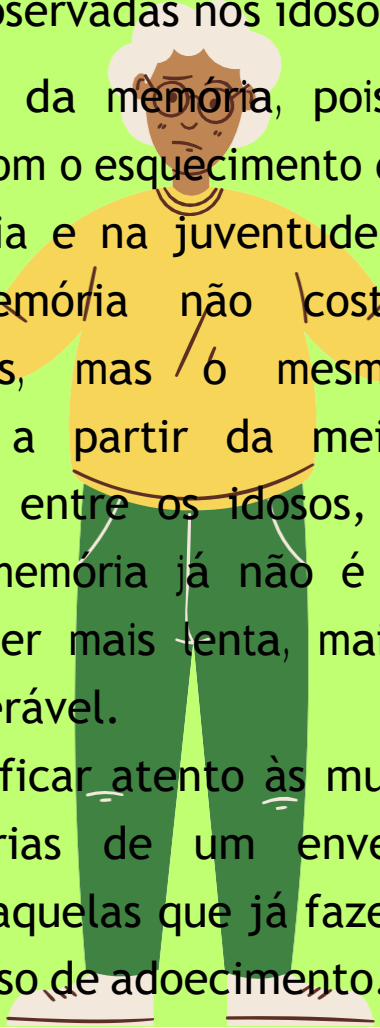
Os autores.

SUMÁRIO

ALTERAÇÃO DA FUNÇÃO COGNITIVA (MEMÓRIA)	5
JOGO DA MEMÓRIA	8
DECLÍNIOS RELACIONADOS À VISÃO	12
ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA COM ÓCULOS	14
EMBAÇADO	
ENFRENTANDO AS SITUAÇÕES DO COTIDIANO	17
JOGO DAS SITUAÇÕES	20
TABULEIRO DO JOGO DAS SITUAÇÕES	27
REFERÊNCIAS	28

ALTERAÇÃO DA FUNÇÃO COGNITIVA (MEMÓRIA)

- O envelhecimento envolve muitas mudanças que englobam diversos aspectos da vida do indivíduo, como o físico, social, cognitivo e o emocional. Uma das alterações cognitivas mais comuns observadas nos idosos são as alterações da memória, pois muitos se frustram com o esquecimento diário.
- Na infância e na juventude as queixas sobre memória não costumam ser valorizadas, mas o mesmo já não acontece a partir da meia idade e sobretudo entre os idosos, em muitos deles, a memória já não é o que era, costuma ser mais lenta, mais incerta e mais vulnerável.
- É preciso ficar atento às mudanças que são próprias de um envelhecimento normal e aquelas que já fazem parte de um processo de adoecimento.



Quando os idosos se queixam do funcionamento da memória, normalmente referem dificuldades que têm a ver com a recordação de nomes, palavras e assuntos durante um encontro, uma conversa, endereços e telefones de amigos, datas de aniversários, local onde deixaram objetos, entre outras.



Nesse sentido, temos como sugestão, para se trabalhar com os adolescentes, o jogo da memória com o intuito de ajudar na conscientização acerca dos possíveis acontecimentos advindos do processo de envelhecimento, a fim de estimular o desenvolvimento da empatia com as pessoas idosas e o reconhecimento de que o treino, assim como o uso de estratégias pode melhorar o desempenho destas pessoas.



ATIVIDADE: JOGO DA MEMÓRIA

Objetivo:

- exercitar a memória de curta duração;
- experimentar a alternância de papéis.

Material usado:

- Um conjunto diferente de cartões para cada dois participantes. Por exemplo, um grupo composto por 30 participantes, deverá ter 15 conjuntos.
- Cada conjunto deve ter duas ou três figuras diferentes entre si, que pertençam ao mesmo grupo, tal como o grupo de flores: rosa, margarida, flor de cacto.



ETAPA 1



- 1) pede que formem dois grupos, na posição sentada, em cadeiras;
- 2) orienta que componham rodas concêntricas, ou seja, uma dentro da outra. A roda externa, móvel, está voltada para o centro, e a roda interna, fixa, voltada para fora;
- 3) explica que os pares devem combinar. O par senta um em frente ao outro, em rodas diferentes, ou seja, um participante na roda interna e outro, na externa;
- 4) caso haja um número ímpar de integrantes, convida um integrante a participar com o facilitador e ajudar na dinâmica;
- 5) explica que os participantes da roda interna devem permanecer fixos, e os participantes da roda externa devem se movimentar para a direita, mudando de cadeira;

ETAPA 2

- 1) pede que iniciem com a apresentação do conjunto de cartões;
- 2) explica: após o tempo cronometrado de 10 segundos, os participantes devem olhar as figuras;
- 3) orienta que, em seguida, os cartões devem ser virados;
- 4) conta de 1 a 30 e pede que os participantes da roda interna lembrem os nomes das flores;
- 5) esclarece: caso algum participante tenha dificuldade de lembrar um nome, o seu par pode ajudá-lo, dando “dicas”, com gestos ou palavras. Exemplo (flor de cacto): “é uma flor que dá lá no sertão, tem espinhos”.

- 6) continua: novamente, deve ocorrer a troca de lugares dos participantes da roda externa e a formação de novos pares;
- 7) esclarece que a dinâmica deve continuar por mais duas vezes;

ETAPA 3

- 1) solicita, em seguida, a troca de papéis e a repetição da dinâmica.

VARIAÇÕES DE FORMAÇÃO DO GRUPO:

- duas rodas concêntricas formadas na posição de pé;
- duas rodas concêntricas, uma na posição de pé e outra na posição sentada em cadeiras;
- em par ou em trio, um participante em frente ao outro, na posição sentada em cadeiras ou de pé;
- em fileiras.



DECLÍNIOS RELACIONADOS À VISÃO

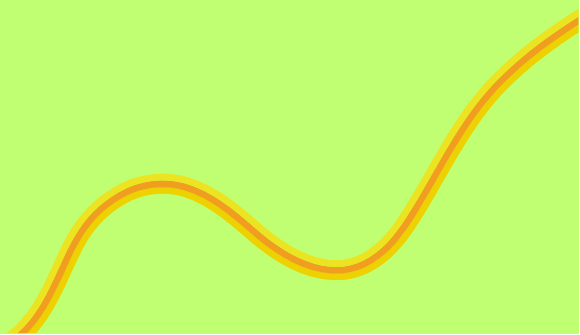
A visão é um dos sentidos humanos responsável pela capacidade de perceber, discriminar e interpretar estímulos luminosos, que sinalizam as respostas emitidas após a percepção destes estímulos (PEDRÃO, 2016).

Durante o processo de envelhecimento é possível perceber várias mudanças fisiológicas que, de maneira heterogênea, incidem sob a população idosa. Questões relacionadas a problemas visuais e o envelhecimento são estudadas pela gerontologia, com o objetivo de se atenuar as dificuldades que vão chegando com o tempo.



Mesmo que a perda visual seja considerada normal por muito dos idosos, é necessário que haja uma avaliação da capacidade de percepção e discriminação de estímulos, já que ela pode estar correlacionada a outros declínios fisiológicos, como hipertensão, diabetes, doenças cardíacas, entre outros...

Dessa forma, é preciso que haja um acompanhamento médico, social, psicológico, para que esses declínios não se tornem determinantes de uma baixa qualidade de vida e possam dar espaço a novos comportamentos que compensem os que não são mais possíveis nesse estágio da vida.

A decorative wavy line in shades of orange and yellow, starting from the bottom left and curving upwards towards the right side of the page.

ATIVIDADE: USO DO ÓCULOS

EMBAÇADO

14

Objetivo:

Experiência e entendimento de algumas dificuldades relacionadas a perda gradual da visão.

Material necessário:

Criação de óculos de papelão/plástico com lentes arranhadas/embaçadas
Bolas de futebol/queimada

Desenvolvimento:

Inicialmente, o facilitador irá contar quantos alunos estão dispostos a participar da atividade, dividindo-os em dois times com número igual de jogadores.

A partir da divisão, é possível haver uma votação entre os alunos ou um sorteio realizado pelo facilitador, podendo variar o jogo entre futebol, queimada, handebol... tendo em vista que a dinâmica se trata justamente da perda da funcionalidade do sentido da visão, já proposta pelos óculos adaptados.

Visando também a exemplificação da importância da construção de redes de apoio, propomos que metade dos jogadores de cada time utilizem os óculos, construindo times que possuam alunos com e sem os óculos embaçados, trocando os alunos que estejam utilizando-os em uma segunda rodada, para que todos possam experimentar as atividades propostas com e sem as dificuldades.

Reflexões acerca da atividade:

Como reflexão proposta pela atividade, gostaríamos de trazer a tona as questões relacionadas às dificuldades vivenciadas por idosos que possuem algum tipo de comprometimento visual, expondo-os, mesmo que momentaneamente, a algum tipo de adversidade. Ao mesmo tempo, em que propomos também que os alunos se sintam mobilizados a conviver e ajudar os seus colegas que estejam utilizando os óculos embaçados.



Enfrentando as situações do cotidiano

Ao longo das fases do desenvolvimento, uma rede de apoio é importante, e isso não muda quando chega a velhice, além das mudanças físicas, o processo psíquico passa por alterações que ocorrem por conta das mudanças e vivências características desta fase, seja a aposentadoria, o luto pela perda dos amigos ou até mesmo do trabalho, o sentimento de não pertencimento, por vezes faz parte da realidade.



Por isso, é importante que as pessoas ao redor da pessoa idosa tenham conhecimento sobre os direitos e as necessidades que eles têm, para que assim possam dar suporte quando necessário. Infelizmente, nem sempre o idoso encontra essa realidade e por vezes é impedido de fazer atividades que gostaria, sofre preconceito dentro e fora de casa e isso se torna um fator retrativo ao indivíduo nessa fase.



É importante que ao chegar na velhice a pessoa mantenha ou inicie atividades que gosta de fazer. Assim como as perdas, nessa fase do desenvolvimento, existem ganhos dos quais nem o próprio idoso imaginava conquistar.

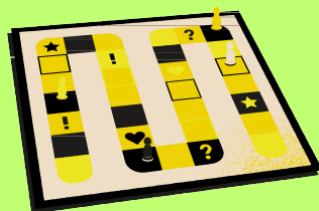
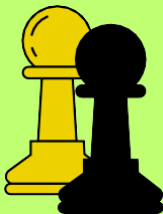


JOGO DAS SITUAÇÕES

Objetivo: De forma interativa conscientizar o público-alvo sobre situações que podem acontecer no cotidiano dos idosos, e qual a percepção dos jogadores sobre essa fase.

Material Utilizado: Tabuleiro impresso, dado, peões, cartões com as situações.

Desenvolvimento: Pode ser tanto em grupo quanto individual, desde que os envolvidos atinjam o objetivo proposto.



GRUPO: Formar no máximo 4 grupos pequenos, para que os jogadores possam participar.

Cada peão representará um grupo, o primeiro grupo joga o dado e dependendo do número, o peão andará X casas, em cada casa haverá situações e/ou perguntas que os participantes devem responder.

As situações são referentes ao cotidiano dos Idosos, e os participantes devem elaborar uma solução para a questão-problema. Já as últimas casas são sobre as percepções de cada jogador, qualquer resposta nesse caso conta.

Nas situações, se responderem de forma correta o grupo permanece na casa que avançou, se responderem errado, o grupo volta as casa que andou.

INDIVIDUAL: Cada participante escolherá um peão para o representar, no máximo 4 participantes. O primeiro participante joga o dado e dependendo do número, o peão andarà X casas, em qual casa chegar o participante deve responder a situação correspondente conforme orientação da página anterior.

O jogo é composto por situações que os idosos enfrentam no cotidiano e também questões sobre a percepção do jogador sobre essa fase:

Situação 1: Você encontra um idoso com várias sacolas de compras e ele não consegue carregar sozinho. O que você faz?

Situação 2: Seu avô comprou um celular novo e pede para você ensinar ele a usar as redes sociais.

Situação 3: Você está sentado no ônibus e todos os lugares estão ocupados, e uma idosa fica em pé do seu lado, o que você faz?

Situação 4: Seu avô pede para você ir a feira com ele, ele não pode ir sozinho.

Situação 5: Sua avó precisa de ajuda para comer, ninguém da sua casa tem paciência para fazer isso.

Situação 6: Sua vizinha idosa perdeu o marido recentemente e não tem amigos para conversar, como você poderia ajudar ela?

Situação 7: Um idoso dorme no banco da praça, ele não tem onde morar e foi abandonado pelos filhos, onde você buscaria ajuda?

Situação 8: Você vai para a casa do seu amigo e lá vê ele gritando com a avó dele, o que faria em relação a isso ?

Situação 9: Sua tia de 60 anos não sabe ler nem escrever, ela decidiu começar a estudar, mas toda a família é contra, e você?

Situação 10: Seu avô resolve começar a fazer musculação, você acha que ele deve fazer isso mesmo sendo idoso?

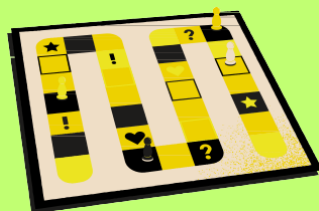
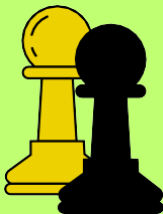
Situação 11: Imagine que você já é idoso, você gostaria de ser tratado como seu avo ou avo são tratados ? Justifique.

Situação 12: Com base no que os idosos que você conhece fazem no dia-a-dia, eles são felizes?

Situação 13: Como você pode melhorar o seu relacionamento com os idosos que convive?

Situação 14: O que você quer fazer quando envelhecer?

Situação 15: Como são os idosos que você conhece? Quais as suas características?



Reflexões acerca da atividade: O principal intuito do desenvolvimento e execução desse jogo, é o de conscientizar crianças e adolescentes sobre o processo de envelhecimento e de que os pensamentos e a maneira como tratamos as pessoas idosas tem impacto direto na vida delas.

Foi a estratégia que planejamos para se trabalhar com jovens sobre a fase da velhice, divulgando informações sobre o processo de envelhecimento, a fim de contribuir para a educação de uma sociedade que seja amiga da pessoa idosa.

VOCÊ
CHEGOU ATÉ
AQUI,
PARABÉNS!



27

CHEGADA

SITUAÇÃO
15

SITUAÇÃO
14

SITUAÇÃO
13

SITUAÇÃO
9

SITUAÇÃO
10

SITUAÇÃO
11

SITUAÇÃO
12

SITUAÇÃO
8

SITUAÇÃO
7

SITUAÇÃO
6

SITUAÇÃO
5

SITUAÇÃO
4

Nos ajude a
chegar do
outro lado

SITUAÇÃO
3

INICIO

SITUAÇÃO
1

SITUAÇÃO
2



FAUSTINO, Francisca Sousa; KUMMER, Regina Helena Martins ; RIBAS, Danieli Isabel Romanovitch. Avaliação dos Efeitos dos Exercícios Psicomotores na Coordenação e Agilidade de Idosos. **Cadernos da Escola de Saúde**, v. 2, n. 16, 2016.

FONSECA, António M. ; PAÚL, Constança. Saúde e qualidade de vida ao envelhecer: perdas, ganhos e um paradoxo. **Geriatrics & Gerontologia**, v. 2, n. 1, p. 32-37, 2008.

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho; SILVA, Alcina Maria Testa Braz da ; BARRETO, Márcia Simão Linhares. Programas intergeracionais: quão relevantes eles podem ser para a sociedade brasileira? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 3, p. 519-531, 2010.

LEMOES-NETO, Adalto Ferreira ; GUIMARÃES, Roseane Fátima. Atividade Física e Incidência de Quedas em Idosos. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 1, n. 1, p. 28-43, 2012.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; ARAÚJO, Ana Paula Serra ; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes. Capacidade funcional e cognitiva de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercícios físicos. **Revista da Rede de Enfermagemdo Nordeste**, v. 16, n. 6, 2015.

RODRIGUES , Vitória Caroline da Cunha; MOURA, Francisca Michaeli de ; AQUINO, Gabriel Angelo de; et al. O Uso Dos Jogos Como Estimulação Da Memória Em Um Grupo De Idosas. Em: **JOIN - Encontro Internacional de Jovens Investigadores - Edição Brasil**. [s.l.: s.n.], 2015.

SANTOS, Silvana Sidney Costa. Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriatrica. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 63, n. 6, p. 1035-1039, 2010.

