



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA- UNIPAMPA**

**CAMPUS URUGUAIANA**

**PROJETO DE EXTENSAO:** PROGRAMA: AÇÕES DE ENFERMAGEM E SAUDE VOLTADAS PARA IDOSOS SOFREDORES DE QUEDAS

**PROJETO DE EXTENSAO:** QUEDA EM IDOSOS: GRUPO DE APOIO AO IDOSO, FAMILIARES E CUIDADORES COM PROPOSTAS DE AÇÕES DE SAÚDE.

**PROJETO PESQUISA:** PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS DOMICILIADOS ADSCRITOS EM UMA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA: ações de enfermagem e saúde.

**Objetivo:** Identificar o perfil dos idosos adscritos em uma área de abrangência de uma Estratégia de Saúde da Família e Implementar ações voltadas para o cuidado aos idosos sofredores de quedas, como forma de promover qualidade de vida aos mesmos.

**Coordenadora:** Cenir Gonçalves Tier

**LOCAL:** ESF II - Posto 7

**DIA:** Terças-feiras e Quintas-feiras (2012)

**HORÁRIO:** 16h às 17h20min

**DOCENTES:** CENIR GONÇALVES TIER; SILVIA LUCI DE ALMEIDA DIAS; MARCIA ADRIANA POLL

**DOCENTES CONVIDADAS:** MARYSABEL PINTO TELIS SILVEIRA, JOICE TRINDADE SILVEIRA.

**DISCENTES:** BIANCA GIONGO SCHERF (ENFERMAGEM); ROBERTA MEDEIROS HILGERT (ENFERMAGEM); NIELI PINTO BARBOSA (ENFERMAGEM); PATRÍCIA MORALES SOARES (FISIOTERAPIA); LUANA MOTA ANHAIA (ENFERMAGEM); LILIANE GONÇALVES DE OLIVEIRA (ENFERMAGEM); BRUNA MADRUGA GONÇALVES (FARMACIA).

## CRONOGRAMA E ATIVIDADES 2012

**1º Encontro: dia 14-08 (terça-feira) e 16/08 (quinta-feira)**

### AÇÃO 1

- Apresentação de cada pessoa (para se conhecer)
- Falar dos projetos
- **Dinâmica** Trocando os crachás
- Vídeo Dráuzio Varela
- Balões memorização
- Pegar data de aniversário dos idosos

**2º Encontro: 21/08 (terça-feira) e 23/08 (quinta-feira)**

### AÇÃO 2

- **Dinâmica:** novelo de lã (nome, com quem moram, quantos anos...)
- Vídeo casa segura (5min)
- Conhecendo o ambiente seguro e inseguro
- Utilizar cartolina (colar figuras)

**3º Encontro: 28/08 (terça-feira) e 30/08 (quinta-feira)**

### AÇÃO 3

- **Dinâmica:** com dados, dois dados (com duas equipes) no final do encontro.
- Trabalhar fatores extrínsecos e intrínsecos- QUEDAS
- Fatores intrínsecos e extrínsecos
- Causas Externas

**4º Encontro: 04/09 (terça-feira) e 06/09 (quinta-feira)**

### AÇÃO 4

- Doenças que acometem os idosos: AVC, diabetes, hipertensão, osteoporose, artrite, artrose, depressão entre outras.
- **Dinâmica:** (diabetes, hipertensão, depressão e osteoporose) papéis auto-adesivos de 3 cores(amarelo, verde e vermelho)

**5º Encontro: 11/09 (terça-feira) e 13/09 (quinta-feira)**

### AÇÃO 5

- Fortalecimento da musculatura
- **Dinâmica:** alongamento com balões

**6º Encontro: 25/09 (terça-feira) e 27/09 (quinta-feira)**

### **AÇÃO 6**

- Trabalhar medicamentos
- Uso racional dos medicamentos.
- **Dinâmica:** com duas equipes (levar perguntas sobre o uso de medicamentos) girar uma garrafa e para quem cair a boca da garrafa responde uma pergunta.

**7º Encontro: 02/10 (terça-feira) e 04/10 (quinta-feira)**

### **AÇÃO 7**

- Trabalhar cuidador de idoso (Presença ou não de um cuidador, se o idoso cuida de alguém?)
- Idoso cuidador
- Violência em idosos
- **Dinâmica:** Cuidador ideal (utilizar papel pardo e folha ofício).

**8º Encontro: 09/10 (terça-feira) e 11/10 (quinta-feira)**

### **AÇÃO 8**

- Alimentação saudável
- Dieta alimentar
- **Dinâmica:** colagem em cartolina (pirâmide)

**9º Encontro: 16/10 (terça-feira) e 18/10 (quinta-feira)**

### **AÇÃO 9**

- Sexualidade na terceira idade
- Doenças sexualmente transmissíveis
- Dinâmica: Para quem você tira o chapéu

**10º Encontro: 30/10 (terça-feira) e 01/11 (quinta-feira)**

### **AÇÃO 10**

- Cuidado de si e do outro
- Trabalhar a autoestima e higiene
- Dinâmica Caixinha de surpresas