

SEMINÁRIO ZOOM

Lançamento do Relatório Mundial  
sobre o Idadismo nas Américas

10 MAIO | 10 A. M. | EST

OPAS



Universidade Católica de Pelotas  
Centro de Extensão e Atenção a Terceira Idade  
Universidade Aberta da Maturidade



# Universidade Aberta da Maturidade UAMI/UCPel

Núcleo de Saúde da Pessoa Idosa  
Universidade Católica de Pelotas

Prof. Dr. Daniel Schuch da Silva  
[daniel.schuch@ucpel.edu.br](mailto:daniel.schuch@ucpel.edu.br)



@cetresucpel  
 @cetresoficial



# Universidade Católica de Pelotas - UCPel

Situada no Sul do estado do Rio Grande do Sul, trata-se de uma instituição de caráter comunitário com mais de 60 anos de história.

Possui suas iniciativas voltadas prioritariamente para **ações educacionais de caráter social**.

O grande objetivo das universidades comunitárias é a educação e os serviços sociais que contribuem na melhoria da qualidade de vida da sociedade em que estão inseridas.



# Centro de Extensão em Atenção à Terceira Idade CETRES

Criado em 1990, o CETRES é um centro de extensão que contribui para a transformação da realidade dos idosos e no reconhecimento de seu papel como cidadão.

Historicamente possui uma consolidada e exitosa dinâmica, funcionamento, estrutura e ações práticas de significativa importância e reconhecimento social.



# CETRES

Centro promotor de **cultura, cidadania e saúde**, assim contribuindo para o **bem-estar integral** de seus participantes.

São oficinas, grupos, rodas de conversa, eventos culturais e artísticos, bazares e palestras, destinado ao público com 50 anos ou mais.

Atividades realizadas por sua equipe constituída por profissionais parceiros, oficineiros voluntários e acadêmicos, sempre valorizando o **protagonismo da comunidade**.



# Estrutura Física

O CETRES tem uma **sede física**, junto ao Instituto de Menores Dom Antônio Zattera (IMDAZ), no bairro Areal, Pelotas - RS.

## Espaço amplo:

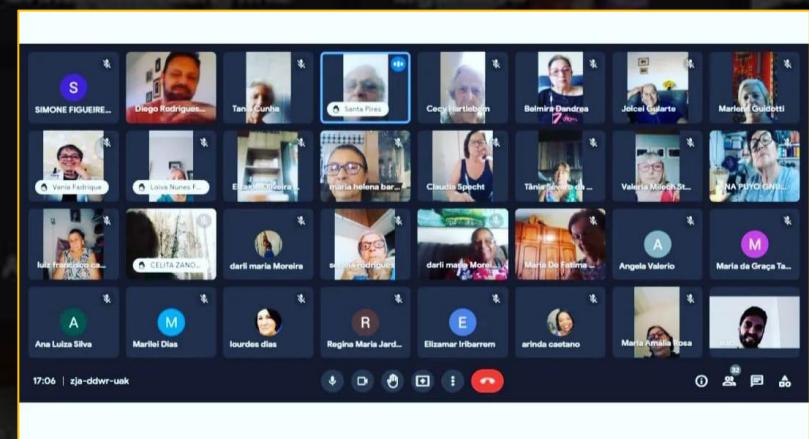
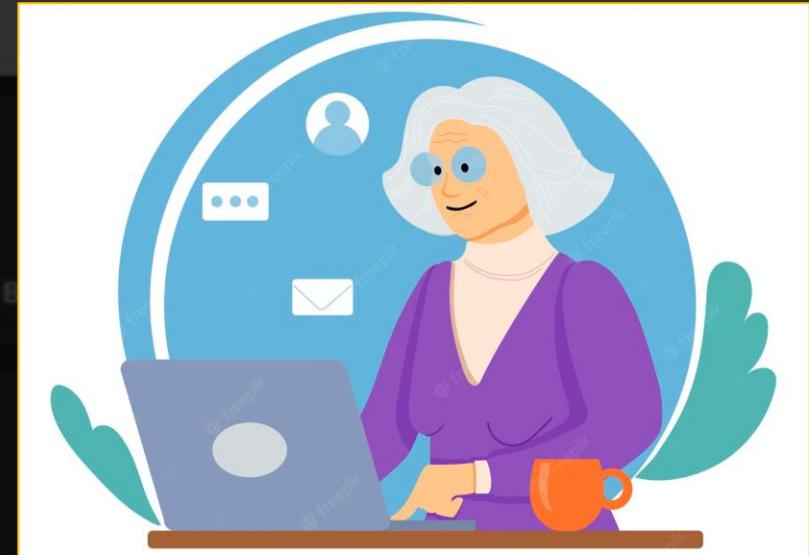
Sala de espera, secretaria, sala de reuniões, salão para atividades físicas e integração, salão para artesanatos, duas salas de oficinas gerais, espaço de mini exposição do bazar, cozinha, depósito, despensa e banheiro.



Em razão da pandemia e dos critérios de biossegurança e proteção aos idosos, nos anos de 2020 e 2021 o CETRES ofertou suas atividades de modo remoto.

### Oportunidade:

- ▶ aprimorar uma nova forma de promoção e educação em saúde;
- ▶ auxiliar no desenvolvimento tecnológico dos integrantes do CETRES;
- ▶ reduzir o impacto do distanciamento social;
- ▶ ampliar o alcance do centro para além das atividades desenvolvidas na estrutura física.



Para além da estrutura física...

# Programa de Extensão



No ano de 2020, o CETRES passou por uma reestruturação que teve por objetivo ampliar a aproximação do centro de extensão com os cursos de graduação da UCPel.

A criação do programa de extensão cumpre o papel de **alcançar a comunidade**, afirmando o seu caráter comunitário para Pelotas e região.

Intuito de possibilitar a integração entre os idosos, estudantes, profissionais e professores.

**Universidade  
Aberta da  
Maturidade  
(UAMI)**

**Cuidado e  
Autoestima**

**Ambulatório  
Multiprofissional  
de Geriatria**

**Vivendo e  
Aprendendo**

# Universidade Aberta da Maturidade



A **UAMI** é um dos quatro projetos vinculados ao CETRES/UCPel.

Teve início no ano de 2021 e visa garantir acesso a diversas áreas que estão em conformidade com o Estatuto do Idoso:

- Educação permanente e continuada;
- Socialização;
- Promoção da saúde;
- Desenvolvimento da cidadania;
- Protagonismo dos participantes com 60 anos ou mais.

É uma formação que possui 2 anos de duração e acolhe de 15-20 alunos por ano.

Destinado a pessoas com 60 anos ou mais.

### Percorso pedagógico próprio:

- ▶ Coordenada e conduzida por uma equipe de professores e profissionais, residentes e acadêmicos extensionistas.
- ▶ Levam em consideração a realidade e as vivências da pessoa idosa, incluindo aspectos artísticos, sociais, de direitos, científicos, éticos e estéticos.



# Eixos temáticos

A UAMI conta anualmente com três disciplinas/eixos temáticos, sendo elas:

## Primeiro ano:

**Saúde e Autonomia:** aborda temas relacionados a saúde da pessoa idosa, a fim de contribuir para maior qualidade de vida e autonomia.

**Direitos e Cidadania:** busca promover conhecimentos sobre os direitos civis, políticos e sociais aos sujeitos participantes.

**Amadurecimento Artístico:** objetiva propiciar que questões sobre o amadurecimento humano possam ter ecos transformadores no bem-estar, no protagonismo, nas relações e na criatividade dos participantes.

# Eixos temáticos

A UAMI conta anualmente com três disciplinas/eixos temáticos, sendo elas:

## Segundo ano:

**O idoso contemporâneo:** aborda a experiência de ser idoso na atualidade, paradigmas, preconceitos, barreiras e principalmente potencialidades.

**Prevenção e Saúde na maturidade:** busca promover conhecimentos com foco na prevenção e promoção à saúde.

**Disciplina criada e desenvolvida junto aos Residentes RIM-SI:** objetiva abordar aspectos cotidianos sobre saúde, acesso e cidadania da população idosa junto a profissionais atuantes na estratégia de saúde da família do município.

# Para além do CETRES...

A UAMI prevê a participação dos seus alunos, sob supervisão de professores e alunos extensionistas, em dois projetos:

- Projeto Integrador
- Projeto Trilhas: Trilhando a extensão universitária



# Projeto Integrador (PI) - Turma 1º ano

Desenvolvimento de projeto prático de promoção à saúde ou de desenvolvimento sociocultural para o público idoso além do CETRES

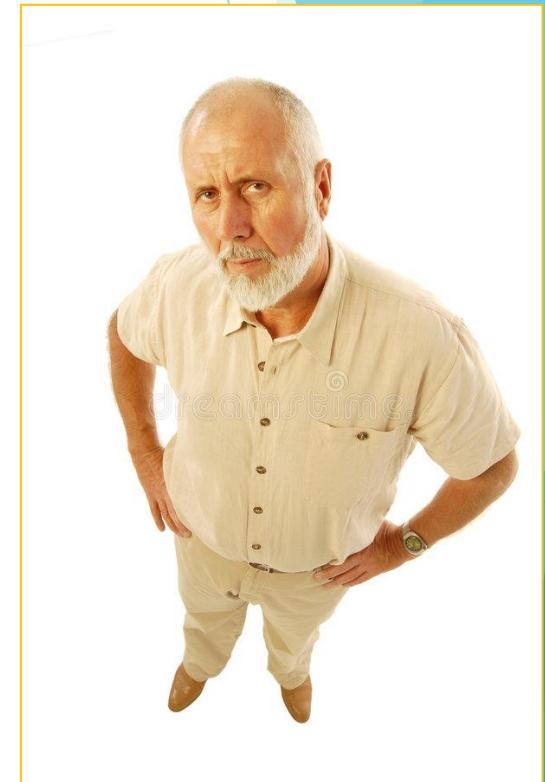
Em grupo, elaborar uma proposta de projeto que vise **propor uma ação para o público idoso além do CETRES**, seja por atividades socioculturais e/ou de promoção à saúde.

Conceitos explorados:

- ▶ Conceitos abordados nos diferentes eixos temáticos;
- ▶ Experiência prévia de cada aluno da UAMI;
- ▶ Integração dos saberes.

# Como é realizado o projeto?

- ▶ A partir de um **olhar atento para a realidade**, os alunos poderão **identificar possíveis problemas** dentro de seus contextos;
- ▶ Cada grupo, após debate, **selecionará um problema** a ser focado e trabalhado durante o projeto;
- ▶ Serão levantadas **possíveis hipóteses** para as causas do problema elencado;
- ▶ Serão elaboradas **questões de aprendizagem**, que irão nortear uma busca/pesquisa para definirem o problema e todos os seus aspectos;
- ▶ Será elaborado em grupo uma proposta de ação sobre a problemática escolhida.



# Projeto Trilhas - Turma 2º ano

## Trilhando a extensão universitária

Prevê uma inserção dos alunos da UAMI em atividades acadêmicas da UCPel, a partir da participação efetiva em outros projetos de extensão

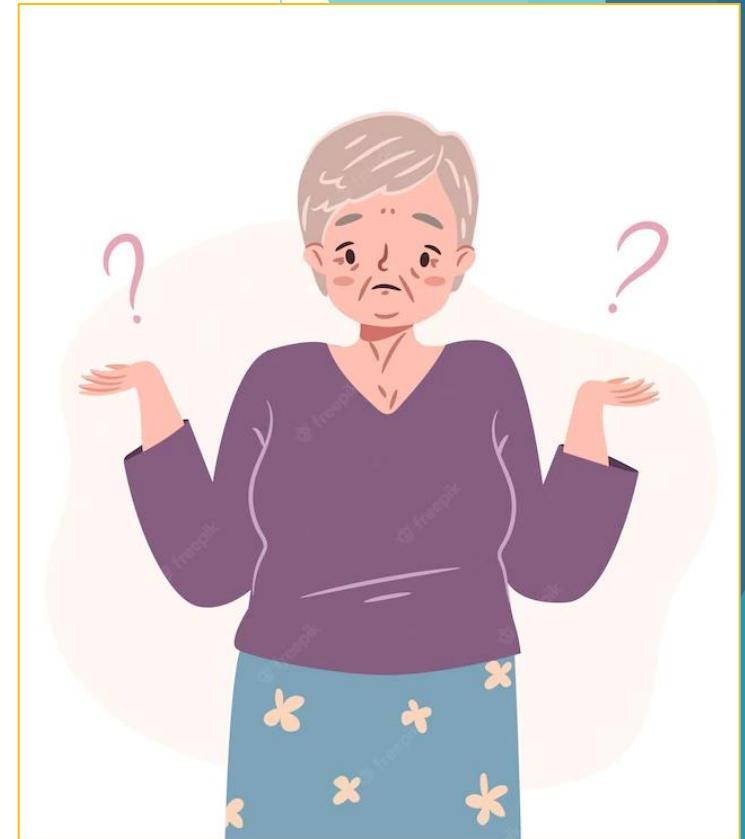
### Objetivos:

- ▶ Integração CETRES/UCPel;
- ▶ Interação intergeracional;
- ▶ Interação com a comunidade acadêmica;
- ▶ Ampliar o conhecimento do CETRES e dar retorno à comunidade.



# Como é realizado o projeto trilhas?

- ▶ A partir do conhecimento dos projetos de extensão da UCPel, **selecionar alguns projetos** para uma conversa próxima com os coordenadores.
- ▶ Cada aluno será inserido, de modo a **compor o projeto** selecionado, junto à sua coordenação própria e seus alunos extensionistas;
- ▶ No dia do encontro da UAMI, os alunos **compartilharão suas experiências** no projeto de extensão e será feito um debate com o grupo.
- ▶ Cada aluno da UAMI terá um orientador da equipe do CETRES que irá **acompanhar a sua evolução e a sua participação** no projeto de extensão, junto aos coordenadores dos projetos.





- Quadro de atividades pedagógicas que ocorrerão alternadamente, sempre às quartas-feiras.

Semana	Atividade
1ª quarta-feira do mês	Disciplina 1
2ª quarta-feira do mês	Disciplina 2
3ª quarta-feira do mês	Disciplina 3
4ª quarta-feira do mês	Projeto Integrador e Projeto Trilhas

### Avaliação:

- São critérios avaliativos a frequência e a participação nas atividades.
- Podem haver atividades de avaliação formativa sem caráter de reprovação, servindo como um instrumento de ensino/aprendizagem.
- Outro critério é a participação e o desenvolvimento do Projeto Integrador e Projeto Trilhas, bem como o seu produto final.

# Projetos integradores - UAMI 2021

GRAVANDO Daniel Schuch da Silva está apresentando

A apresentação do Slido do PowerPoint - PROJETO UAMI/VAIS (1) | PowerPoint

## LEITURA +

18/14 | Encontro Leitura +

15:24 | qff-ygvv-rcz

Edições de configuração: 00000000000000000000000000000000

Icons for video, audio, microphone, and other controls.

**CETRES** Centro de Extensão e Atenção à Terceira Idade

**UAMI** Universidade Aberta do Idoso

## SAÚDE - MEDICAMENTOS

### CUIDADOS E INFORMAÇÕES DE IDOSOS.

Esta cartilha é resultado do trabalho dos idosos que participam da Universidade Aberta do Idoso da Universidade Católica de Pelotas. A proposta construtora da cartilha surge a partir do Projeto Integrador, das disciplinas da UAMI, que tem objetivo de relacionar/integrar as quatro disciplinas: Universidade Aberta.

A cartilha se divide em três questões que os idosos acharam fundamentais: tipo de medicamentos; risco de automedicação e manejo da medicação; dicas para consulta médica eficiente.

A elaboração da cartilha se desenvolveu a partir dos idosos. Primeiro com a escolha do tema e sua importância, seguindo de um processo de pesquisa sobre o assunto, realizada pelos próprios idosos.

### TIPOS DE MEDICAÇÃO

Os medicamentos industrializados são classificados em quatro tipos:

- Medicamentos de Referência (marca)
- Medicamentos Similares.
- Medicamentos Manipulados
- Medicamentos Genéricos

### 1 MEDICAMENTOS DE REFERÊNCIA

São conhecidos como remédios de marca. Em geral eles são os primeiros de determinado tipo de mercado. Quando eles forem desenvolvidos não havia outro medicamento específico para determinado tratamento. E um produto inovador, representando uma alternativa ao que já existia no mercado. Porém, é importante lembrar que a indicação deve ser feita sempre com prescrição médica, segurança e qualidade, precisam ser comprovadas cientificamente pela ANVISA.

### 2 MEDICAMENTOS SIMILARES

Os medicamentos similares são regulados pela ANVISA. Os laboratórios precisam comprovar e apresentar estudos comparando o medicamento similar com o medicamento de referência. Em sua bula deve constar o seguinte: "Medicamento similar equivalente ao Medicamento de Referência". O medicamento similar deve ter a mesma fórmula de referência e pode diferir no aspecto como embalagem, rótulo, posologia, tamанho, cor, formato, prazo e validade. Ou seja, pode o medicamento de referência ser líquido e o similar comprimido.

### 3 MEDICAMENTOS MANIPULADOS

Medicamentos manipulados são produzidos em Farmácias de Manipulação. São manipulados por um farmacêutico a parte de fórmulas padronizadas ou reconhecidas pela ANVISA. São feitos sob encomenda, ou seja, é feito exatamente a medida da concentração do medicamento ou fórmula. São solicitados por diversos fins e podem variar em relação a outras industrializadas pois contêm o princípio ativo em quantidade e forma que se adequa ao perfil individual do usuário. No momento de fazer o medicamento é importante conferir a fórmula do rótulo, a data, o modo de uso, conforme conselho médico e Registro do Farmacêutico.

### 4 MEDICAMENTOS GENÉRICOS

Criados em 1999. Não possuem nome comercial, trazendo no rótulo o princípio ativo. As vantagens da ANVISA é que é mais barato, é mais seguro, é mais eficiente, é mais acessível à população. Na embalagem deve ter uma tiração de 100% com a frase "Medicamento Genérico". Para o medicamento ser considerado genérico deve ter o mesmo princípio ativo, mesma forma, mesma dose, mesma indicação e mesma ação.

### SAIBA MAIS SOBRE AUTOMEDICAÇÃO E RISCO DE MEDICAMENTOS

Automedicação é a prática de tomar remédios sem orientação médica. Muitas vezes é vista como uma solução para o alívio imediato de alguns sintomas de saúde, mas que implica em muitos riscos. A prática de automedicar-se está relacionada ao uso excessivo de medicamentos, que pode levar a efeitos colaterais, com sempre significa que houve tratamento adequado a que o problema foi resolvido, possa a medicação pode estar mascarando problemas de saúde muito sérios, dentro de EVASÃO.

- Interação medicamentosa: um remédio anula ou potencializa o efeito do outro.
- Resistência bacteriana: os antibióticos podem aumentar a resistência de microrganismos, comprometendo a eficácia do tratamento (o antibiótico não produz mais o efeito esperado).
- Hipersensibilidade: são as reações adversas e os efeitos colaterais, são as maiores causadoras de intoxicação. A super dosagem pode levar ao óbito.

• Fazer lista dos medicamentos e colocar em local visível.

• Organizar os medicamentos por categoria de uso mais frequentes como resfriado, febre, dor, febre, etc.

• Separar os medicamentos em local seco e arejado, nunca em banheiro e próximo a produtos de higiene.

• Organizar os medicamentos que armazenar.

• Observar o prazo de validade.

• Organizar os baixos em locais separados e economizar espaço.

• Não tirar os medicamentos das caixinhas.

### COMO ORGANIZAR A "TERRINA DIÁRIA" DOS MEDICAMENTOS

Fazer uso conforme prescrição médica.

Fluxo contante das interações medicamentosas e efeitos colaterais.

• Organizar os medicamentos em ordem alfabética.

• Imprimir uma tabela com nome, horários e símbolos e a manter na hora visível.

• A organização dos medicamentos deve ser feita de forma que qualquer pessoa possa entender.

### COMO SEPARAR A MEDICAÇÃO DIÁRIA

Primeiro organizar os horários de cada medicamento. Pode sinalizar com cores ou símbolos como:

- AMARELO - SOL: para indicar período da manhã
- LARANJA: para indicar período do almoço e a tarde
- AZUL - ESTRELAS/LUA: para indicar período da noite

A forma mais usada, é de adotar na embalagem a hora em que o medicamento deve ser tomado (pela manhã, ao almoço).

• Deve organizar os tipos de caixa (suspensas, torneira, etc.), que podem ser de dias de semana ou dias e com as cores ou símbolos mencionados acima. Também pode utilizar de tabelas p organizar os melhor maneiro.

### FAZENDO PARA SEU IDOSO AUTOMEDICAR SEMPRE PRECISA DE CONSULTA MÉDICA

• O idoso deve compreender a consulta sempre que possível acompanhado, de modo que o acompanhante possa entender a prescrição da medicação.

• Deve responder com honestidade todas as indagações do médico.

• Deve levar uma lista ou receta de todos os medicamentos que está usando.

• Deve informar ao médico se está tomando outros medicamentos, se sente efeitos colaterais e se deseja parar.

• Após o médico terminar a consulta, fornecendo a receita legal ou prescrição de exames complementares, o idoso deve indagar sobre o diagnóstico provável e o prognóstico de seu problema de saúde, pedindo esclarecimento sobre os horários, a quantidade de vez que deve ser tomado, se deve usar juntamente com outros medicamentos, se deve usar medicamentos com outros medicamentos que use, data de retorno e telefone para informar se houver algum sintoma durante o tratamento prescrito.

• Perguntar se pode usar os medicamentos prescritos na forma industrial (de marca), se deve usar a forma genérica.

• A consulta médica deve ser seguida à risca. Se não solucionar o problema, o médico deve ser comunicado.

• Manter uma rotina de consulta, não procurando o médico apenas quando estiver doente. Saber que a medicina preventiva é uma arma para se descobrir doenças no seu inicio.

# O QUE PELOTAS TEMA OFERECER PARA O IDOSO VIVER MELHOR?

**CETRES** Centro de Extensão e Atenção à Terceira Idade

# Evento “Jornada Multiprofissional em Saúde do Idoso e Semana do Idoso”

A **Jornada Multiprofissional em Saúde do Idoso**, a dois anos é realizada em parceria entre o CETRES e a Residência Integrada Multiprofissional em Saúde do Idoso (RIM-SI/UCPel), e é transmitida pelo YouTube da UCPel.

O evento ocorre durante a semana do idoso.



Universidade Católica de Pelotas - UCPel



@jornada\_cetres\_ucpel

V Jornada Multiprofissional em Saúde do Idoso e Semana do Idoso  
Mestra Griô Sirley Amaro - CETRES/UCPel.

CETRES  
Centro de Extensão e Atuação à Terceira Idade

CATÓLICA  
DE PELOTAS

RESIDÊNCIA INTEGRADA  
MULTIPROFISSIONAL EM  
SAÚDE DO IDOSO

Apresentam:

V Jornada Multiprofissional em  
Saúde do Idoso e Semana do Idoso  
Mestra Griô Sirley Amaro - Cetres/UCPel

"Múltiplas velhices e as possibilidades do Envelhecer (SER)"

04 à 08 de outubro

Inscrições: link no Bio

Informações: jmsaudeidoso@gmail.com | @jornada\_cetres\_ucpel

# Resumos apresentados por extensionistas

Os alunos extensionistas dos projetos vinculados ao CETRES apresentaram 7 trabalhos, sendo 4 deles relatos de experiência em sua participação no projeto da UAMI.

## Salão Universitário 2021

1292

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NA DISCIPLINA DE DIREITOS E CIDADANIA DA  
UAMI/CETRES NO CONTEXTO DA PANDEMIA**

Apresentador(a): CAMILA DA SILVA TESSMANN

## Salão Universitário 2021

1291

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NA DISCIPLINA DE AMADURECIMENTO ARTÍSTICO  
DA UNIVERSIDADE ABERTA DA MATURIDADE**

Apresentador(a): ISABELLA DIAS SCARTON

## Salão Universitário 2021

1365

**RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A UNIVERSIDADE ABERTA DA  
MATURIDADE UAMI/CETRES/UCPEL: UM OLHAR SENSÍVEL**

Apresentador(a): GABRIELA PEREIRA TERMEZANA

## Salão Universitário 2021

1301

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NA DISCIPLINA DE SAÚDE E AUTONOMIA DA  
UNIVERSIDADE ABERTA DA MATURIDADE**

Apresentador(a): LARISSA STRELOW BERGMANN

# Resumos apresentados por extensionistas

Os alunos extensionistas dos projetos vinculados ao CETRES apresentaram 7 trabalhos, sendo 4 deles relatos de experiência em sua participação no projeto da UAMI.

**Salão Universitário 2021**

1291

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NA DISCIPLINA DE AMADURECIMENTO ARTÍSTICO  
DA UNIVERSIDADE ABERTA DA MATURIDADE**

**Apresentador(a): ISABELLA DIAS SCARTON**

“As aulas (...) repercutiram de forma otimista, trazendo lembranças positivas do passado, possibilitando a expressão de sentimentos, de saberes populares e de ressignificações acerca do envelhecimento. Relatos como tranquilidade, relaxamento, aconchego, contentamento e satisfação também foram observados ao longo dos encontros. Através desse olhar mais sensível e criativo do envelhecimento, observou-se que, mesmo em ambiente remoto, foi possível proporcionar um espaço promotor de bem-estar, cidadania, aprendizagem, discussão e vivências éticas, estéticas e criativas com repercussões biopsicossociais.”

Scarton, 2021.

# Resumos apresentados por extensionistas

Os alunos extensionistas dos projetos vinculados ao CETRES apresentaram 7 trabalhos, sendo 4 deles relatos de experiência em sua participação no projeto da UAMI.

## Salão Universitário 2021

1365

**RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A UNIVERSIDADE ABERTA DA  
MATURIDADE UAMI/CETRES/UCPEL: UM OLHAR SENSÍVEL**

Apresentador(a): GABRIELA PEREIRA TERMEZANA

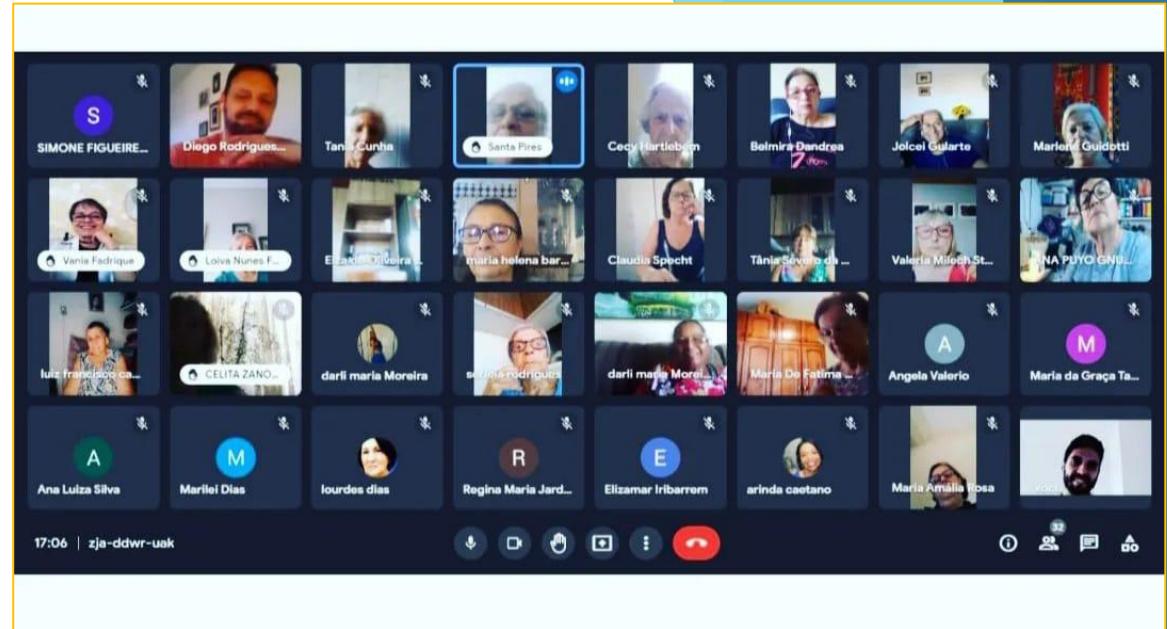
“...é perceptível o grande envolvimento e comprometimento dos idosos nas atividades, eles se mostram entusiasmados com os assuntos abordados, mais inclusos e reconhecidos em seu âmbito familiar e comunitário. Observou-se que, mesmo em um ambiente remoto, foi possível proporcionar aos integrantes do projeto um espaço promotor de saúde, cidadania e de ressignificação do papel do idoso.”

Termezana, 2021.

# Oficinas remotas 2022



Encontros com os residentes da RIM-SI



Sala de visitas

Daniel Schuch da Silva está apresentando

UAMI

CETRES

Atividades previstas para às quartas-feiras às 14h.

Quadro de atividades pedagógicas que ocorrerão alternadamente, sempre às quartas-feiras.

Semana	Atividade
1ª quarta-feira do mês	O idoso contemporâneo
2ª quarta-feira do mês	Prevenção e Saúde na maturidade
3ª quarta-feira do mês	Projeto Integrador e Projeto Trilhas
4ª quarta-feira do mês	Disciplina nova
5ª quarta-feira do mês*	Projeto Integrador e Projeto Trilhas

14:45 | trj-znhr-xos

Primeira aula da UAMI 2022

# Retorno das atividades presenciais 2022



Oficina - Dança cigana



Oficina - Contação de Histórias



Oficina - Tricô e crochê



Oficina - Grupo musical

Oficina - Ginástica (Projeto Vida Ativa)



# Objetivos da UAMI

- Criar um espaço que propicie e potencialize o desenvolvimento de atividades pedagógicas, artísticas e culturais.
- Estimular a criação e o fortalecimento de vínculos e relacionamentos interpessoais.
- Propiciar um espaço de resgate e troca de experiências que promova o protagonismo dos participantes.
- Oportunizar a criação de uma rotina participativa com atividades saudáveis que combatam o isolamento social e fortaleça as relações comunitárias.
- Estabelecer um processo de construção do espaço com a parceria dos participantes.



# Objetivos da UAMI

- Promover uma relação entre as políticas SUS e SUAS através da interface com outros espaços institucionais da UCPel, poder público e sociedade civil.
- Potencializar a participação e interface da comunidade acadêmica (cursos, professores, alunos e funcionários) de todas as áreas e níveis acadêmicos.
- Oportunizar o espaço (CETRES) para a atuação da Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso/UCPel.
- Aportar e potencializar projetos de extensão no âmbito da promoção em saúde do idoso.
- Promover integração entre alunos dos cursos de graduação da UCPel e os alunos dos cursos da Universidade Aberta da Maturidade.



SEMINÁRIO ZOOM

Lançamento do Relatório Mundial  
sobre o Idadismo nas Américas

10 MAIO | 10 A. M. | EST

OPAS



Universidade Católica de Pelotas  
Centro de Extensão e Atenção a Terceira Idade  
Universidade Aberta da Maturidade



# Obrigado!

Equipe CETRES/UCPel

Prof. Dr. Daniel Schuch da Silva

daniel.schuch@ucpel.edu.br



Centro de Extensão e Atenção a Terceira Idade



@cetresucpel

@cetresoficial