

SEMINÁRIO ZOOM

Lançamento do Relatório Mundial
sobre o Idadismo nas Américas

10 MAIO | 10 A. M. | EST

OPAS



INFORME MUNDIAL SOBRE O
EDADISMO

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



@cetresucpel



@cetresoficial



CETRES | 30 ANOS

Centro de Extensão e Atenção a Terceira Idade



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:

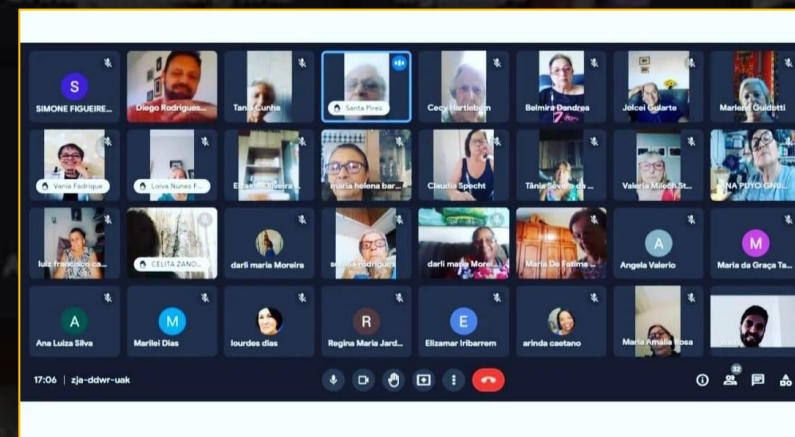
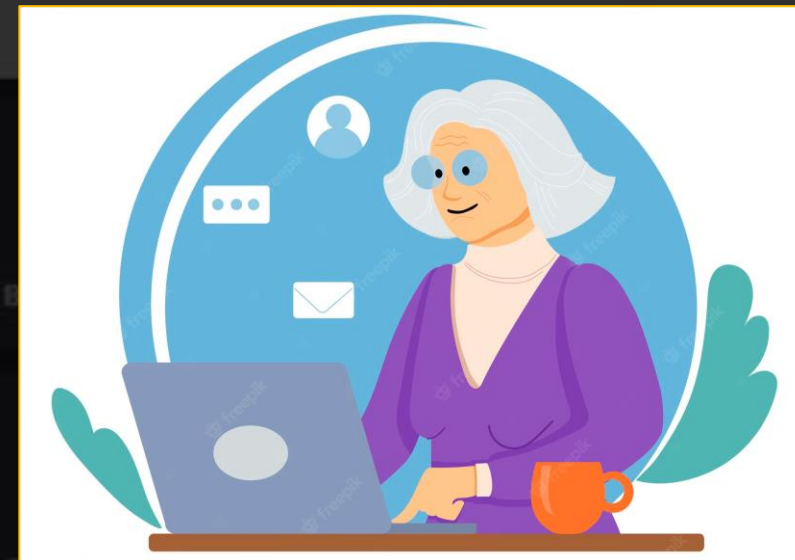
Sala de espera, secretaria, sala de reuniões, salão para atividades físicas e integração, salão para artesanatos, duas salas de oficinas gerais, espaço de mini exposição do bazar, cozinha, depósito, despensa e banheiro.



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.

Percurso 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

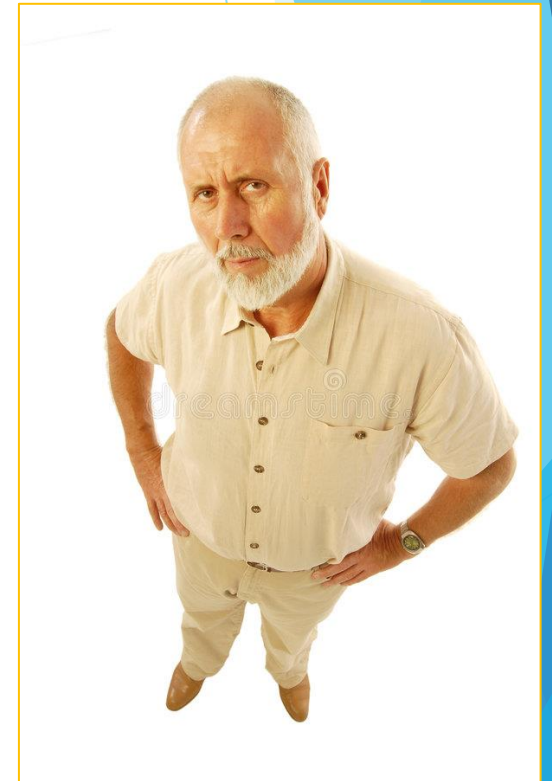
Em grupo, elaborar uma proposta de projeto que vise **propor uma ação para o público idoso além do CETRES**, seja por atividades socioculturais e/ou de promoção à saúde.

Conceitos explorados:

- ▶ Conceitos aborados 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

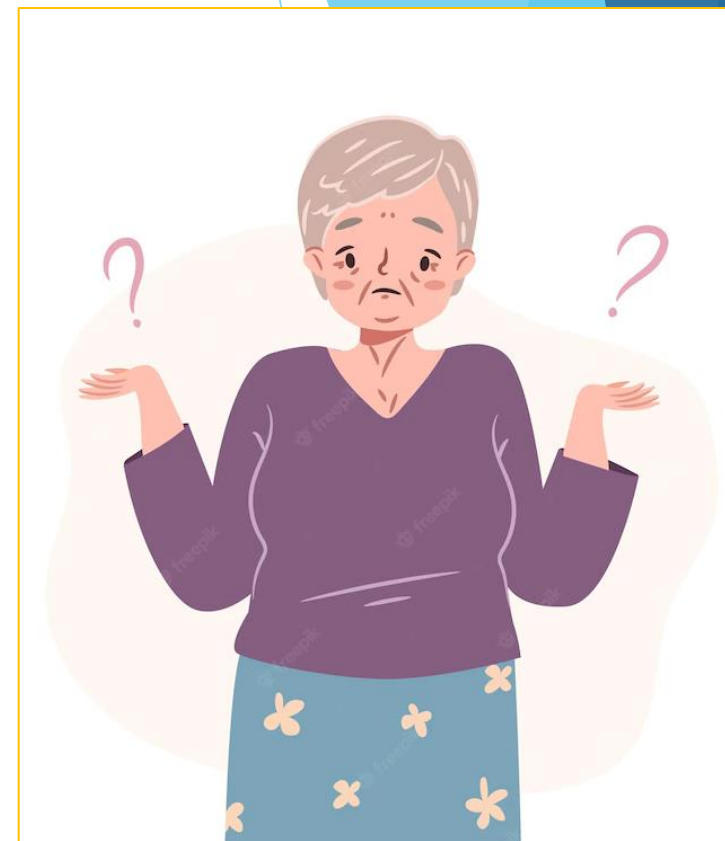
Objetivos:

- ▶ 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



SAÚDE - MEDICAMENTOS

CUIDADOS E INFORMAÇÕES DE IDOSOS PARA IDOSOS.

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

1. Medicamentos de Referência (marca)
2. Medicamentos Similares,
3. Medicamentos Manipulados
4. 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 foram desenvolvidos não havia outro medicamento específico para determinado tratamento. É um produto inovador, registrado no Órgão Federal responsável pela vigilância sanitária no país. Sua eficácia, segurança e qualidade, precisam ser comprovados 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 de referência. Em suas bulas deve constar o seguinte: "Medicamento Similar equivalente ao Medicamento de Referência". O medicamento similar é uma cópia do medicamento de referência e pode ser diferente no aspecto como: embalagem, rótulo, posologia, tamanho, cor, formato, prazo de 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 partir de fórmulas padronizadas ou reconhecidas pela ANVISA ou a partir da prescrição do médico, uma vez que pode haver alteração na concentração do medicamento ou fórmula. São solicitados por diversos fins e possuem vantagens em relação aos industrializados pois contém o princípio ativo em quantidades adequadas, com o objetivo do uso. No momento de retirar o medicamento é importante conferir a fórmula do rótulo, a data, o modo de uso conforme descrição médica e Registro do Farmacêutico.

4. MEDICAMENTOS GENÉRICOS

Criados em 1999, têm nome comercial, transferem no rótulo o princípio ativo. As vantagens segundo a ANVISA, menor preço, no mínimo 30% menor que o de referência, e menor quantidade. Na embalagem deve ter uma frase amarela com a frase "Medicamento Genérico". Para o medicamento ser considerado genérico deve ter o mesmo princípio ativo do medicamento de referência.

COMO SEPARAR A MEDICAÇÃO PARA O IDOSO?

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

- AMARELO - DIA para indicar período da manhã
- LARANJA - NOITE para indicar período da tarde e a noite
- AZUL - ESTRELA/LUA para indicar período da noite

A forma mais usada, é a de anotar na embalagem a hora em que no medicamento deve ser tomado (paciente lúcido e autônomo). Existem vários tipos de caixas (sapatos, corvete...), que podem ser de dia da semana ou de dia e com as cores ou símbolos mencionados acima. Também pode utilizar de tabelas para organizar de melhor maneira.

SEMPRE FAÇA BOM USO DOS SEUS MEDICAMENTOS. SIGA AS INSTRUÇÕES DO MÉDICO E DO FARMACÊUTICO.

- O idoso deve começar a consulta sempre que possível acompanhado, de modo que o acompanhante possa entender a prescrição de receita e transmiti-la ao idoso se necessário.
- Deve responder com honestidade todas as indicações do médico.
- Deve levar uma lista ou receita de todos os medicamentos que está usando.
- Deve levar uma descrição dos sintomas que sente e tudo o que deseja perguntar.
- Após o médico terminar a consulta, fornecendo a receita legível ou prescrição de exame complementar, o idoso deve investigar sobre o diagnóstico provável e o prognóstico de seu problema de saúde, pedindo esclarecimento sobre os horários, a quantidade de vez ao dia dos medicamentos prescritos, os efeitos colaterais, as interações medicamentosas com outros medicamentos que usa, data de retorno e telefone para informar se houver algum sintoma oriundo do tratamento prescrito.
- Perguntar se pode usar os medicamentos prescritos na forma industrial (de marca, genérico ou similar) ou manipulados.
- 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. Saiba que a medicina preventiva é uma arma para se descobrir doenças no seu início.

O QUE PELOTAS TEM A OFERECER PARA O IDOSO VIVER MELHOR?

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.



Apresentam:

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

"Múltiplas velhices e as possibilidades do Envelhe (S&ER)"

04 à 08 de outubro

Inscrições: link no Bio
Informações: jmsaudeidoso@gmail.com | [@jornada_cetres_ucpel](https://www.instagram.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

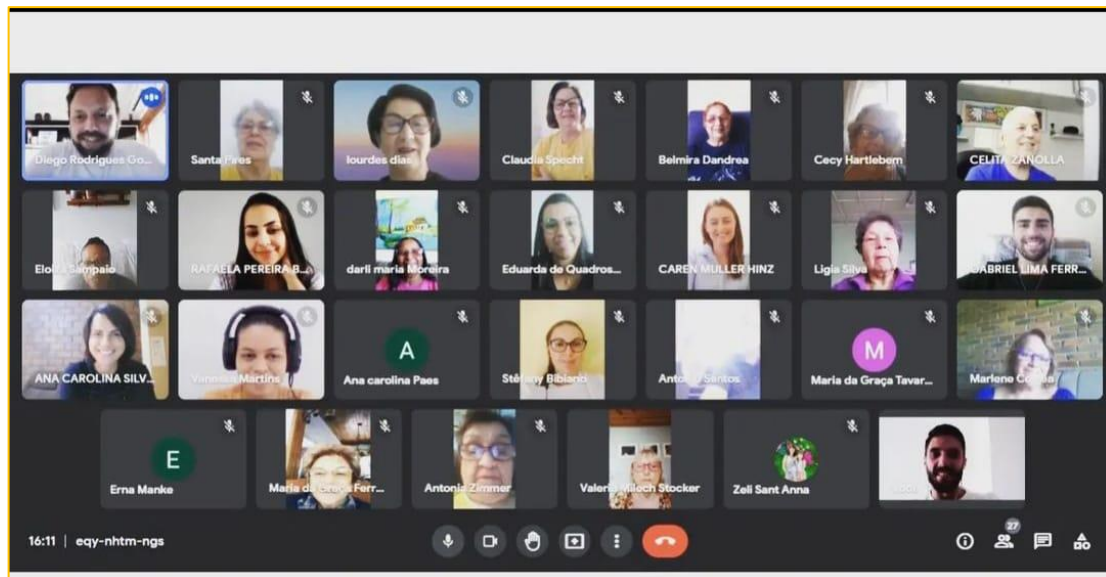
RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A UNIVERSIDADE ABERTA DA MATURIDADE UAMI/CETRES/UCPEL: UM OLHAR SENSÍVEL

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.”

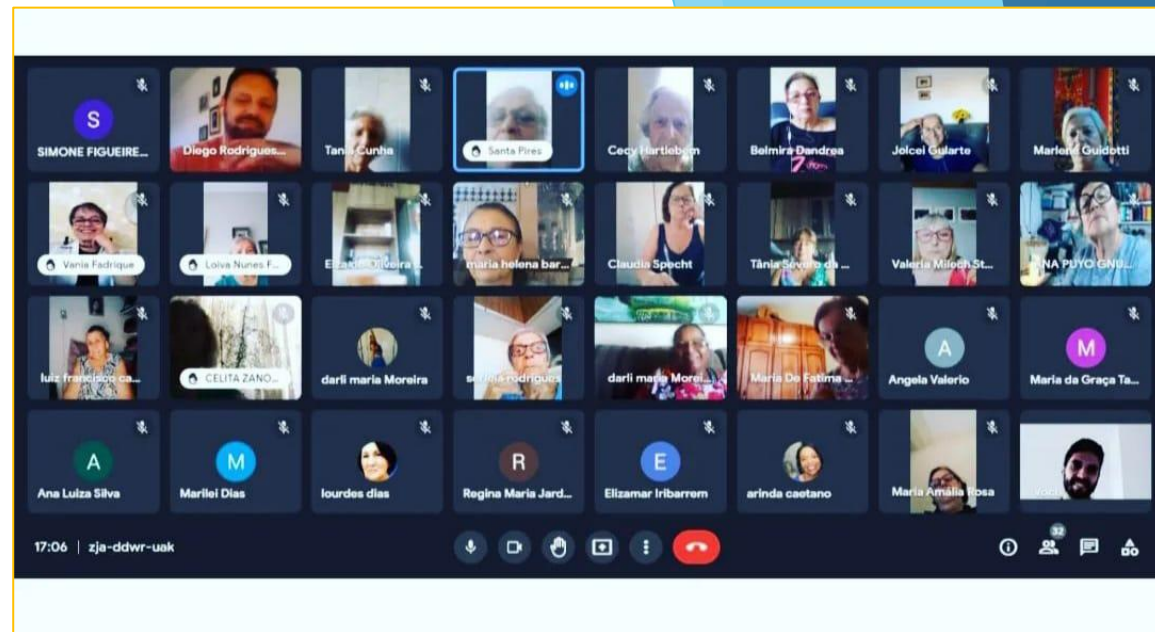
Termezana, 2021.

Oficinas remotas 2022

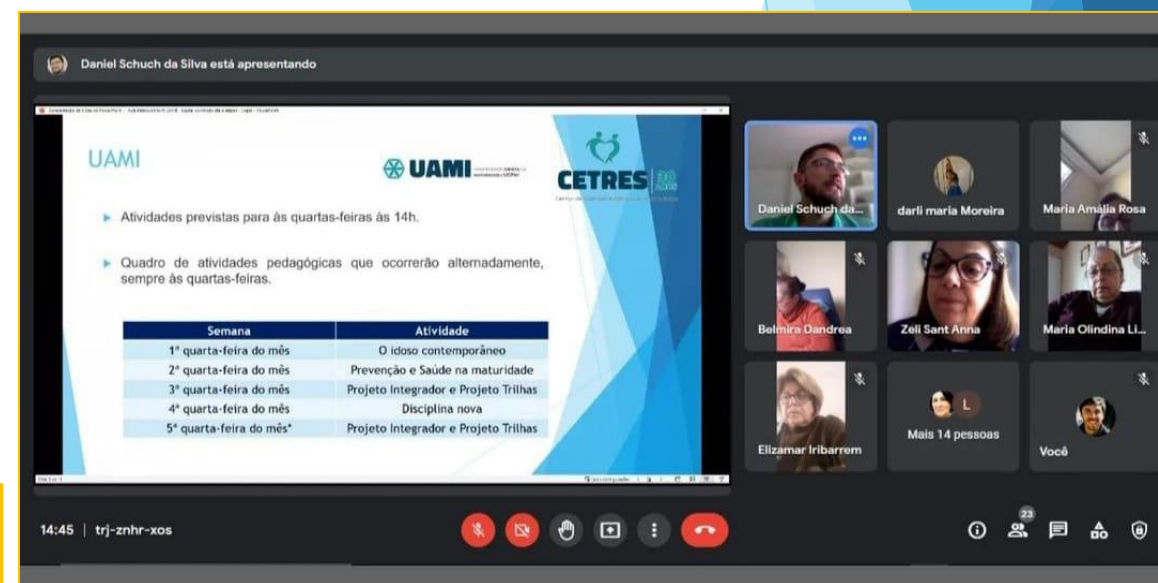


Encontros com os residentes da RIM-SI

Primeira aula da UAMI 2022



Sala de visitas



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.





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

