

LIVRETO DO 🎩 QUINCA



ORGANIZADORES

EQUIPE MULTIPROFISSIONAL DE RESIDENTES DO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO ALBERTO ANTUNES

FABIO ALVES DOS SANTOS

GUSTAVO HENRIQUE DE OLIVEIRA MAIA

MONISE OLIVEIRA SANTOS

SAMYLLA QUINTELA CAVALCANTE FERREIRA

THIAGO DE LIMA OLIVEIRA

Maturidade - A Responsabilidade de ser você mesmo

“Todos estão envelhecendo, desde o nascimento você está envelhecendo a cada momento. Se a sua vida prosseguir numa linha horizontal, a linha cronológica do tempo (nascimento – infância - juventude - idade adulta - velhice), você será apenas um velho. Mas se a sua vida prosseguir verticalmente, para cima, você irá descobrindo que as reais riquezas estão dentro de você. Porque a linha vertical não conta os anos, conta as suas experiências e há grandes experiências na linha vertical, enquanto que na linha horizontal só há declínio. Então, seguindo na linha vertical, você atinge a glória do envelhecimento, a sabedoria. Assim, em vez de se aborrecer com as leis do envelhecimento, observe em que linha o seu trem está se movendo. Sempre há tempo para mudar de trem, porque a todo o momento esta bifurcação está disponível. Você pode trocar do horizontal para o vertical. Só isso é importante.”

OSHIO

APRESENTAÇÃO

A “velhice” não é uma doença e sim um processo normal do desenvolvimento que acarreta mudanças no organismo do indivíduo. Dependendo de uma série de fatores, essas mudanças poderão ocasionar algumas doenças ou problemas de saúde.

Acreditamos que prover informações sobre o envelhecimento saudável ou normal e sobre a fragilidade ocasionada por processos fisiológicos ou problemas de saúde, entre outros, pode contribuir significativamente na qualidade de vida da pessoa idosa. Além disso, é fundamental estimular e promover mudanças de hábitos e atitudes para prevenir os problemas de saúde.

A proposta de educação em saúde dessa cartilha está focada no desenvolvimento de ações que promovam o autocuidado. Auxiliar o idoso e sua família/rede social no reconhecimento de sua condição e situação de vida e saúde, prover informações sobre o processo de envelhecimento, incentivar a implementação de atitudes que contribuem na construção de um envelhecimento saudável são ações que podem contribuir na manutenção do estado de saúde e de um viver com mais qualidade, mesmo com a existência de alguma doença estabelecida.

Apresentamos a seguir a cartilha elaborada no formato de “dicas” para possibilitar um trabalho leve e dinâmico para usuários da terceira idade!

SUMÁRIO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	05
PRATO SAUDÁVEL.....	06
SAL DE ERVAS.....	07
HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS.....	08
ESCOVAÇÃO DOS DENTES.....	09
USO CORRETO DO FIO DENTAL.....	10
HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA).....	11
BRINCANDO COM ADVINHAS SOBRE ALIMENTOS.....	12
ENCONTRE OS NOMES DOS ANIMAIS.....	13
ENCONTRE OS NOMES DAS PROFISSISSÕES I.....	14
ENCONTRE OS NOMES DAS PROFISSISSÕES II.....	15
ENCONTRE OS NOMES DAS FRUTAS.....	16
ENCONTRE AS PALAVRAS I.....	17
CRUZADINHAS.....	19

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Energéticos Extras

Óleos e Gorduras: use moderadamente

Doces e Açúcares: use moderadamente



Construtores

Leites e derivados: 2 a 3 porções diárias

Leguminosas: 1 porção diária

Carnes, Feijão e Ovos: 1 a 2 porções diárias



Reguladores

Frutas: 3 a 5 porções diárias

Verduras: 4 a 5 porções diárias



Energéticos

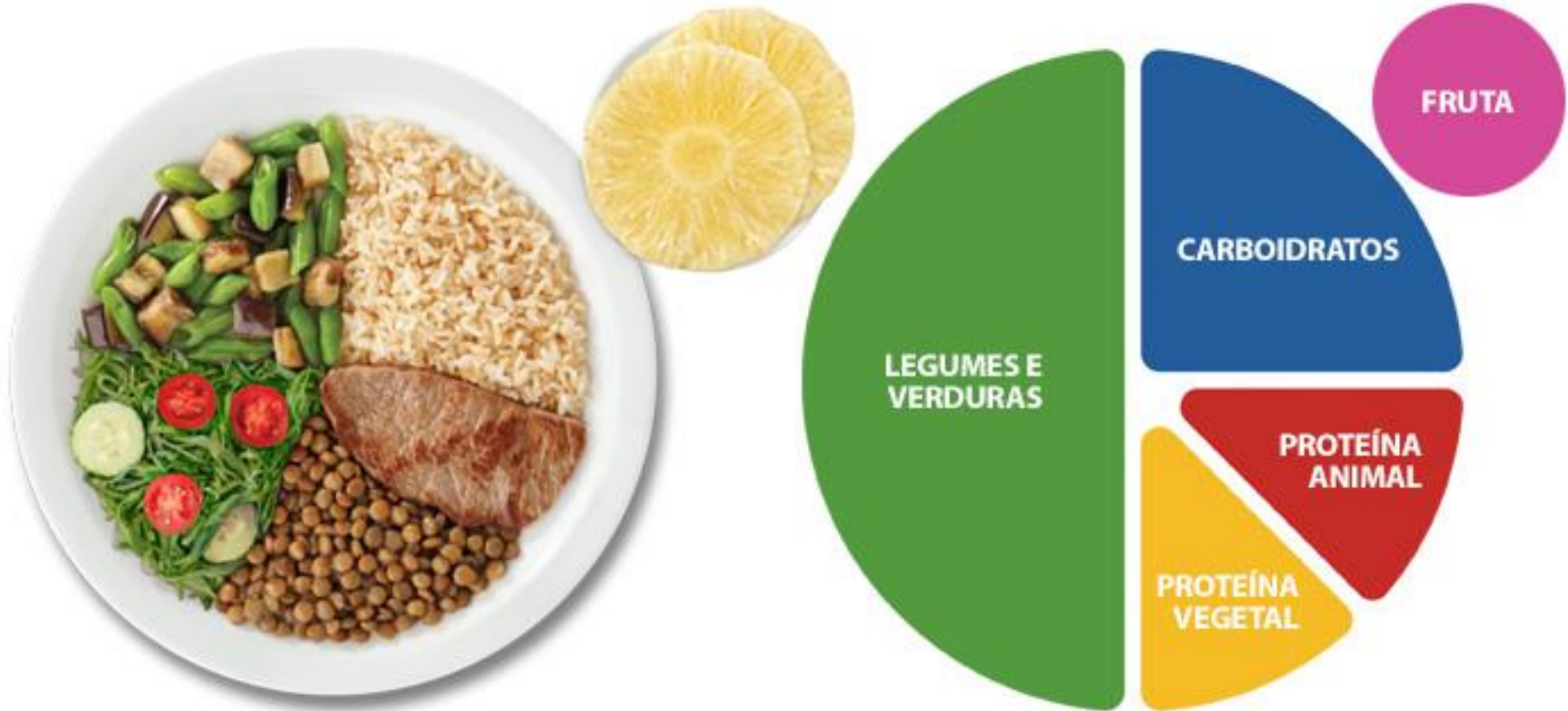
Pães e Massas: 5 a 9 porções diárias

Tubérculos e Raízes: 5 a 9 porção diária

Cereais: 5 a 9 porções diárias



PRATO SAUDÁVEL



SAL DE ERVAS

CONSUMO CONSCIENTE DO SAL

Como preparar o "Sal de Ervas"?
Coloque partes iguais de ervas secas:



Alecrim



Manjericão



Orégano



Salsinha



Sal



Bater tudo no
liquidificador



É só guardar em um pote de
vidro bem fechado e usar no
lugar do sal comum.

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



Passa sabão e
molhe com água



Esfregue a palma
de cada mão



Esfregue entre
os dedos



Esfregue o polegar
de cada mão



Lave o dorso
de cada mão



Lave os punhos

ESCOVAÇÃO DOS DENTES



Coloque a escova em um ângulo ao longo da linha da gengiva. Movimente a escova, afastando-a da gengiva.

Escove devagar as partes internas e externas e de mastigação de cada dente com movimentos curtos de trás pra frente.

Com cuidado, escove a língua para remover as bactérias.

USO CORRETO DO FIO DENTAL



Use aproximadamente 40 cm de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos.

Siga, com cuidado, as curvas dos dentes.

Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force o fio contra a gengiva.



Hipertensão Arterial



Este material foi desenvolvido pelo CRP-SP para auxiliar o farmacêutico na realização de campanhas de educação em saúde

Cuide da sua saúde

➤ O que é Hipertensão Arterial ou Pressão Arterial?

Hipertensão arterial é a elevação da pressão arterial para números acima de valores considerados normais ($\geq 140 / 90$ mmHg ou 14x9) por um período prolongado.



Atenção!
* Verificar sempre a pressão!
* Não esquecer de tomar o medicamento.

➤ Medicamentos

- Use os medicamentos nas doses e horários prescritos pelo médico e orientado pelo farmacêutico;
- Não deixe de tomar o medicamento mesmo que sua pressão esteja controlada.



➤ Passos para o controle da hipertensão Arterial

- Evite fumar e ficar estressado;
- Procure alcançar e manter seu peso ideal;
- Praticar atividade física com orientação adequada;
- Diminua o consumo de sal e gordura;
- Verificar a pressão arterial periodicamente;
- Usar os medicamentos nas doses e horários certos.

BRINCANDO COM ADIVINHAS SOBRE ALIMENTOS...

O que é? O que é?

1. O que é que salta, dá um espirro e vira pelo avesso?
2. Tem barba, mas não é homem; tem dente, mas não é gente?
3. Vestida de amarelo, no cacho me criei; sou a saborosa fruta que o macaco encantei.
4. Quanto mais quente está mais fresco é?
5. É gostosa, mas não tem gosto; é bonita, mas não tem cor?
Dica: garante uma boa hidratação e devemos beber até dois litros por dia.
6. Que fruta cujo nome também é uma ferramenta de trabalho?
7. Tem pé, mas não caminha; tem dente, mas não mastiga; tem cabelo, mas não penteia?
8. É arredondada, grande, verde por fora e vermelha por dentro. O que é?
9. Qual é o tempero mais comumente?
10. Devemos praticar de preferência todos os dias, para manter a saúde e ficar em forma.

Respostas:

1. Pipoca; 2. Alho; 3. Banana; 4. Pão; 5. Água; 6. Lima;
7. Milho; 8. Melancia; 9. Cebola; 10. Atividade Física.

ENCONTRE OS NOMES DOS ANIMAIS

T	P	O	R	C	O	T	V	S
M	T	G	A	T	O	B	W	V
P	E	I	X	E	T	R	S	S
J	C	A	R	N	E	I	R	O
N	I	N	H	O	V	T	V	T
M	L	O	B	O	S	B	T	V
S	E	M	A	T	M	S	V	R
C	A	V	A	L	O	T	S	V
T	G	A	L	I	N	H	A	T
V	P	A	T	O	V	T	V	S
M	R	R	A	T	O	R	T	V
S	L	E	Ã	O	V	S	B	T
T	P	A	P	A	G	A	I	O

ENCONTRE OS NOMES DAS PROFISSÕES I

B	I	V	M	J	D	O	U	M	O
N	P	R	O	F	E	S	S	O	R
A	D	X	T	B	N	B	Q	P	A
T	M	K	O	O	T	P	T	O	X
O	E	M	R	M	I	E	A	L	M
R	S	X	I	B	S	H	X	I	É
S	I	O	S	E	T	U	I	C	D
F	O	Z	T	I	A	C	S	I	I
P	D	I	A	R	I	S	T	A	C
G	A	R	Ç	O	M	F	A	L	O

ATOR

BOMBEIRO

DENTISTA

DIARISTA

GARÇOM

MÉDICO

MOTORISTA

POLICIAL

PROFESSOR

TAXISTA



ENCONTRE OS NOMES DAS PROFISSÕES II

E	L	E	T	R	I	C	I	S	T	A	M	W	T
A	M	M	Z	U	G	D	L	E	U	K	O	T	S
B	M	B	O	Y	A	I	Y	R	A	A	T	L	E
M	U	O	M	B	R	A	C	C	C	J	O	N	C
M	L	L	É	I	Ç	R	J	G	Z	B	R	C	R
A	F	M	D	N	O	I	K	F	Y	A	I	L	E
K	Z	E	I	M	M	S	Z	U	M	R	S	P	T
B	X	A	C	E	R	T	V	R	Y	B	T	O	Á
F	Y	O	O	S	Z	A	O	F	A	E	A	L	R
B	O	M	B	E	I	R	O	R	G	I	C	I	I
K	T	P	R	O	F	E	S	S	O	R	V	C	A
Q	V	A	T	O	R	K	E	Z	R	O	E	I	F
D	E	N	T	I	S	T	A	X	I	S	T	A	C
A	Q	M	C	A	R	T	E	I	R	O	Y	L	B

ATOR
 BARBEIRO
 BOMBEIRO
 CARTEIRO
 DENTISTA
 DIARISTA
 ELETRICISTA
 GARÇOM
 MÉDICO
 MOTORISTA
 POLICIAL
 PROFESSOR
 SECRETÁRIA
 TAXISTA



ENCONTRE OS NOMES DAS FRUTAS

Sopa de Letras de Frutas

B U T X R E C J F U J T Q R C
A O A S Y S I D L G D J I M C
N S N A A E D E A K G X M Z P
A M G J H M O O C E A N B M B
N W E N L C L V J C W C G I D
A U R A E E J C A W K J G R M
R G I R S R R B Y D P H X T P
O W N A O E A N K B Q R B I U
M C A L R J W U E Z B X V L F
A S V V G A Z V V B V U L O H
M A R A C U J A A Q E Y G J C
C C M B X N Z S N Y C M J C M
H T N H J V H S F L Z Q P I T
W F O G I F R A M B O E S A V
V O G N A R O M J N R R O G X

UVAS
MARACUJA
ABACAXI
BANANA
LARANJA
MORANGO
CEREJA
AMORA
FRAMBOESA
MIRTILO
GROSELHA
FIGO
TANGERINA

ENCONTRE AS PALAVRAS I

Alimentos - Encontre as palavras
na Horizontal, Vertical e Diagonal

I	S	D	O	X	B	I	S	C	O	I	T	O	A	T
I	S	P	B	C	L	E	T	S	A	P	D	G	Q	A
E	U	U	A	H	T	G	Y	Q	P	M	I	E	N	A
T	C	D	T	O	J	I	E	U	Q	E	T	I	Z	X
R	O	I	A	C	B	R	O	A	T	E	M	Z	S	S
U	S	M	T	O	T	L	K	N	V	A	I	Z	A	H
G	V	X	A	L	K	E	A	R	T	P	D	V	L	S
O	A	T	U	A	Z	M	O	I	O	C	H	F	A	Z
I	P	H	G	T	X	S	V	L	E	I	T	E	D	Y
J	O	C	S	E	R	F	E	R	C	X	X	X	A	A

BATATA
BISCOITO
BROA
CHOCOLATE
IOGURTE
LEITE
MANTEIGA
MEL
PASTEL
PIZZA
PUDIM
QUEIJO
REFRESCO
SALADA

ENCONTRE AS PALAVRAS II

P	S	Q	O	G	K	Q	K	Z	C	D	K	Y	L	K	W	J	G	H	T
R	E	X	H	X	Z	K	A	D	A	O	Q	D	I	S	R	M	X	J	L
O	C	E	Q	J	O	S	I	C	X	E	R	W	Q	H	I	W	O	G	I
F	R	F	T	B	L	W	H	O	C	L	G	U	W	H	T	B	G	T	X
E	E	V	R	Q	D	G	Y	O	V	E	N	N	A	S	A	C	Y	H	E
S	T	A	S	Q	F	O	F	U	R	T	F	B	E	H	X	L	P	Y	I
S	Á	M	É	D	I	C	O	F	K	R	J	U	K	K	I	W	J	D	R
O	R	I	X	N	Z	V	J	E	E	I	U	D	V	V	S	I	L	I	O
R	I	H	A	D	O	F	D	E	Y	C	I	M	O	D	T	M	G	A	D
K	A	Z	I	F	O	V	R	F	Z	I	Z	A	V	U	A	Y	Y	R	K
H	D	D	A	F	S	G	E	I	E	S	A	E	G	V	S	Y	C	I	P
W	S	Q	R	Q	I	L	N	P	B	T	P	H	D	E	I	M	A	S	O
P	S	P	L	Q	L	I	E	I	N	A	H	M	G	N	W	A	R	T	L
T	E	L	E	F	O	N	I	S	T	A	Y	V	I	D	T	N	T	A	I
B	O	M	B	E	I	R	O	E	R	U	D	H	A	E	H	I	E	T	C
Z	F	V	W	R	O	X	A	W	U	V	U	C	Q	D	T	C	I	B	I
L	A	I	K	O	M	O	T	O	R	I	S	T	A	O	Y	U	R	R	A
D	O	P	E	W	G	V	O	B	A	R	B	E	I	R	O	R	O	M	L
I	H	D	F	A	N	K	R	D	E	N	T	I	S	T	A	E	C	M	J
A	D	V	O	G	A	D	O	Z	E	I	A	G	A	R	Ç	O	M	E	B

- ADVOGADO
- ATOR
- BARBEIRO
- BOMBEIRO
- CARTEIRO
- DENTISTA
- DIARISTA
- ELETRICISTA
- GARÇOM
- JUIZ
- LIXEIRO
- MANICURE
- MÉDICO
- MOTORISTA
- POLICIAL
- PROFESSOR
- SECRETÁRIA
- TAXISTA
- TELEFONISTA
- VENDEDOR



CRUZADINHAS



		J							
		A							
		B							
		U							
		T							
		I							
		C							
		A							
		B							
		A							

Palavras cruzadas

1 Kite

2 Bee

3 Pot

4 Fish

5 Shoe

6 Light bulb

7 Hat

8 Lollipop

9 Whistle

10 Teapot

11 Hat

12 Whistle

13 Tent






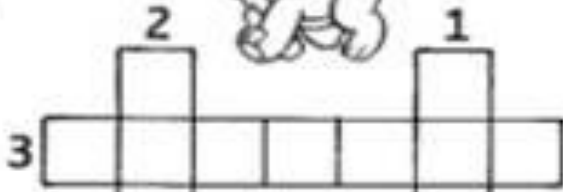

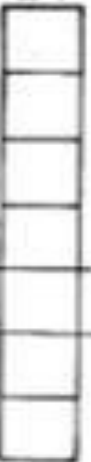

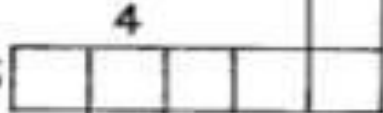

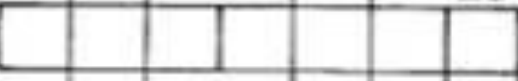


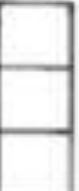
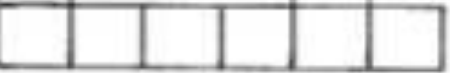





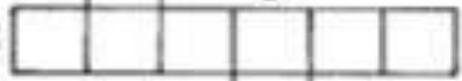

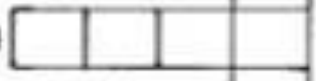




14 Cake

Palavras cruzadas

A crossword puzzle grid with 12 numbered clues and illustrations. The grid is composed of white squares for letters and black squares for empty space. The clues are:

- 1: Down, 10 squares. Illustration: A CD.
- 2: Across, 5 squares. Illustration: A slice of Swiss cheese.
- 3: Across, 7 squares. Illustration: A mug.
- 4: Down, 6 squares. Illustration: A horse.
- 5: Across, 6 squares. Illustration: A snake.
- 6: Down, 9 squares. Illustration: A pair of pants.
- 7: Across, 8 squares. Illustration: A dog.
- 8: Across, 4 squares. Illustration: A bee.
- 9: Down, 5 squares. Illustration: A rabbit.
- 10: Across, 6 squares. Illustration: A monkey.
- 11: Down, 5 squares. Illustration: A house.
- 12: Across, 5 squares. Illustration: A pencil.

Palavras cruzadas

5  2  11  14  9 
 3  13  14  1 
 4  4  12  15 
 3  7  11  12 
 6  10  12 
 7  8  9  10  8  13  6 
 15 

Palavras cruzadas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13



HOSPITAL UNIVERSITÁRIO
PROF. ALBERTO ANTUNES
HUPAA-UFAL

**RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL DE ATENÇÃO À SAÚDE
DO ADULTO E DO IDOSO**