

CURSO LIVRE DE CAPACITAÇÃO

Envelhecimento Ativo, Autonomia e Qualidade de Vida

Funcionalidade, participação, escolhas e promoção de uma vida com sentido

Informação	Descrição
Carga horária	3 horas livres (180 minutos)
Modalidade	Presencial, remoto ou híbrido, com adaptações
Público-alvo	Cuidadores, familiares, educadores, profissionais de convivência, assistência, saúde e interessados
Autoria e facilitação	Rute Evaristo — Neuropsicopedagoga Clínica, professora de Arte e Educação Especial, psicomotricista
Realização	Rute Evaristo Aprendizagem e Desenvolvimento — CNPJ 66.532.914/0001-01 66532914000101

Apresentação

Este curso foi elaborado por Rute Evaristo para apoiar práticas de cuidado, convivência e educação com pessoas idosas. O material adota uma perspectiva centrada na pessoa, reconhecendo a heterogeneidade do envelhecimento, os direitos, a história de vida, as preferências e a capacidade de participação de cada indivíduo.

Trata-se de capacitação livre. Não substitui graduação, formação técnica, supervisão profissional, avaliação clínica, prescrição, diagnóstico ou protocolos institucionais. Toda prática deve ser ajustada ao contexto, ao consentimento e à segurança da pessoa idosa.

Objetivos de aprendizagem

- Distinguir autonomia, independência, capacidade funcional, participação e qualidade de vida.
- Planejar propostas que ampliem escolhas e participação sem substituir a pessoa.
- Reconhecer barreiras físicas, sociais, comunicacionais e atitudinais.
- Construir um plano de ação realista para promoção de bem-estar e segurança.

Roteiro de 3 horas

Etapas	Tempo
Abertura e expectativas	15 min
Envelhecimento saudável e ativo	35 min
Autonomia, independência e funcionalidade	35 min
Pausa ativa segura	10 min
Oficina de mapa de participação	45 min
Plano de ação individual e coletivo	30 min
Avaliação e fechamento	10 min

Materiais sugeridos

Cadeiras estáveis, água, relógio ou cronômetro, folhas, canetas, cartões, imagens, materiais de baixo custo e recursos de acessibilidade. Para atividades musicais ou artísticas, utilizar materiais seguros, higienizáveis e adequados ao grupo.

Acordos de segurança, ética e inclusão

- Solicitar consentimento e respeitar a recusa, a pausa e o silêncio.
- Evitar infantilização, exposição pública, competição obrigatória e comparações entre participantes.
- Adaptar postura, tamanho de letra, volume, iluminação, tempo e complexidade.
- Interromper a atividade diante de dor, tontura, falta de ar, mal-estar, confusão aguda ou risco.
- Não utilizar as atividades como testes diagnósticos ou para rotular a pessoa.
- Proteger informações pessoais e seguir as normas da instituição e da rede de cuidado.

Conteúdo programático

1. Envelhecer com direitos e possibilidades

A OPAS/OMS define envelhecimento saudável como processo de otimização da capacidade funcional e do bem-estar. Isso desloca o foco de “fazer pela pessoa” para “apoiar a pessoa a fazer, escolher e participar”. A idade, por si só, não define incapacidade.

2. Autonomia e independência

Autonomia é poder decidir; independência é executar atividades com menor necessidade de ajuda. Uma pessoa pode precisar de apoio físico e continuar decidindo sobre sua rotina. O manejo ético oferece ajuda proporcional, pergunta antes de tocar e preserva privacidade.

3. Qualidade de vida e participação

Qualidade de vida envolve dimensões físicas, emocionais, sociais, culturais, espirituais e ambientais. Perguntas úteis: “O que é importante para você?”, “O que você gostaria de voltar a fazer?”, “Qual apoio tornaria isso possível?”

4. Segurança sem restrição excessiva

Prevenir riscos não significa retirar toda liberdade. Faça avaliação do ambiente, combine estratégias, use recursos de apoio quando indicados e reveja o plano. Quedas não são parte inevitável do envelhecimento; observar iluminação, obstáculos, calçados e circulação é essencial.

Oficinas e exercícios práticos

A. Roda do que dá sentido

Em cartões, listar atividades que dão prazer, conexão, utilidade, movimento e descanso. Cada participante escolhe duas e pensa em como torná-las acessíveis para uma pessoa idosa real ou fictícia.

B. Escada da ajuda

Para tarefas como vestir-se, preparar lanche e organizar materiais, ordenar níveis: observar, lembrar, preparar, demonstrar, apoiar parcialmente e realizar por segurança. Debater quando avançar ou reduzir ajuda.

C. Auditoria de ambiente

Usar um desenho ou sala-modelo para localizar riscos e recursos: tapetes, iluminação, circulação, assentos, barras, sinalização, ruído e privacidade. Propor mudanças de baixo custo.

D. Plano 3-2-1

Registrar três forças da pessoa, duas barreiras e uma ação possível na próxima semana. Compartilhamento voluntário.

Prática integradora

Elaborar um Plano de Participação Centrado na Pessoa com: objetivo escolhido pelo idoso; capacidade preservada; apoio necessário; risco e proteção; frequência; pessoa responsável; indicador simples de progresso; data de revisão.

Avaliação da aprendizagem

A avaliação é formativa e pode combinar participação, observação, discussão dos casos e entrega do plano prático. Sugestão de critérios: compreensão do tema (0–2), respeito à pessoa idosa (0–2), segurança e acessibilidade (0–2), aplicabilidade (0–2) e capacidade de refletir/adaptar (0–2). Total sugerido: 10 pontos. A instituição pode definir sua própria política de presença e certificação.

Checklist de aplicação

Antes	Durante	Depois
Definir objetivo e perfil do grupo; separar materiais; revisar riscos; organizar acessibilidade.	Apresentar proposta; demonstrar; observar sinais; oferecer escolhas; adaptar ritmo.	Registrar participação; recolher feedback; comunicar ocorrências; planejar continuidade.

Referências bibliográficas

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da Pessoa Idosa. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa>.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta Brasileira da Pessoa Idosa. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa/caderneta-de-saude>.
3. OPAS/OMS. Envelhecimento Saudável e Década do Envelhecimento Saudável 2021–2030. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>.
4. TAVARES, R. E. et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 20(6), 889–900, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170091>.
5. BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Estatuto da Pessoa Idosa. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm.

6. WORLD HEALTH ORGANIZATION. World report on ageing and health. Geneva: WHO, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>.
7. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Integrated care for older people: guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. Geneva: WHO, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-ALC-19.1>.

Material didático elaborado para uso educacional. Recomenda-se conferir atualizações de legislação, políticas públicas e protocolos locais antes da aplicação.