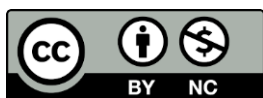


FELIPE SOUZA PEITO SILVA BORGES

Jogo digital de tabuleiro “Cuidar sem idadismo”

Produto educacional construído a partir da dissertação de mestrado: Idadismo entre cuidadores de idosos, uma revisão sistemática, apresentada à Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo, Programa Mestrado Profissional Interunidades em Formação Interdisciplinar em Saúde. Faculdade de Odontologia, Faculdade de Saúde Pública, Escola de Enfermagem e Instituto de Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Celso Zilbovicius



CC BY-NC: Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho para fins não comerciais, e embora os novos trabalhos tenham de lhe atribuir o devido crédito e não possam ser usados para fins comerciais, os usuários não têm de licenciar esses trabalhos derivados sob os mesmos termos.

RESUMO

Borges FSPS. Jogo digital de tabuleiro: "Cuidar sem Idadismo". Produto Educacional apresentado à Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo; 2024.

O jogo digital "Cuidar sem Idadismo" é um produto educacional que visa promover a reflexão sobre práticas idadistas e incentivar atitudes anti-idadistas no cuidado de idosos. O objetivo do jogo é sensibilizar os participantes para a importância do cuidado respeitoso e digno para a população idosa, promovendo discussões sobre o envelhecimento e o autocuidado. O jogo é jogado por grupos ou indivíduos que escolhem um pino e peças representando os domicílios do idoso. Os jogadores competem lançando o dado e avançando pelo tabuleiro de acordo com o número sorteado, realizando ações e reflexões em casas especiais dispostas ao longo do caminho. As casas do tabuleiro incluem desafios reflexivos, situações idadistas, desafios coletivos, práticas de autocuidado, e situações que representam o Conselho do Idoso, onde os jogadores que cometem práticas idadistas são penalizados, ficando três rodadas afastados do jogo. O jogo também permite aos jogadores escolher entre a Casa de Férias ou Casa de Folga, onde podem recuperar o tempo sem penalidade. O objetivo final do jogo é preencher todas as casas de desafio reflexivo, desafio coletivo, práticas 60+ e autocuidado com peças representando os domicílios do idoso. O vencedor é determinado pelo maior número de peças nas casas de desafio reflexivo e coletivo, estimulando a cooperação entre os participantes e a promoção de práticas de cuidado inclusivas e anti-idadistas. O jogo é estruturado de forma a proporcionar múltiplas voltas, permitindo que os jogadores aprofundem as reflexões e realizem desafios coletivos de forma colaborativa. Ele enfatiza a importância de respeitar as decisões do grupo, incentivar a troca de experiências e realizar as reflexões de maneira focada e dentro do tempo estipulado. Em suma, o jogo visa transformar a abordagem dos participantes sobre o envelhecimento e o cuidado, criando um espaço educativo e dinâmico para a mudança de atitudes frente ao idadismo.

Palavras-chave: Cuidador de idosos. Idadismo. Educação. Metodologia Ativa. Gamificação. Preconceito.

ABSTRACT

Borges FSPS. The digital game "Cuidar sem Idadismo". Produto Educacional apresentado à Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo; 2024

The digital game "Cuidar sem Idadismo" is an educational product designed to promote reflection on ageist practices and encourage anti-ageist attitudes in elderly care. The game's objective is to raise participants' awareness about the importance of respectful and dignified care for the elderly population, fostering discussions on aging and self-care. The game is played by groups or individuals who choose a pawn and pieces representing the elderly's households. Players compete by rolling a die and advancing along the board according to the number rolled, performing actions and reflections on special spaces along the way. The board spaces include reflective challenges, ageist situations, collective challenges, self-care practices, and spaces representing the Elderly Council, where players who engage in ageist practices are penalized by being sent to the Council for three rounds. The game also allows players to choose between the Holiday House or the Rest House, where they can recover time without penalty. The game's ultimate goal is to fill all the reflective challenge, collective challenge, 60+ practices, and self-care spaces with pieces representing the elderly's households. The winner is determined by the highest number of pieces placed in the reflective challenge and collective challenge spaces, encouraging cooperation among participants and the promotion of inclusive, anti-ageist care practices. The game is structured to allow multiple laps, enabling players to deepen reflections and engage in collective challenges collaboratively. It emphasizes the importance of respecting group decisions, encouraging the exchange of experiences, and conducting reflections in a focused manner within the stipulated time. In summary, the game aims to transform participants' approaches to aging and caregiving, creating an educational and dynamic space for changing attitudes towards ageism.

Keywords: Elderly caregiver, Ageism, Education, Active methodology, Gamification, Prejudice.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA	6
2	OBJETIVOS	8
3	METODOLOGIA	8
3.1	Estrutura do jogo.....	8
3.2	Composição das casas	9
3.2.1	Casa de início.....	9
3.2.2	Casa de férias e folga.....	10
3.2.3	Casa do Conselho do Idoso	11
3.2.4	Casas de Autocuidado	12
3.2.5	Casas das Práticas 60+.....	13
3.2.6	Casas das Situações Idadistas.....	15
3.2.7	Casas do Desafio Coletivo	19
3.2.8	Casas do Desafio Reflexivo	23
3.3	Como jogar “Cuidar sem idadismo”	27
	REFERÊNCIAS.....	29
	APÊNDICE A	32

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

De acordo com os resultados do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE), a população paulistana apresentou um aumento da incidência das doenças crônicas e limitações nas capacidades funcionais. Em 16 anos, a taxa de diabetes na faixa dos 60 aos 64 anos aumentou de 18% para 25%; a de câncer, passou de 3% para 8%. No ano de 2000, 32% relataram doença articular, em 2016, passou para 33%. Quanto à funcionalidade, o número de idosos com dificuldade para realização das atividades básicas de vida diária passou de 23% para 36%. Corroborando com esses dados preocupantes, 16% dos idosos paulistanos vivem sozinhos, sendo que mais da metade desse grupo encontra-se em situação de pré-fragilidade (52,2%).

Os dados apresentados reforçam um expressivo aumento da necessidade de cuidados de longa duração, embora dentro dos domicílios seja percebida uma redução do suporte para atendimento de todas essas demandas (Duarte, 2020).

De acordo com o Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI Brasil), das pessoas que declararam necessitar de ajuda nas atividades básicas de vida diária, 86,6% dos homens receberam-na, bem como 74,9% das mulheres. Esses resultados reforçam uma lacuna em que cerca de 20% dos idosos que necessitam, vivem sem qualquer forma de apoio e cuidado para realização de suas atividades cotidianas (Camarano, 2023).

Mesmo quando na estrutura familiar há um cuidador informal que se dedique às necessidades do idoso, 51% dessas demandas (cuidados com enfoque nas necessidades básicas) não são atendidas, fazendo-se necessária a presença do cuidador formal, seja no ambiente domiciliar ou no institucional (Duarte, 2020).

Portanto, para que o cuidado seja exercido de forma adequada, é imprescindível que esse profissional esteja bem treinado e habilitado para lidar com as especificidades do envelhecimento. Caso contrário, como dito por Maffioletti e Loyola (2003), em nome do amor, o cuidador chama para si a urgência do destino do idoso cuidado, desqualificando a manifestação do desejo dele, julgando-o como incapaz e tirando-lhe o direito de deliberar sobre a própria vida.

Atitudes como essa refletem o idadismo, definido pela Organização Mundial da Saúde (2022) como o preconceito contra pessoas idosas com base em sua idade. Esse tipo de discriminação afeta diretamente a qualidade de vida, o acesso aos direitos e a garantia de dignidade ao longo da vida. Em pesquisa realizada por Pavarini

(1996), que analisou as interações entre cuidadores de idosos, foi observado que esses profissionais frequentemente realizavam o cuidado "no lugar do idoso". Essa prática, além de não promover a independência em casos de idosos sem dependência total, revelou uma compreensão limitada do cuidado como estratégia para promoção da autonomia.

Situações como essa podem ser atribuídas às lacunas educacionais na formação dos cuidadores, destacando a necessidade de estratégias educacionais que possibilitem a reflexão para mudança de atitude. As metodologias ativas de ensino-aprendizagem, por exemplo, promovem processos educativos mais interativos e significativos, permitindo que os cuidadores adquiram conhecimentos e habilidades que os ajudem a evitar práticas idadistas (Cunha et al., 2022).

Estudos como os de Capezuti et al. (2012) e Chasteen e Cary (2015) reforçam que crenças estereotipadas podem levar a práticas discriminatórias, evidenciando a responsabilidade educacional de capacitar os profissionais para oferecer cuidados adequados e respeitando a autonomia e independência das pessoas idosas. Complementando essa perspectiva, Levy (2001) argumenta que a redução do preconceito etário exige a conscientização dos profissionais de saúde sobre as formas sutis de discriminação que podem expressar.

Sendo assim, diante da necessidade de revisitar conceitos e quebrar preconceitos de forma ativa, crítica e coletiva, dentro das alternativas de metodologias ativas, a gamificação desponta como uma ferramenta eficaz para o aprendizado participativo. Ela promove o compartilhamento e reconstrução de valores, atitudes e conhecimentos, além de potencializar habilidades profissionais e pessoais (Bernardi et al., 2023).

Por meio do jogo, os participantes se envolvem com situações do cotidiano, despertando o interesse em aprender como sujeitos protagonistas do seu processo de ensino e aprendizagem. Assim, com base nas lacunas educacionais indicadas na formação dos cuidadores formais de idosos e no cenário descrito acima, este estudo justifica-se ao buscar o desenvolvimento de um produto educacional que contribua com a redução de percepções estereotipadas sobre o envelhecimento e a velhice. Neste contexto, trata-se de uma ferramenta pedagógica desenvolvida para fomentar reflexões sobre o idadismo nas práticas de cuidado realizadas por cuidadores de idosos.

2. OBJETIVOS

Promover a conscientização sobre o idadismo e estimular a reflexão crítica sobre atitudes e comportamentos discriminatórios relacionados à velhice, por meio de uma abordagem participativa e lúdica.

3. METODOLOGIA

O produto educacional “*Cuidar sem Idadismo*” é um jogo digital em formato de tabuleiro, desenvolvido como uma ferramenta para promover a conscientização e o combate ao idadismo no contexto do cuidado de pessoas idosas. Idealizado para ser utilizado em treinamentos de cuidadores, cursos de formação e dinâmicas educativas.

O jogo preza pela participação ativa dos estudantes e por ações que aconteçam de forma coletiva, a fim de que os saberes sejam valorizados e compartilhados, mas que práticas discriminatórias que envolvem o cotidiano dos cuidadores, possam ser revisitadas de forma mais consciente e crítica.

Fernandes (2018) aponta que o jogo possibilita envolvimento com o cotidiano, despertando interesse em aprender de um sujeito que é parte ativa no processo. Freire (2005) reafirma a importância da contextualização dos conteúdos e da sala de aula como espaço democrático e de diálogo. Nesse contexto, alega que a educação crítica é capaz de conectar conceitos e problematizar situações cotidianas. Freire também enfatiza o caráter inacabado do ser humano, que, como ser histórico, está sempre em busca de respostas para suas questões, justificando, assim, o conhecimento como um processo contínuo e inacabado.

Por isso, só é possível transformar práticas por meio da aproximação e da reflexão da realidade vivenciada cotidianamente pelos estudantes.

3.1 Estrutura do Jogo

O jogo é estruturado em formato de trilha, composta por 30 casas, e é jogado com 4 peões, permitindo a participação de até quatro jogadores ou 4 equipes. O jogo também conta com um dado digital que define o avanço dos jogadores ao longo da trilha. As casas do tabuleiro são organizadas de acordo com os seguintes temas:

Casa de Início: A primeira casa da trilha, sinalizada com uma seta vermelha, marca o início do jogo, onde os participantes começam sua jornada.

Casa de Férias: Uma casa onde os jogadores fazem uma pausa durante uma rodada, promovendo momentos de descontração e relaxamento.

Casa de Folga: Representa uma oportunidade para os jogadores refletirem sobre a importância do descanso e do equilíbrio no cuidado aos idosos.

Casa do Conselho do Idoso: Um espaço para discutir políticas públicas e práticas que promovem o bem-estar e os direitos dos idosos.

Casas de autocuidado (2 casas): São casas que abordam a importância do autocuidado para os profissionais de saúde e cuidadores, incentivando o cuidado de si para um cuidado de qualidade ao outro.

Casas de Prática 60+ (3 casas): Casos exemplares de experiências bem-sucedidas no cuidado de idosos, que servem como inspiração para a prática dos jogadores. Essas casas destacam atitudes empáticas e respeitadas no cotidiano do cuidado.

Casas de Situação Idadista (4 casas): Casas que apresentam situações concretas de idadismo no contexto do cuidado de idosos. Os jogadores são convidados a refletir sobre essas situações e identificar o quanto elas são “normalizadas” de forma inadequada no cotidiano.

Casas de Desafio Coletivo (5 casas): Propostas de atividades lúdicas e colaborativas, onde os participantes devem trabalhar em equipe para refletir sobre o idadismo e encontrar soluções para práticas mais inclusivas e respeitadas.

Casas de Desafio Reflexivo (15 casas): Casas que trazem questionamentos sobre atitudes e comportamentos do dia a dia no cuidado de idosos, estimulando os jogadores a refletirem criticamente sobre suas práticas e sobre o impacto do idadismo no processo de cuidado.

3.2 Composição das casas

Ao se posicionar em uma casa, o jogador terá que clicar nela, que abrirá um desafio; uma situação ou uma prática 60+.

3.2.1 Casa de Início

Nesta casa, o jogador aprenderá sobre o conceito de idadismo e receberá as boas-vindas:

Bem-vindo ao Jogo "Cuidar sem Idadismo"!

Aqui, você vai aprender enquanto se diverte! O idadismo é o preconceito contra pessoas mais velhas, baseado na ideia de que elas são incapazes ou menos importantes. No cuidado aos idosos, isso acontece quando desconsideramos suas opiniões, autonomia ou necessidades, tratando-os de forma inferior. O objetivo deste jogo é refletir sobre essas atitudes e promover um cuidado mais respeitoso, que valorize a dignidade e as escolhas do idoso, reconhecendo-o como sujeito de direitos. Vamos juntos explorar novas formas de cuidado, com empatia e respeito, e contribuir para um mundo sem idadismo!

3.2.2 Casas de Férias e Folga



As casas de férias e folga representam a importância dessas situações na vida dos cuidadores de idosos, elas proporcionam um espaço necessário para descanso e recuperação, mas também, em muitos casos, a única oportunidade para que esse trabalhador tenha direito ao lazer e o contato mais próximo com familiares e amigos. A sobrecarga emocional e física são frequentes nessa atuação e podem levar à práticas idadistas, como a desvalorização das necessidades e desejos dos idosos sob seus cuidados. Segundo um estudo de Neri (2013), o estresse prolongado pode resultar em atitudes negativas em relação aos idosos, reforçando estereótipos e preconceitos associados à idade.

Portanto, essas casas no jogo reforçam a importância do descanso e lazer para o bem-estar individual, familiar (para os familiares do cuidador), mas também uma estratégia eficaz para combater o idadismo na prática do cuidado.

3.2.3 Casa do Conselho do Idoso



Nesta casa, o jogador aprenderá sobre a importância do Conselho dos Direitos da Pessoa Idosa e algumas formas de violência contra a pessoa idosa.

Bem-vindo à Casa do Conselho do Idoso! Aqui, você aprenderá sobre a importância desse serviço essencial para garantir os direitos dos idosos e combater o idadismo. O Conselho do Idoso é um órgão responsável pela promoção e defesa dos direitos das pessoas idosas. Ele pode existir em três níveis: municipal, estadual e federal, sendo composto por representantes do governo, da sociedade civil e de entidades que atuam na área. Sua principal função é fiscalizar e propor políticas públicas voltadas ao bem-estar da população idosa, além de assegurar que seus direitos sejam efetivamente respeitados.

O conselho também serve como ponto de denúncia e proteção contra as diversas formas de violência contra a pessoa idosa, como:

- **Abandono:** quando familiares ou cuidadores deixam de prestar o cuidado necessário, negligenciando a saúde e o bem-estar do idoso.
- **Autonegligência:** quando o próprio idoso deixa de cuidar de si mesmo, muitas vezes por questões relacionadas à depressão ou dificuldades cognitivas.
- **Discriminação:** atitudes preconceituosas e desrespeitosas baseadas na idade, como estigmatizar ou negar direitos aos idosos.
- **Violência física:** agressões físicas que causam danos ao corpo do idoso.
- **Violência psicológica:** insultos, humilhações e ameaças que afetam o bem-estar emocional do idoso.
- **Violência financeira:** exploração econômica, como o uso indevido de recursos do idoso ou a coerção para que ele ceda seu dinheiro.
- **Negligência:** falta de cuidado adequado, abandono ou não atender às necessidades básicas do idoso.
- **Violência sexual:** abusos sexuais, frequentemente silenciados por vergonha ou medo.

Além disso, o Conselho do Idoso trabalha para promover a educação sobre os direitos da pessoa idosa, analisar propostas de leis e políticas públicas, e organizar campanhas de conscientização. A atuação de conselhos nos diferentes níveis (municipal, estadual e federal) garante uma rede de proteção abrangente e eficiente para a população idosa.

3.2.4 Casas de Autocuidado



A sobrecarga vivenciada pelos cuidadores de idosos pode resultar no aparecimento de sintomas psiquiátricos, como depressão e ansiedade, além de, em alguns casos, exigir o uso de medicamentos psicotrópicos. Estudos apontam que cuidadores formais apresentam taxas elevadas de problemas de saúde, como alterações no sistema imunológico, distúrbios do sono, fadiga crônica, doenças cardiovasculares, depressão e ansiedade, índices esses superiores à média da população geral (Marote et al., 2005).

Nesse contexto, a prática do cuidado de idosos é frequentemente marcada por situações que geram estresse e sobrecarga, o que pode resultar em prejuízos significativos tanto para a saúde dos cuidadores quanto para a qualidade do cuidado oferecido aos idosos (Liberato; Carvalho, 2008). Assim, as Casas de Autocuidado no jogo têm como objetivo destacar a importância do autocuidado para os cuidadores, incentivando a reflexão sobre a necessidade de buscar estratégias para lidar com o estresse, a fadiga e a sobrecarga emocional, promovendo a preservação de sua saúde física e mental.

Por fim, ao incluir essas casas no jogo, busca-se sensibilizar os jogadores para a importância do autocuidado como forma de prevenir práticas prejudiciais e idadistas no cuidado aos idosos.

Casas 1 de Autocuidado

Você sabia que o burnout pode afetar a qualidade do cuidado prestado aos idosos? Faça uma pausa e liste três sinais de exaustão emocional que você percebe em seu

dia a dia como cuidador. Como esses sinais podem afetar seu relacionamento com os idosos?"

Objetivo: Estimular os participantes a refletirem sobre os sintomas do burnout e como ele pode gerar práticas desatentas ou insensíveis no cuidado ao idoso.

Casas 2 de Autocuidado

Quando você se sente sobrecarregado, o que costuma fazer para aliviar o estresse? Compartilhe com o grupo uma técnica de autocuidado que ajuda a recarregar suas energias e como ela pode melhorar seu desempenho no cuidado.

Objetivo: Incentivar a troca de estratégias de autocuidado, mostrando como o equilíbrio emocional é essencial para o cuidado saudável e respeitoso dos idosos.

3.2.5 Casas das Práticas 60+



Nas Casas de Práticas 60+, busca-se fomentar a reflexão e a troca de experiências bem-sucedidas no cuidado de idosos, com foco em abordagens respeitadas. Estas práticas, que se opõem ao idadismo, visam sensibilizar os cuidadores para a importância de um atendimento humanizado, empático e inclusivo, que valorize a dignidade e autonomia dos idosos. Em estudo realizado nos Estados Unidos, foi possível observar que a memória de pessoas idosas era alterada de acordo com a percepção mais positiva de autoeficácia e memória. Sendo assim, é fundamental a conscientização sobre alternativas viáveis à discriminação etária é essencial para que os cuidadores possam proporcionar cuidados que valorize a autonomia e independência da pessoa idosa (Levy, 2001).

De acordo com Freire (2005), a troca de experiências e o diálogo são essenciais para a transformação social e a superação de práticas opressivas. A partir do "partilhar", o aprendizado se dá de forma colaborativa e respeitosa, permitindo que os cuidadores reflitam sobre suas ações que empoderam as pessoas idosas. Esse

processo educativo, que valoriza as vozes dos cuidadores e que por consequência, dos idosos, contribui para um cuidado mais atento aos desejos da pessoa idosa. Assim, as Casas de Práticas Positivas se constituem como espaços de reflexão, partilha e valorização de práticas contra o idadismo.

Casa 1 de Práticas 60+

Como você incorpora a história de vida e as experiências passadas do idoso nas suas práticas de cuidado? Relate um momento em que você usou essa história como parte do cuidado.

Objetivo: Incentivar o respeito e a valorização da experiência de vida do idoso, rompendo com estereótipos que muitas vezes reduzem os idosos a uma visão simplificada de fragilidade ou incapacidade.

Casa 2 de Práticas 60+

Você já incentivou um idoso a tomar decisões sobre sua própria vida e cuidados? Compartilhe uma situação em que você respeitou a autonomia de um idoso, permitindo que ele participasse ativamente de seu cuidado."

Objetivo: Estimular a reflexão sobre a importância de respeitar a autonomia do idoso e de incentivá-lo a manter o controle sobre suas escolhas sempre que possível, contrariando práticas paternalistas e idadistas.

Casa 3 de Práticas 60+

Descreva uma situação em que você agiu para combater atitudes idadistas, seja de outros profissionais ou familiares. Como você garantiu um ambiente mais inclusivo e respeitoso para o idoso?

Objetivo: Refletir sobre como os cuidadores podem ser agentes de mudança, promovendo práticas inclusivas e respeitosas, e atuando contra o idadismo no ambiente de cuidado.

3.2.6 Casas das Situações Idadistas



O idadismo pode acontecer de forma explícita ou implícita. Segundo Marques et al. (2014) na sociedade contemporânea existem muitos sinais de discriminação em relação às pessoas idosas. Estes sinais surgem em diversos contextos e domínios, e assumem formas mais flagrantes como o caso dos abusos e dos maus tratos, porém também assumem formas mais implícitas e sutis (Levy, 2001).

A discriminação entendida como sutil, acontece por comportamentos que na maioria das vezes é realizado de forma inconsciente ou sem o objetivo de ofender, magoar ou inferiorizar a pessoa idosa. Contudo, na perspectiva de ser bem-intencionado, podem ser idadistas e promover a incapacidade e a dependência.

Palmore (2001) em ampla pesquisa nos Estados Unidos, revela que atitudes pseudo-positivas podem reverberar em atitudes como: ajuda excessiva; proteção exacerbada e infantilização. Esses três aspectos reforçam aspectos relacionados aos estereótipos que associam a velhice com fragilidade e adoecimento, desconsiderando assim, as potencialidades, desejos e capacidades da pessoa idosa.

Nelson (2005) identifica a infantilização como uma das formas mais prejudiciais de estereótipo, pois surge da ideia errada de que pessoas mais velhas são como as crianças, com capacidade intelectual reduzida, má audição e funções cognitivas lentas, além de não apresentarem condições de cuidar de si e decidir. O autor reforça que as pessoas que praticam a infantilização, estão motivadas pela preocupação e o carinho, o que faz com que modifiquem seu discurso, tom de voz ou vocabulário utilizado.

Baltes (1995) reforça que a dependência comportamental pode ser intensificada em ambientes intensamente infantilizadores e superprotetores. Nesses estudos, verificou-se que o comportamento dos cuidadores ofertava recompensas à dependência dos idosos e ausência de respostas diante de comportamentos de independência, o que repercute na alta prevalência de comportamentos dependentes dos idosos, mesmo quando estes estavam aptos a realizar suas atividades de forma independente. Sendo assim, o apoio oferecido pelo cuidador pode ultrapassar as necessidades reais do idoso.

Ainda sobre o impacto da infantilização e da compreensão da velhice como uma fase de incompetências e necessidade de apoio irrestrito, um aspecto importante desse processo é a dessexualização da pessoa idosa, em que ela é socialmente considerada como assexuada, desprovida de desejos e de vida sexual. Essa visão reduz o envelhecimento a uma fase em que a inapetência sexual é considerada natural, como se os anos tornassem esse aspecto vital do desenvolvimento humano irrelevante (Gonzalez; Brenes, 2007). A crença de que o envelhecimento e a ausência de vivências sexuais estão equivocadamente conectados. Esse estigma prejudica a qualidade de vida dessa população, dificultando a abordagem e o cuidado adequado em relação às suas necessidades afetivas e sexuais (Vieira, 2016).

Vale ressaltar que essas discriminações atravessam de forma impactante pessoas idosas LGBT, sobretudo porque além de terem sua sexualidade negada, em expressiva parcela, romperam laços familiares e nem sempre podem contar com o amparo de um cuidador preparado ou de políticas públicas que possibilitem a ele uma vida digna (Henning; Debert, 2015).

Conforme disse Lima (2010): “a generalidade dos problemas das pessoas idosas, na nossa sociedade, não decorre do processo de envelhecimento biológico, mas sim sociogênico, ou seja, dos papéis impostos pela sociedade, quando as pessoas atingem determinada idade cronológica”.

Casa 1 de Situações Idadistas: Você infantilizou o idoso, com o pretexto de ser carinhoso ou demonstrar proximidade afetiva.

Caso Fictício: O Sr. José, 78 anos, está em uma conversa com você, seu cuidador, quando você se refere a ele de forma carinhosa, chamando-o de “vovô” ou “velhinho”. Ele parece desconfortável com os apelidos, mas não expressa diretamente sua insatisfação. Você, como cuidador, não perguntou como ele gostaria de ser chamado e assumiu que essas formas de tratamento são adequadas para a sua idade.

Questionamentos:

- Quais foram as razões que levaram você a se referir ao Sr. José com apelidos como “vovô” ou “velhinho”?
- Como você acha que o Sr. José se sente em relação a esses apelidos?
- Como você pode garantir que está respeitando a preferência do Sr. José sobre como ele gostaria de ser chamado?

- Como o diálogo aberto pode ser uma ferramenta importante na hora de definir formas respeitosas de se referir ao idoso?

Objetivo: Questionar a infantilização e a suposição de que o idoso não é capaz de lidar com leituras mais complexas, promovendo uma abordagem que respeite suas capacidades cognitivas reais e suas preferências pessoais.

Casa 2 de Situações Idadistas: Você minimizou as dores relatadas pelo idoso, dizendo que “isso é normal na sua idade”.
Caso Fictício: A Dona Maria, 75 anos, se queixa de dores nas articulações, e você, cuidador, minimiza a situação dizendo: "Isso é normal na sua idade, Dona Maria, todo mundo tem dor quando chega na sua idade." Ela olha para você em silêncio, mas você percebe que ela não parece satisfeita com a resposta.

Questionamentos:

- O que motivou você a desconsiderar a dor de Dona Maria?
- Como você pode validar as preocupações de Dona Maria de maneira mais respeitosa?
- Quais são as consequências de desconsiderar ou minimizar as queixas de saúde do idoso?
- Como você pode oferecer apoio sem fazer suposições sobre o envelhecimento?

Objetivo: Evitar a minimização das queixas de saúde do idoso, reconhecendo e validando suas preocupações de forma respeitosa, sem recorrer a estereótipos sobre a idade

Casa 3 de Situações Idadistas: Você assumiu que, devido à idade avançada do Sr. Joaquim, ele não seria capaz de participar de uma caminhada, tratando a velhice como uma doença que limita suas capacidades físicas.

Caso Fictício: O Sr. Joaquim, 82 anos, expressou seu desejo de começar a fazer caminhadas no parque para melhorar sua saúde e socializar com outros idosos. Ele sempre foi ativo e gosta de caminhar, mas, ao conversar com você, você o desencorajou, dizendo: "Com a sua idade, é muito arriscado fazer exercícios fora de casa. A velhice traz muitos problemas, e caminhar pode ser perigoso." Sem avaliar

sua saúde individualmente ou discutir com o Sr. Joaquim como ele se sente em relação a isso, você tomou a decisão de impedi-lo de participar da atividade.

Questionamentos:

- Quais foram as razões que levaram você a decidir que a caminhada não seria segura para o Sr. Joaquim?
- Como você pode garantir que suas decisões não sejam baseadas na visão de que a velhice é uma doença?
- O que você poderia fazer para permitir que o Sr. Joaquim decidisse por si mesmo, levando em conta sua saúde e seus desejos?
- Como a patologização da velhice pode afetar a autonomia do Sr. Joaquim e sua participação em atividades físicas?

Objetivo: Evitar a patologização da velhice, que trata o envelhecimento como uma doença que reduz automaticamente a capacidade física e mental do idoso. O objetivo é respeitar a autonomia do idoso, permitindo-lhe tomar decisões sobre suas atividades com base em suas capacidades e desejos, sem suposições baseadas na idade, e considerando sempre uma avaliação individualizada de sua saúde.

Casa 4 de Situações Idadistas: Você ignorou o desejo do Sr. Carlos, de 76 anos, conversa sobre questões relacionadas à sua sexualidade, tratando a velhice como um período em que a sexualidade não deveria mais ser discutida ou considerada relevante.

Caso Fictício: O Sr. Carlos, 76 anos, expressou interesse em discutir aspectos de sua sexualidade, como seu desejo de retomar a vida sexual e questões relacionadas à intimidade. Ele mencionou que se sente inseguro sobre suas mudanças corporais e gostaria de receber informações sobre como manter uma vida sexual saudável e segura. Porém, ao abordá-lo, você respondeu de maneira desconfortável: “A essa altura da vida, isso já não é mais importante. Você está ficando velho, esses assuntos ficam para trás.” Sem abrir um espaço de diálogo e sem considerar suas necessidades e desejos, você optou por ignorar sua preocupação.

Questionamentos:

- Quais foram as razões que levaram você a desconsiderar a sexualidade do Sr. Carlos?
- Como você pode garantir que as necessidades de intimidade e sexualidade do idoso sejam respeitadas, sem julgamentos baseados na idade?
- O que você poderia fazer para permitir que o Sr. Carlos falasse abertamente sobre suas questões sexuais, sem se sentir envergonhado ou desvalorizado?
- Como a desconsideração da sexualidade do idoso impacta sua autoestima, autonomia e bem-estar emocional?

Objetivo: Evitar a negação da sexualidade na velhice, reconhecendo que os idosos têm o direito de discutir e cuidar de sua sexualidade de forma digna, sem estigmas ou preconceitos. O objetivo é criar um ambiente de apoio onde as questões íntimas sejam tratadas com respeito, promovendo o diálogo aberto e a autonomia do idoso para tomar decisões sobre sua vida sexual, assim como qualquer outra fase da sua vida.

3.2.7 Casas do Desafio Coletivo



A ideia é que as atividades relacionadas ao “Desafio Coletivo” promovam a integração dos participantes, para que compreendam que o combate ao idadismo ocorre em nível individual, mas, fundamentalmente, se fortalece e se ramifica por meio do engajamento de toda a sociedade.

Para compreender a heterogeneidade da velhice, é fundamental diferenciar e entender a relação entre dois conceitos: a própria velhice e o envelhecimento (Lima, 2010). O primeiro termo refere-se a uma fase do ciclo da vida, enquanto o segundo refere-se ao processo que se inicia na concepção e se encerra com a morte. Diante dessa diferenciação, é possível compreender que a velhice é muito mais que uma demarcação teórica e cronológica, ela é o resultado de condicionantes sociais e culturais que afetaram e afetam o sujeito durante todo o seu ciclo de vida (Beauvoir, 1990).

Sendo assim, se o Brasil é um país repleto de contrastes e problemas sociais e econômicos, a velhice é o reflexo de todos esses contornos que vão dando forma às possibilidades e mazelas dessa etapa. Costa e Soares (2018) falam sobre a importância de considerar a realidade política e sociocultural dos idosos, assim como, compreender os recortes de classe, gênero, raça, etnia, geração e sexualidade que influenciam suas vivências, oportunidades e desejos.

Além dessa perspectiva crítica, parafraseando Freire (2005), é fundamental que diante desse cenário repleto de particularidades e desigualdades, compreenda-se o que mobiliza as pessoas idosas a partir da sua realidade concreta, considerando suas experiências, vivências e o ambiente no qual está inserido.

Por isso, a fim de evitar a perpetuação de um padrão homogêneo que compreende a velhice como dependente, passiva, incapaz, desatualizada, improdutiva e frágil, são propostas algumas discussões neste eixo do jogo (Lopes, 2007). Vale ressaltar que tramita no legislativo um Projeto de Lei, oriundo do Senado, com o objetivo de **representar** o idoso por meio de um pictograma baseado na idade mínima de 60 anos, ao invés da figura de alguém arqueado sobre uma bengala, atualmente utilizada na comunicação visual para identificar esse grupo.

Casa 1 do Desafio Coletivo: "Você está cuidando de um idoso e, ao conversar com médicos, profissionais de saúde ou familiares, desconsidera suas opiniões e experiências, falando sobre ele e seus problemas de saúde sem ouvir sua perspectiva. Como você reage de forma respeitosa e inclusiva?"

Tarefa: Criação de uma encenação ou mímica. O grupo deve representar duas situações: uma onde o cuidador fala sobre o idoso e seus problemas de saúde com médicos, profissionais de saúde ou familiares sem ouvi-lo ou considerá-lo, e outra onde o cuidador envolve o idoso na conversa, escutando suas preocupações e respeitando suas contribuições. Ao final, o grupo deve refletir sobre a importância da escuta ativa e do respeito à autonomia do idoso nas discussões sobre seu cuidado e bem-estar.

Materiais complementares sugeridos: Espaço aberto para a encenação ou mímica (não requer materiais físicos, mas um espaço para a atuação);

Casa 2 do Desafio Coletivo: "Um idoso está pedindo ajuda para se levantar, mas você acredita que ele pode fazer isso sozinho. Como você deve agir para garantir sua autonomia e dignidade?"

Tarefa: Desenho e cartaz de protesto ao idadismo. O grupo deve criar um cartaz que promova a autonomia do idoso, com frases e ilustrações que mostrem a importância do respeito às capacidades do idoso, sem subestimá-lo. O cartaz deve ser voltado para conscientizar sobre a importância de não tratar o idoso como incapaz apenas devido à idade, defendendo o direito à autonomia e dignidade.

Materiais complementares sugeridos: Papel e canetas (para fazer o cartaz); marcadores coloridos (para destacar mensagens no cartaz); Tesoura (para recortes, caso necessário); Materiais adicionais para decoração (fotos, revistas, adesivos, etc. para ilustrar o cartaz).

Casa 3 do Desafio Coletivo: "Você planeja organizar uma atividade para idosos de um centro-dia e pensa imediatamente em um baile ou bingo. Como você poderia respeitar as preferências individuais e a diversidade de desejos destes idosos?"

Tarefa: Encenação sobre a diversidade de gostos e interesses dos idosos. O grupo deve encenar uma situação em que um cuidador está planejando uma atividade para um centro-dia de idosos e, inicialmente, decide organizar um baile e um bingo, presumindo que todos os idosos gostariam dessas opções. No entanto, ao consultar os idosos, surgem diversas preferências, como por exemplo:

- Um grupo de idosos deseja participar de uma aula de boxe adaptado;
- Outro grupo quer realizar uma festa no estilo "holi-festival" com cores e música animada;
- Alguns preferem um workshop de jardinagem ou leitura coletiva;
- Outros ainda querem explorar o uso de tecnologias, como uma oficina de aplicativos de celular, redes sociais ou jogos virtuais para estimular a mente.

A encenação deve mostrar o cuidador tomando a iniciativa de ouvir os desejos dos idosos e reorganizando a atividade de forma criativa, oferecendo várias opções que respeitem a diversidade de interesses e evitando a generalização dos gostos baseados na idade. Durante a encenação, cada grupo de idosos tem a oportunidade

de expressar suas preferências de forma autêntica, e o cuidador ajusta sua proposta para que todos se sintam incluídos e respeitados.

Após a encenação, o grupo deve refletir sobre como a valorização das preferências individuais, sem imposição de estereótipos, contribui para um ambiente mais inclusivo, criativo e respeitoso no cuidado aos idosos.

Materiais complementares sugeridos: espaço aberto para a encenação; acessórios simples para representar as diferentes atividades (ex: luvas comuns, tintas para o "holi festival", livros, plantas, celulares ou cartolina para simular a oficina de tecnologia etc.);

Casa 4 do Desafio Coletivo: "Durante o banho, um idoso manifesta resistência em ser tocado. Como você pode respeitar seus limites e ainda realizar o cuidado de maneira eficaz?"

Tarefa: Adaptação de uma música. O grupo deve criar uma letra de música adaptada que trate sobre o respeito aos limites do idoso durante o cuidado pessoal, como o banho. A letra deve enfatizar a importância de sempre perguntar ao idoso sobre suas preferências e limites, enquanto ainda assegura que o cuidado seja realizado de maneira respeitosa e eficaz. A música pode ser uma paródia de uma canção popular.

Materiais complementares sugeridos: Instrumentos para compor uma letra de música (papel e caneta para escrever a letra, computador ou celular para compor ou gravar a música, se necessário); se desejar, instrumentos musicais simples (como pandeiro, tamborim ou teclado) ou o uso de aplicativos de música em celular para compor e gravar a melodia.

Casa 5 do Desafio Coletivo: "Um idoso expressa que deseja fazer atividades fora de sua rotina, mas você acha que ele não é capaz. Como você deve agir para respeitar seu desejo sem subestimá-lo?"

Tarefa: Criação de um vídeo para TikTok ou encenação. O grupo deve criar um vídeo curto e criativo no estilo TikTok que mostre como um cuidador pode respeitar e apoiar os desejos de um idoso de realizar atividades fora de sua rotina, como sair para passeios ou participar de eventos. O vídeo deve destacar a importância de não

subestimar as capacidades do idoso e mostrar maneiras práticas de apoiá-lo em suas escolhas.

Materiais complementares sugeridos: Celular ou câmera (para gravação do vídeo); ferramentas de edição de vídeo, como aplicativos de TikTok ou outros editores (opcional); espaço para gravação do vídeo (pode ser dentro ou fora dependendo da atividade representada).

Observação: Todos os materiais sugeridos são opcionais e podem ser adaptados conforme a realidade local, especificidades e condições da instituição de ensino ou dos profissionais de saúde responsáveis pela aplicação do jogo.

3.2.8 Casas do Desafio Reflexivo



O idadismo é uma forma de discriminação que se manifesta em atitudes e práticas que desvalorizam ou excluem os idosos com base na suposição de que o envelhecimento os torna menos capazes, dignos ou relevantes. Essas atitudes podem ser sutis, mas têm impactos profundos na vida dos idosos (Oms, 2022).

Sendo assim, a reflexão é fundamental para promover uma compreensão crítica das atitudes e práticas que afetam a qualidade do cuidado. Ao integrar momentos de reflexão durante o jogo, os participantes são incentivados a analisar suas próprias percepções e preconceitos em relação ao envelhecimento. Essa abordagem não apenas estimula o diálogo sobre estereótipos negativos, mas também facilita a desconstrução e reconstrução de visões acerca do envelhecimento e da velhice. A reflexão torna-se, assim, uma ferramenta poderosa para transformar a experiência lúdica em um espaço de aprendizado significativo (Freire, 2005).

Desafio Reflexivo 1 - Situação: Durante a alimentação de um idoso que se alimenta lentamente, o cuidador decide apressá-lo para “ganhar tempo”. Questionamento: Como você lida com a necessidade de tempo do idoso durante as refeições?

Objetivo: Refletir sobre a importância de respeitar o ritmo do idoso, garantindo que ele tenha autonomia no processo de alimentação, sem pressões externas.

Desafio Reflexivo 2 - Situação: Um cuidador ignora a opinião de um idoso sobre o que ele quer vestir, decidindo o que acha mais apropriado.
Questionamento: Como você respeita as escolhas e preferências do idoso no dia a dia?

Objetivo: Estimular o respeito pela autonomia do idoso em questões cotidianas, incluindo suas preferências de vestuário.

Desafio Reflexivo 3 - Situação: Durante uma atividade em grupo, o cuidador se dirige apenas aos idosos com melhor mobilidade ou cognição.
Questionamento: Como você garante a inclusão de todos os idosos, independentemente de suas condições?

Objetivo: Refletir sobre a importância de garantir oportunidades para todos os idosos participarem de atividades, sem exclusão.

Desafio Reflexivo 4 - Situação: Um idoso deseja participar de uma conversa sobre tecnologia, mas o cuidador desincentiva, dizendo que “ele não entenderia”.
Questionamento: Como você incentiva o interesse do idoso por temas novos?
Objetivo: Estimular a promoção de um ambiente inclusivo, onde o idoso seja incentivado a aprender sobre novos assuntos, sem ser julgado por sua idade.

Desafio Reflexivo 5 - Situação: O cuidador decide reorganizar o quarto do idoso, removendo um tapete antigo que considera perigoso, sem consultá-lo previamente. O idoso tem um forte vínculo com o tapete, que faz parte de sua história e memórias pessoais.

Questionamento: Como você respeita a autonomia do idoso em relação ao seu espaço e pertences, mesmo que você perceba riscos?
Objetivo: Refletir sobre a importância de respeitar os pertences e memórias do idoso, considerando suas preferências na tomada de decisões sobre seu espaço.

Desafio Reflexivo 6 - Situação: O cuidador está planejando fazer uma atividade com o idoso e, para garantir sua segurança, pega uma cadeira de rodas e pede para que o idoso fique nela, sem perguntar se ele prefere se mover de outra forma.

Questionamento: Como você pode respeitar a autonomia do idoso em suas escolhas de mobilidade, mesmo ao tentar garantir sua segurança?

Objetivo: Pensar sobre como o cuidador pode respeitar a escolha do idoso sobre como se movimentar, sem impor soluções, mesmo em situações de segurança.

Desafio Reflexivo 7 - Situação: O cuidador comenta com outro colega: "Não vou mais tentar ajudá-lo a aprender algo novo, ele é muito teimoso e nunca vai aceitar mudanças."

Questionamento: Como você lida com essa situação, sem reforçar estereótipos negativos?

Objetivo: Refletir sobre como superar o estigma da teimosia e buscar formas positivas de motivar o idoso a participar de novas experiências.

Desafio Reflexivo 8 - Situação: O cuidador, ao saber que o idoso solicitou um direito garantido por lei (como atendimento prioritário, por exemplo), comenta com outros profissionais: "Eu realmente não entendo por que ele tem tanta prioridade. Afinal, ele já viveu a vida dele, por que ele precisa de tanto atendimento especial?"

Questionamento: Como você pode garantir que os direitos do idoso sejam respeitados sem julgamentos baseados na idade e que cada idoso tenha o atendimento e as condições que merece, independentemente da fase da vida em que está?

Objetivo: Refletir sobre a importância de respeitar os direitos do idoso e a necessidade de tratamento igualitário, sem julgamentos baseados em estereótipos de idade.

Desafio Reflexivo 9 - Situação: Durante uma conversa sobre cuidados pessoais, o cuidador sugere ao idoso: "Talvez você devesse pintar o cabelo, assim pareceria mais jovem e mais bem cuidado." O cuidador, ao fazer esse comentário, está associando a ideia de juventude e beleza à aparência do idoso, sem considerar as preferências pessoais ou a identidade do idoso.

Questionamento: Como você pode respeitar as escolhas do idoso sobre sua aparência, sem impor padrões de juventude ou beleza, e considerando sua autonomia e identidade?

Objetivo: Incentivar o respeito pela identidade e autonomia do idoso nas escolhas relacionadas à sua aparência, sem reforçar padrões estéticos impostos pela sociedade.

Desafio Reflexivo 10 - Situação: O cuidador, convencido de que a melhor forma de retardar o envelhecimento é manter o idoso sempre ativo, propõe várias atividades físicas e cognitivas, como caminhar, fazer palavras cruzadas, e praticar yoga, sem considerar os reais interesses ou limitações do idoso. Ele afirma: "Essas atividades vão te manter jovem por mais tempo."

Questionamento: Como você pode respeitar as preferências e os limites do idoso ao propor atividades, garantindo que elas tenham um significado para ele, ao invés de simplesmente impor atividades com o objetivo de "retardar o envelhecimento"?

Objetivo: Refletir sobre como adaptar atividades de acordo com as preferências do idoso, respeitando suas limitações e garantindo que as atividades tenham um valor real para ele.

Desafio Reflexivo 11 - Situação: O cuidador, ao perceber que o idoso esqueceu de tomar a medicação, comenta de forma desdenhosa: "Ah, isso é normal com a idade, não adianta se preocupar com isso, você vai se esquecer de outras coisas também." Ele não toma medidas para reforçar a importância da medicação ou buscar soluções para o esquecimento.

Questionamento: Como você pode lidar com o esquecimento do idoso de maneira respeitosa e responsável, reconhecendo que ele pode exigir atenção e cuidado, sem tratar o esquecimento como uma consequência inevitável da velhice?

Objetivo: Promover um entendimento de que o esquecimento pode ser abordado de forma cuidadosa e com soluções que incentivem a autonomia do idoso, sem desconsiderar suas necessidades.

Desafio Reflexivo 12 - Situação: O cuidador, ao perceber que o idoso é aposentado e que seu filho está envolvido no processo de cuidados, decide seguir as orientações do filho, ignorando as preferências do idoso. Ele acredita que, por ser economicamente inativo, o idoso não deve ter voz nas decisões, priorizando as exigências do filho, mesmo sabendo que é o próprio idoso quem paga pelo cuidado com sua aposentadoria.

Questionamento: Como você pode garantir que o idoso tenha voz nas decisões sobre seu próprio cuidado, independentemente de sua situação financeira ou da opinião da família?

Objetivo: Refletir sobre a importância de respeitar a autonomia do idoso nas decisões sobre seu cuidado, mesmo quando envolvem a família e questões financeiras.

3.3 Como jogar “Cuidar sem Idadismo”

Link para acesso:

<https://view.genially.com/674d2a7588e528a59eabd2bf/interactive-content-jogo-de-tabuleiro>

Objetivo do Jogo: Preencher todas as casas de desafio reflexivo, desafio coletivo, práticas 60+ e autocuidado com peças representando domicílios do idoso.

- O vencedor é o jogador ou grupo que incluir o maior número de domicílios do idoso nas casas de desafio reflexivo e desafio coletivo.

Configuração do Jogo

- Número de jogadores: 2 a 4 jogadores ou 2 a 4 grupos.
- Tabuleiro: Possui 30 casas, divididas em:
 - Desafios Reflexivos.
 - Situações Idadistas.
 - Desafios Coletivos.
 - Casas de Práticas 60+.
 - Casas de Autocuidado.
 - Casas do Conselho do Idoso.
 - Casas de Férias ou Folga.

Início do Jogo

1. Cada jogador ou grupo escolhe uma cor para o seu pino e peças representando os domicílios do idoso;
2. Todos lançam o dado. Quem tirar o maior número inicia o jogo;
3. A partida segue no sentido horário.

Casas Especiais e Ações

1. **Desafio Reflexivo:** Leia a questão proposta; discuta com os demais participantes o que faria para evitar a situação apresentada; coloque uma peça representando um domicílio do idoso (da cor do seu grupo) nesta casa.
2. **Situação Idadista:** O jogador sofre uma penalidade; deve ir para o Conselho do Idoso; permaneça no Conselho do Idoso por três rodadas antes de continuar no jogo.

3. Desafio Coletivo: Leia a regra descrita na casa e resolva o desafio com a ajuda de todos os jogadores; coloque uma peça do domicílio do idoso (da cor do seu grupo) nesta casa.

4. Práticas 60+: Realize a ação ou reflexão proposta; coloque uma peça representando um domicílio do idoso nesta casa.

5. Autocuidado: Realize a tarefa ou reflexão indicada na casa; coloque uma peça do domicílio do idoso nesta casa.

6. Conselho do Idoso: Jogadores que cometem uma situação idadista vão para o Conselho do Idoso; Permaneça no local por três rodadas antes de voltar ao jogo.

7. Casa de Férias ou Folga: Se um jogador ou grupo cair em uma casa que já possui um domicílio do idoso de outro grupo, escolha entre a Casa de Férias ou a Casa de Folga. A escolha deve considerar o número de casas disponíveis após cada uma. O jogador não sofre penalidades ao ir para a Casa de Férias ou Casa de Folga, ele pode jogar normalmente na sua próxima vez, sem perder rodadas.

Colocação das Peças: Após cair em uma casa de desafio reflexivo, desafio coletivo, práticas 60+ ou autocuidado, o jogador ou grupo deve obrigatoriamente colocar uma

peça do **domicílio do idoso**  correspondente à sua cor.

Fim do Jogo : O jogo termina quando todas as casas de desafio reflexivo, desafio coletivo, práticas 60+ e autocuidado forem preenchidas com peças de domicílios do idoso. O vencedor é o jogador ou grupo com o maior número de peças nas casas de desafio reflexivo e desafio coletivo.

Outras Regras Importantes : 1. O tabuleiro é contínuo, permitindo que os jogadores completem múltiplas voltas se necessário; 2. Não é permitido ultrapassar o tempo estipulado para realizar reflexões ou desafios; 3. Sempre respeite as decisões do grupo e incentive a colaboração durante os desafios coletivos; 4. O jogador ou grupo que tirar o maior número no dado no início será o primeiro a jogar.

REFERÊNCIAS

Baltes MM. Dependency in old age: Gains and losses [Série online]. Current Directions in Psychological Science. 1995;4(1):14-19. doi: 10.1111/1467-8721.EP10770949.

Beauvoir S. A velhice. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1970.

Bernardi CS, Argenta C, Zanatta EA. Id Jog Cuidador em Ação: desenvolvimento de jogo de tabuleiro para cuidadores informais de idosos. Esc Anna Nery. 2023;27 doi: [10.1590/2177-9465-EAN-2022-0146pt](https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2022-0146pt)

Camarano AA, Fernandes D, da Silva B. O cuidado como ocupação. Editora Instituto de Pesq Econ. 2023;1:250. doi: 10.38116/9786556350578cap6.

Capezuti E, Boltz M, Cline D, Dickson V, Rosenberg M, Wagner L, et al. Nurses improving care for healthsystem elders—a model for optimising the geriatric nursing practice environment. Journal of Clinical Nursing. 2012;21:3117. doi: 10.1111/j.1365-2702.2012.04259.x.

Chasteen A, Cary L. Age stereotypes and age stigma: connections to research on subjective aging. Annual Review of Gerontology and Geriatrics. 2015;35(1):99–119. doi: 10.1891/0198-8794.35.99.

Costa DG, Soares N. Envelhecimento e velhices: heterogeneidade no tempo do capital. Serv Soc Real [internet]. 2016 [citado 18 dez 2024]. Disponível em: <https://ojs.franca.unesp.br/index.php/SSR/article/view/2519>.

Cunha MB, Omachi NA, Ritter OMS, Nascimento JE, Marques GQ, Lima FO. Metodologias ativas: em busca de uma caracterização e definição [Internet]. SciELO Preprints. 2022 [citado 7 dez 2024]. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/3885>.

Fernandes CS, Angelo M, Martins MM. Dar voz aos cuidadores: um jogo para o cuidador familiar de um doente dependente. Rev Esc Enferm USP. 2018; 52: 57. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/s1980-220x2017013903309>.

Freire P. Pedagogia do oprimido. 42ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2005.

Gonzalez AC, Brenes MR. Modificaciones en la sexualidad ocasionadas por el proceso de envejecimiento. In: Gonzalez AC, Brenes MR, editors. Envejece la sexualidade? Buenos Aires: Espacio Editorial; 2007. p. 37-75.

Henning CE, Debert GG. Velhice, gênero e sexualidade: revisando debates e apresentando tendências contemporâneas. Estud sobre Envelhec [internet]. 2015 [citado 19 dez 2024] Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/riserver/api/core/bitstreams/92f516b4-60da-4214-8f1e-be86f849e920/content>

Levy B. Eradication of ageism requires addressing the enemy within. The Gerontologist. 2001;41(5):578–9. doi: [10.1093/geront/41.5.578](https://doi.org/10.1093/geront/41.5.578)

Liberato RP, Carvalho VA. Estresse e síndrome de burnout em equipes que cuidam de pacientes com câncer: cuidando do cuidador profissional. In: Carvalho VA, Franco MP, Kovacs MJ, Liberato RP, Macieira RC, Veit MT, Gomes MJB, Barros LHC, editores. Temas em Psico-oncologia. São Paulo: Summus; 2008. p. 556-64.

Lima MP. Envelhecimento(s). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra; 2010. doi: 10.14195/978-989-26-0355-1.

Lopes RG da C. Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade. Imagem e auto-imagem: da homogeneidade da velhice para a heterogeneidade das vivências. São Paulo: Edições SESC; 2007. 288 p.

Maffioletti VLR, Loyola CMD. A nova profissão de “cuidador de idosos” e suas implicações éticas. Escola Anna Nery Rev Enferm. 2003 [citado 19 nov 2024] ;7(2):283–92. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1277/127717991016.pdf>.

Marote A, Carmem M, Leodoro S, Pestana V. Realidade dos cuidadores informais de idosos dependentes da Região Autónoma da Madeira. Rev Investig Sinais Vitais. 2005;1(61):20-24.

Marques S, Swift HJ, Vauclair CM, Lima ML, Bratt C, Abrams D. Being old and ill across different countries: Social status, age identification and older people's subjective health. Psychology & Health. 2014. doi: [10.1080/08870446.2014.938742](https://doi.org/10.1080/08870446.2014.938742)

Nelson TD. Ageism: Prejudice against our feared future self. Journal of Social Issues. 2005;61:207-21. doi: [10.1111/j.1540-4560.2005.00402.x](https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00402.x).

Neri AL, Carvalho VAML. O bem-estar do cuidador: aspectos psicossociais. In: Freitas EV, et al., organizadores. Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002. p. 778–90.

Neri AL. Conceitos e teorias sobre o envelhecimento. In: Freitas EV, et al., organizadores. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 3ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2013.

Oms (Organização Mundial da Saúde). Relatório Mundial sobre idadismo. Geneva; 2022.

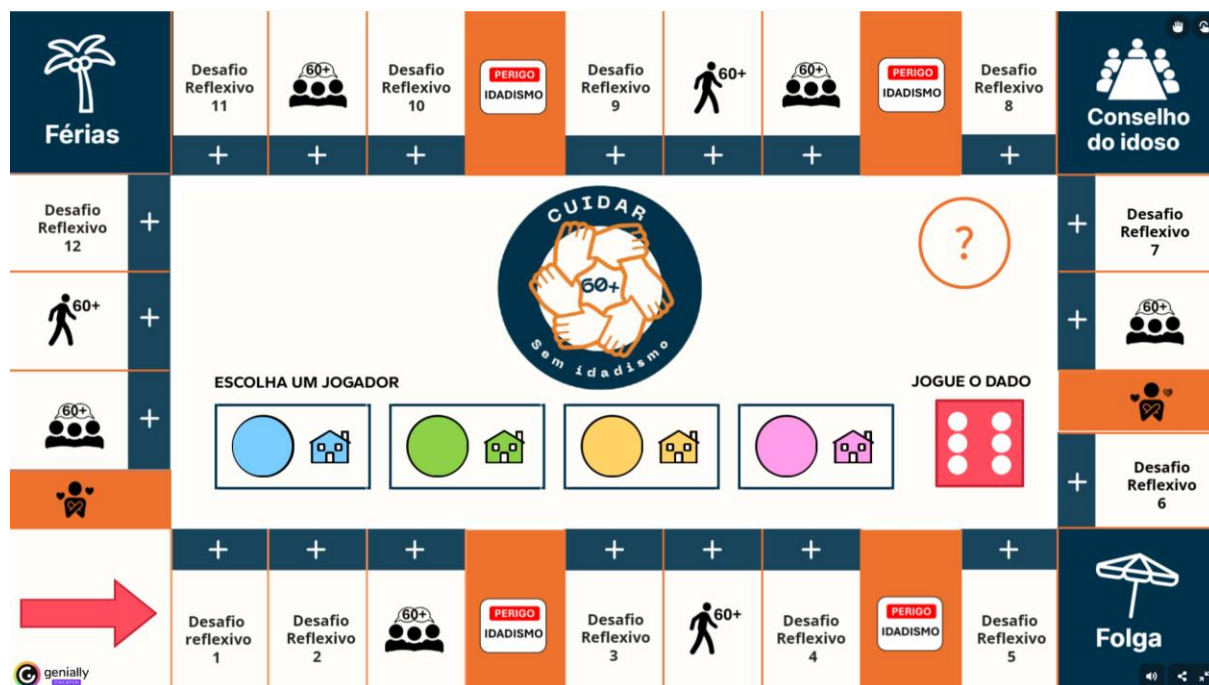
Palmore E. The Ageism Survey: First findings. The Gerontologist. 2001;41:572-5. doi: 10.1093/geront/41.5.572.

Pavarini SCI. Dependência comportamental na velhice: Uma análise do cuidado prestado ao idoso institucionalizado [dissertação na internet]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 1996 [citado 19 nov 2024]. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UNICAMP-30_a3d3f62e0aac4ff03d7ef357a585cef7

Vieira KFL, Coutinho MPL, Saraiva ERA. A sexualidade na velhice: representações sociais de idosos frequentadores de um grupo de convivência. Psicol Ciênc Prof (Impr). 2016;36(1):141-54. doi: 10.1590/1982-3703002392013

APÊNDICE A

Tabuleiro do jogo “Cuidar sem Idadismo”



Fonte: o autor.

Tabuleiro do jogo “Cuidar sem Idadismo” com a carta Desafio Reflexivo 12 aberta



Fonte: o autor.