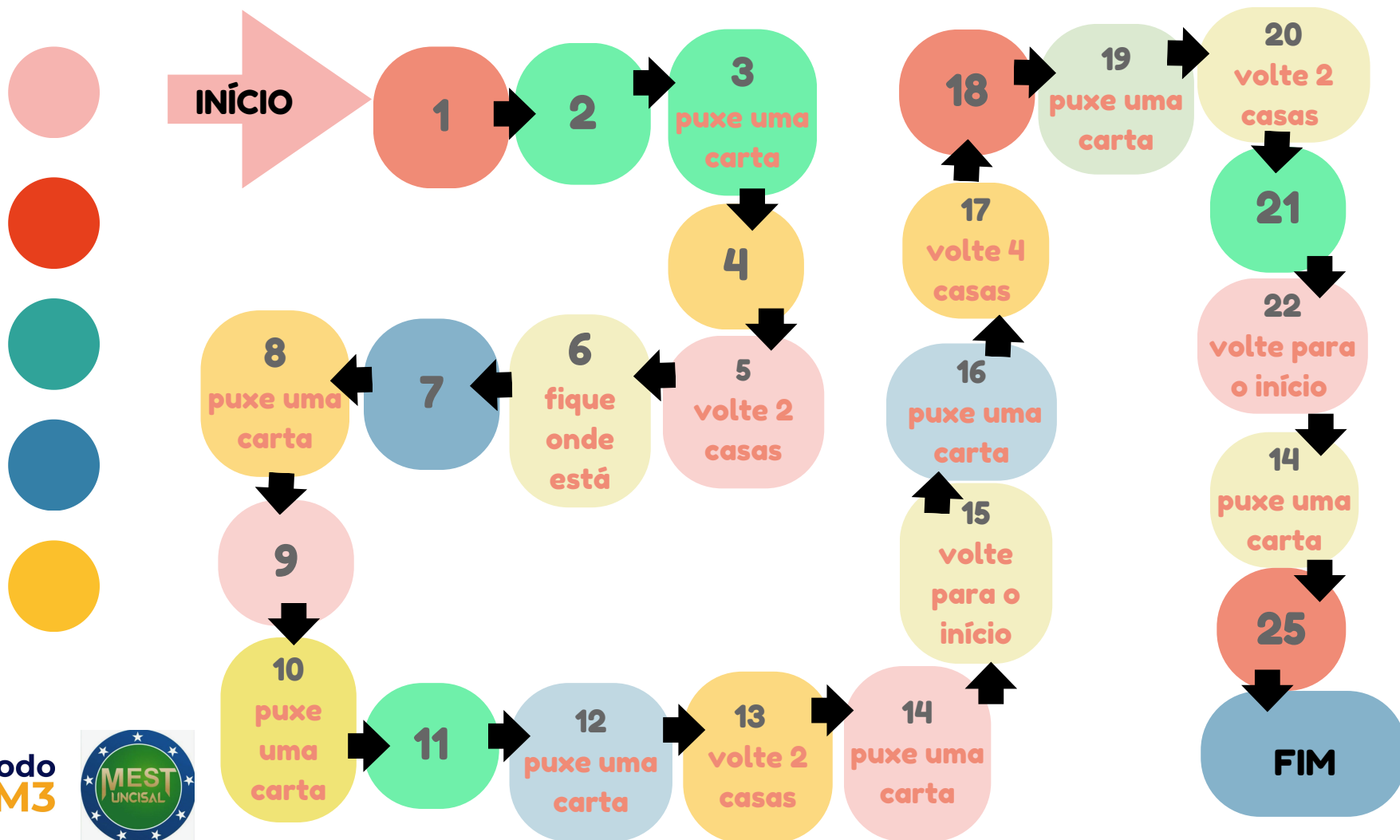


# TABULEIRO

CUIDAR 60+

Vamos testar seu conhecimento na prevenção de quedas em idosos?





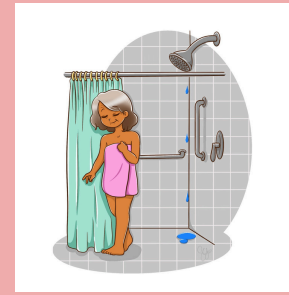
A prática de atividade física é importante para força e equilíbrio. Se realiza exercícios regularmente.

**Avance 10 casas.**



Utilize uma escada para pegar objetos em locais altos. Não tem uma para usar?

**Volte ao início do jogo.**



Tornou o banho seguro com uso de tapete anti derrapante ou banco; e colocou barras de apoio ao lado do vaso e área do banho. Muito bem!

**Avance 6 casas.**



Estava usando chinelo de dedo quando foi atender o celular que tocava. Correu.

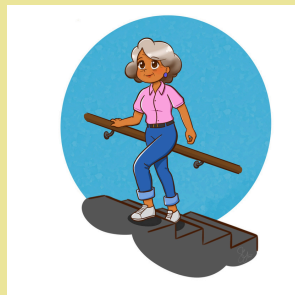
Tropeçou e caiu.

**Volte 10 casas.**



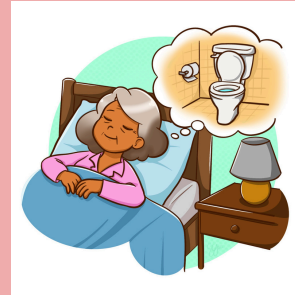
A caminhada é uma prática diária. E sempre realiza usando tênis. Parabéns.

**Avance 6 casas.**



Sobe e desce escadas sem esquecer de segurar no corrimão. Muito bem!

**Avance 5 casas.**



Quando precisa usar o banheiro à noite. Senta-se um pouco na cama antes de levantar. Evitou tontura, **avance 5 casas.**



Casa organizada. Nada de fios de eletrônicos soltos pelo caminho.

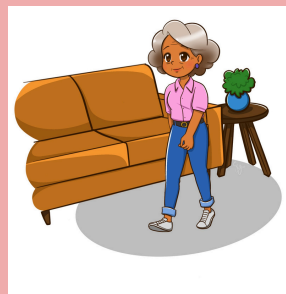
**Avance 5 casas.**



Casa organizada. Retirou os móveis de baixa altura que atrapalhavam o caminho. Ótimo. **Avance 4 casas.**



Não está realizando atividade física? Vamos se mexer. E então. **Volte ao início.**



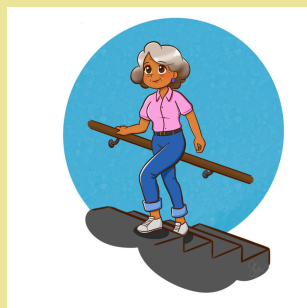
Adora tapetes e tem vários espalhados pela casa. Porém, com eles há um grande risco em tropeçar e cair. **Volte 5 casas, e guarde-os.**



Começou a fazer caminhada diariamente e também exercícios para fortalecimento muscular, como a musculação. Parabéns! **Avance 10 casas.**



Precisou pegar um objeto na prateleira mais alta e fez uso de uma escada. Muito bem. **Avance 6 casas.**



Que susto!! Quase caiu ao esquecer de segurar no corrimão da escada. **Volte 6 casas e se recupere.**



Tem ao lado da cama um abajur ou interruptor de luz para iluminar o ambiente quando necessário levantar à noite. **Avance 6 casas.**



Para manter a saúde óssea além de exercícios precisamos de alimentos ricos em cálcio, como leite e derivados. Sabia disto? **Fique onde esta.**

COMO MONTAR O JOGO :

1- Imprima o tabuleiro, as cartas e dado. Cada página em uma folha A4, recorte as cartas e o dado e monte o dado.

### Teste seus conhecimentos sobre prevenção de quedas em idosos .

ORIENTAÇÕES PARA INÍCIO DO JOGO:

1-Ponha o tabuleiro em uma mesa e coloque as cartas, uma sobre a outra formando um monte.

2- Início do jogo, o primeiro jogador será aquele que tirar o maior valor ao jogar o dado. Na sequência o jogador que estiver à direita. É preciso no mínimo dois jogadores.

2-Usando um marcador para cada jogador, cada um vai avançando as casas de acordo com valor do dado.

Atenção para as orientações de algumas casas.

3-Vence o primeiro que chegar ao final .

Mestranda : Janaína Rozendo Ferreira dos Santos

Orientadoras: Profa. Dra Almira Alves dos Santos

Profa. Dra Monique Carla da Silva Reis

Ilustração: Suzanne Magalhães

