

Sugestões de Conteúdo Educativo e Videoaulas - App + SAÚDE

Com base na análise do guia "Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa" (Cadernos de Atenção Básica, n. 19) do Ministério da Saúde, sugiro os seguintes temas para a seção educativa e videoaulas do aplicativo, focando em praticidade, relevância e linguagem acessível:

1. Promoção de Hábitos Saudáveis (Baseado no Capítulo 4)

- **Alimentação Saudável:**

- Videoaula/Texto: "Prato Colorido: A importância das frutas, verduras e legumes."
- Videoaula/Texto: "Hidratação é Vida: Quantos copos de água você bebeu hoje?"
- Videoaula/Texto: "Menos Sal, Menos Açúcar: Dicas para temperar e adoçar com saúde."
- Videoaula/Texto: "Mastigação e Digestão: Comendo com calma e aproveitando os nutrientes."
- Checklist Interativo: "Meu cardápio semanal saudável."

- **Prática Corporal/Atividade Física:**

- Videoaula: "Alongamento Suave para Começar o Dia (Sentado e em Pé)."
- Videoaula: "Fortalecendo as Pernas em Casa (Exercícios simples com cadeira)."
- Videoaula: "Equilíbrio é Segurança: Exercícios para prevenir quedas."
- Texto: "Caminhada: Benefícios e como começar com segurança."
- Texto: "Qual atividade física combina com você? (Opções de baixo impacto)."

2. Autocuidado e Prevenção (Baseado em diversas seções, incluindo Avaliação Global - Cap. 6)

- **Prevenção de Quedas:**

- Videoaula/Texto: "Casa Segura: Identificando e corrigindo riscos de queda (tapetes, iluminação, obstáculos)."
- Texto: "Calçados adequados: O que usar para ter mais firmeza ao andar."

- **Uso Correto de Medicamentos:**

- Videoaula/Texto: "Organizando seus Remédios: Dicas para não esquecer e evitar erros."
- Texto: "Entendendo a Receita Médica: O que significam as siglas e orientações?"
- Texto: "Interação Medicamentosa: Por que é importante informar todos os remédios ao médico?"

- **Saúde Bucal:**

- Videoaula/Texto: "Cuidados diários com dentes e próteses."
- Texto: "Sinais de alerta na boca: Quando procurar o dentista?"

- **Saúde Visual e Auditiva:**

- Texto: "Cuidando da Visão: Dicas e sinais de que é hora de ir ao oftalmologista."
- Texto: "Escutando Bem: Como identificar problemas de audição e buscar ajuda."

- **Saúde Mental e Cognitiva:**

- Videoaula/Texto: "Mantendo a Mente Ativa: Jogos, leitura e atividades para o cérebro."
- Texto: "Lidando com o Estresse e a Ansiedade: Técnicas de relaxamento simples."
- Texto: "Sono Reparador: Dicas para dormir melhor."

- **Cuidados com a Pele:**

- Texto: "Hidratação e proteção solar na terceira idade."

- **Vacinação:**

- Texto: "Calendário de Vacinação do Idoso: Quais vacinas são importantes?"

3. Entendendo Condições Comuns

- Videoaula/Texto: "Hipertensão (Pressão Alta): O que é e como controlar?"
- Videoaula/Texto: "Diabetes: Cuidados com alimentação e monitoramento."
- Videoaula/Texto: "Osteoporose: Prevenção e cuidados para ossos fortes."
- Texto: "Artrose: Como aliviar as dores nas articulações."

Formato e Linguagem

- **Vídeos:** Curtos (2-5 minutos), com instrutores falando de forma clara e pausada, legendas grandes, demonstrações visuais simples (especialmente para exercícios).
- **Textos:** Linguagem muito simples e direta, frases curtas, fontes grandes, uso de listas e marcadores, ilustrações ou ícones para facilitar a compreensão.

- **Interatividade:** Checklists simples, quizzes curtos para reforçar o aprendizado (opcional).

Observação: É fundamental que todo o conteúdo seja revisado por profissionais de saúde (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, etc.) antes de ser disponibilizado no aplicativo.

Referência Principal: * Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 192 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica; n. 19). Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcad19.pdf>