

SEMANA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS em pessoas idosas

FORÇA PARA AGIR!
NÃO DEIXE A PETECA CAIR!

20 a 26 de junho de 2022



Sesc

SEMANA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS em pessoas idosas

FORÇA PARA AGIR!
NÃO DEIXE A PETECA CAIR!

20 a 26 de junho de 2022

Cuidar-se pelo movimento

A perda de massa, força e resistência muscular afeta a saúde e a qualidade de vida, ampliando o risco de doenças crônicas, como diabetes e osteoporose, e representando riscos de quedas e de fraturas. O termo Sarcopenia denomina tal condição, que desde 2016 é reconhecida pela OMS como uma doença, que acomete principalmente pessoas idosas.

Característico de dinâmicas recentes, o isolamento social fez com que índices de sedentarismo da população brasileira aumentassem sensivelmente e, junto com eles, o maior surgimento e agravamento da Sarcopenia. São dados que denotam a constante necessidade de atualizar maneiras de lidar e fazer a manutenção do bem-estar.

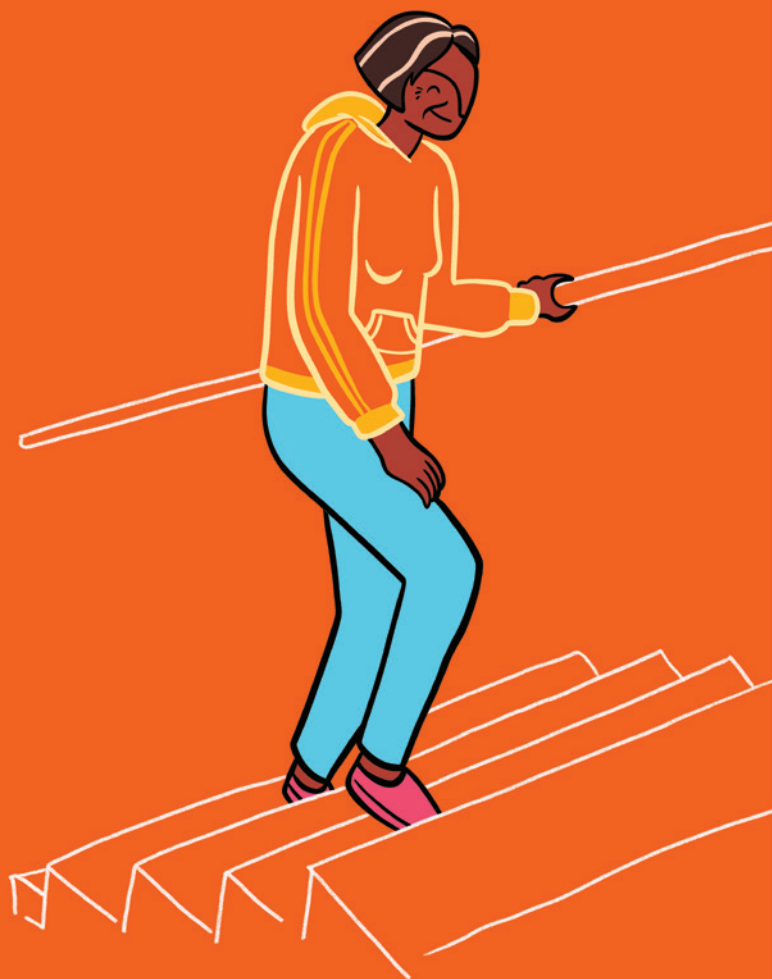
É nesse sentido que o Sesc realiza a Semana de Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas, de 20 a 26 de junho de 2022, em parceria com a Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, a Secretária Municipal de Esporte e Lazer de São Paulo, o CRI Norte (Centro de Referência do Idoso) e a SBGG (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia). Com o tema Força para agir! Não deixe a peteca cair!, um conjunto de ações reforçam a importância do fortalecimento muscular para a prevenção de quedas.

Assim, o Sesc contribui com a promoção de saúde e o desenvolvimento de ambientes dedicados a cidadãos de idades diferentes e de direitos iguais, sempre em atenção e cuidado mútuos.

Sesc São Paulo

Força pra não cair!

A sarcopenia é uma doença nos músculos, que reduzem seu tamanho e a força para locomover e carregar objetos. Fortaleça seus músculos e tenha mais disposição para agir no dia a dia.



Doença nova, também de velhos.

Considerada pela Organização Mundial da Saúde como doença a partir de 2016, a sarcopenia acomete principalmente pessoas idosas, que passam a apresentar deficiências nas atividades de vida diária. Felizmente pode ser evitada e tratada!



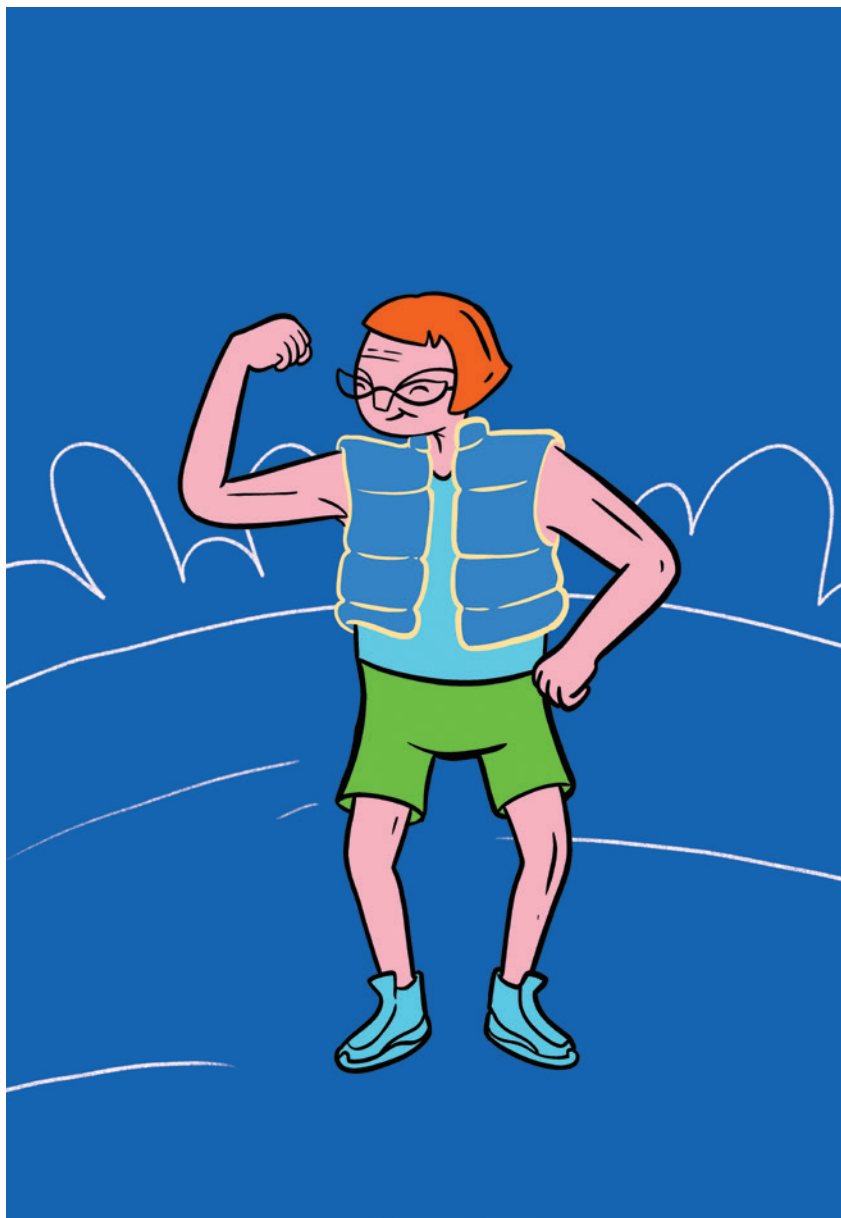
Força pra não cair!

Quedas podem gerar lesões graves que diminuem a mobilidade e afetam a independência para a realização de diversas atividades. A perda de massa muscular é uma das grandes causadoras de quedas em pessoas idosas.



Mantenha-se forte!

A partir da queda, há riscos de surgirem complicações mais críticas. 70% das mortes acidentais de pessoas acima de 75 anos são decorrentes de complicações após a ocorrência de uma queda.



Fortalecer os músculos não é só ficar musculoso.

Os exercícios de fortalecimento muscular aumentam o tamanho dos músculos e, principalmente, a força. Podem ser realizados com o peso do próprio corpo ou com pesos extras. Eles vão ajudar também a melhorar a capacidade de mover e levantar objetos e realizar várias outras tarefas do cotidiano.



Mantenha-se ativo!

Com apenas 2h30min de atividade física moderada por semana é possível ter inúmeros benefícios para a saúde, reduzir o risco de quedas e lesões. Diminua seu tempo sentado, sempre que for possível. Pequenas atitudes diárias ajudam a ter um comportamento ativo e melhorar sua qualidade de vida.



Pratique atividade física.

Os exercícios de fortalecimento muscular aumentam a massa muscular e a força. São importantes também na saúde dos ossos, auxiliam no controle de diabetes, de doenças cardiovasculares e da obesidade, melhorando a capacidade de realizar atividades diárias.



Fortaleza segura.

Procure deixar sua residência bem iluminada, com tapetes emborrachados e, se possível, instale barras de apoio e pisos antiderrapantes nos espaços mais escorregadios. Mantenha os objetos mais utilizados na altura da cintura, evitando subir escadas e eventuais acidentes. 70% das quedas acontecem em casa.



Juntar forças faz diferença!

As defesas do organismo são reforçadas por meio de uma alimentação equilibrada e saudável. Para aumentar a massa muscular, consuma mais frutas e vegetais e priorize alimentos mais frescos, menos processados e industrializados.



Não deixe a peteca cair!

Busque atividades que você realize com prazer, em locais acessíveis e que possam te auxiliar nas suas necessidades. Uma vida saudável pode estar a seu alcance, de maneira prazerosa!



Destaques da programação

>> CAPITAL E
GRANDE SÃO PAULO

24 DE MAIO

JOGOS DIGITAIS DE MOVIMENTO,
FORÇA E EQUILÍBRIO

Oficina de *Exergames* (videogames com exercícios) voltada para o público com mais de 60 anos.

Além da ludicidade, busca trabalhar aspectos importantes para a prevenção de quedas como fortalecimento muscular, equilíbrio e coordenação motora. Com Jaderson Souza e Tainá Felix.

Dia 22/6. Quarta, 10h às 12h e 13h às 16h.

AVENIDA PAULISTA

BATEROTERAPIA

Curso de *Bateroterapia* (composição de bateria e fisioterapia), em que são combinados exercícios rítmicos e físicos, conotações fisioterapêuticas e alongamentos funcionais, buscando aumentar o fortalecimento muscular, a consciência corporal e o nível de concentração de idosas e idosos. Com Gus Conde.

De 8/6 a 1/7. Quartas e sextas, 14h às 16h.

PILATES SOLO

Prática corporal baseada no trabalho de força, concentração, controle, fluidez de movimento, precisão e respiração. Propicia a consciência na realização dos exercícios, o fortalecimento muscular e a melhoria da flexibilidade. Com educadoras(es) de atividades físico-esportivas do Sesc.

De 21 a 24/6. Terça a sexta, 9h e 17h30.

CAMPO LIMPO

REFLEXÕES DA SARCOPENIA NO FENÓTIPO DA FRAGILIDADE

O encontro aborda a *sarcopenia* a partir do fenótipo das possíveis fragilidades do corpo idoso.

Com Marcelo Anselmo.

Dia 22/6. Quarta, 17h às 18h30.

CARMO

PILATES SOLO

O minicurso utiliza técnicas e exercícios para promover a força muscular e o equilíbrio entre corpo e mente, buscando priorizar a qualidade dos movimentos e proporcionar flexibilidade e autoconsciência. Com Regina Martins.

De 21 a 30/6. Terças e quintas, 10h às 10h50.

FORTALECIMENTO MUSCULAR E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A oficina apresenta informações e dicas de como uma refeição saudável, a baixo custo, pode auxiliar no fortalecimento muscular da pessoa idosa.

Além de trazer opções sobre o aproveitamento, o armazenamento e o congelamento dos alimentos, adaptando as refeições diárias de acordo com o *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

Com Jane Glébia.

Dias 23 e 24/6. Quinta e sexta, 18h às 19h30.

FLORÊNCIO DE ABREU

CORPO - USINA DE FORÇA

Aula de ginástica multifuncional, com ênfase nos exercícios básicos para fortalecimento. Busca sensibilizar a pessoa idosa sobre a importância da força muscular para a prevenção de quedas e manutenção de uma vida mais ativa.

Com educadoras(es) de atividades físico-esportivas do Sesc.

De 20 a 24/6. Segunda a sexta, das 14h às 15h.

GUARULHOS

A PESSOA IDOSA PODE PRATICAR ESPORTES?

O vídeo fala sobre a importância das atividades físicas para o fortalecimento muscular e a melhoria da flexibilidade. Com Renato Garcia. No canal do Youtube da unidade - youtube.com/SescGuarulhosyt.

Dia 21/6. Terça, 14h.

CIRCUITO MOTOR: FORTALECIMENTO E EQUILÍBRIO

A vivência traz a prática da atividade física para o público idoso, com foco no fortalecimento e equilíbrio. Com Leandro de Souza e Maiara Guedes.

De 22 e 24/6. Quarta e sexta, 9h e 13h30.

INTERLAGOS

FORÇA E COORDENAÇÃO MOTORA PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS

A vivência trabalha a força muscular, o equilíbrio e a autoestima, combinando elementos como flexibilidade, coordenação e movimento. Com Thiago Tadeu, José Ronaldo e Alessandra Masson.

Dias 22, 23 e 24/6. Quarta a sexta, 9h15 às 10h15.

FORTALECIMENTO E DUPLA TAREFA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS

A vivência aborda a temática dos exercícios envolvendo fortalecimento muscular e dupla tarefa como um recurso terapêutico para prevenção de quedas em pessoas idosas. Com Thiago Tadeu, José Ronaldo e Alessandra Masson.

Dia 24/6. Sexta, 11h às 12h.

ITAQUERA

TODO CORPO DANÇA

A aula propõe o fortalecimento muscular por meio de exercícios corporais vinculados ao ritmo do Samba Rock. Finalizando com uma roda de conversa sobre a desconstrução de estereótipos e preconceitos. Com Juliana Novacov, Janaína Gisele e Elisângela da Silva.

Dia 24/6. Sexta, 10h30 às 12h.

OSASCO

FORÇA MUSCULAR E A PREVENÇÃO DE QUEDAS

O encontro propõe o diálogo e a conscientização da importância do fortalecimento muscular, na rotina das pessoas idosas. Demonstração de exercícios e dicas de como evitar quedas no dia a dia. Com educadoras(es) de atividades físico-esportivas do Sesc.

Dia 20/6. Segunda, 15h às 16h30.

CATI Osasco - Rua Dom Ercílio Turco, 180 - Vila Osasco

Dia 24/6. Quarta, 15h às 16h30.

Carapicuíba - Rua Serra de Mailasqui, 40 - Jardim Planalto

Dia 26/6. Sexta, 15h às 16h30.

Anoscar - Rua Luis Antônio de Arruda, 55 - Vila Yara, Osasco

POSSIBILIDADES PARA SE FORTALECER

Série de 4 vídeos que aborda os benefícios da prática regular de exercícios físicos para o ganho de força muscular em ambientes como: sala de ginástica multifuncional, academia ao ar livre, instituição de acolhimento e no ambiente doméstico. Com Edna Maria Souza, Avelino Garcia Neto e Carolina de Aguiar Mathias. Página do Instagram do Sesc Osasco - @sescosasco

Dia 24/6. Sexta.

SANTO AMARO

DESAFIO ANTIQUEDA

A aula tem a proposta de trabalhar o fortalecimento muscular, trazendo exercícios que podem ajudar na prevenção e no tratamento da *sarcopenia*, colaborando com a redução da incidência de quedas em pessoas idosas. Com educadoras(es) de atividades físico-esportivas do Sesc.

Dia 21/6. Terça, 10h30 e 16h30.

SARCOPENIA DO DIAGNÓSTICO AO TRATAMENTO

Com a proposta de ajudar na prevenção e no tratamento da *sarcopenia*, o bate-papo reforça a importância do fortalecimento muscular para a redução dos riscos de quedas em pessoas idosas. Com educadoras(es) de atividades físico-esportivas do Sesc.

Dia 23/6. Quinta, 10h30 e 16h.

Destaques da programação

>> INTERIOR E LITORAL

BAURU

FORTALECIMENTO, EQUILÍBRIO E RESPIRAÇÃO

A aula propõe a prática de exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio e respiração para pessoas idosas. Além de trazer dicas práticas sobre como evitar quedas no dia a dia.

Com educadoras(es) de atividades físico-esportivas do Sesc.

Dia 24/6. Sexta, 14h às 15h.

JUNDIAÍ

ENVELHECIMENTO, PERDA MUSCULAR E EXERCÍCIO FÍSICO

A vivência aborda o tema da sarcopenia, além da diminuição da independência funcional e o papel do exercício físico na manutenção de um envelhecimento saudável. A proposta é apresentar ao público idoso exemplos de exercícios ou situações do dia a dia que têm sua eficácia cientificamente comprovada no combate aos efeitos da perda de massa muscular e suas consequências. Com Lilian França Wallerstein.

Dias 21 e 22/6. Terça, 10h às 12h.

Quarta, 16h30 às 18h30.

REGISTRO

FORÇA E ESCUTA DO CORPO

A oficina propõe a exploração da força muscular e do movimento a partir da investigação do corpo, direções ósseas e organização postural, buscando proporcionar mais segurança às pessoas idosas na locomoção e no equilíbrio para a prevenção de quedas. Com Jussara Miler.

Dia 25/6. Sábado, 14h às 16h.

RIBEIRÃO PRETO

SARCOPENIA E EXERCÍCIOS FÍSICOS UMA CONVERSA SOBRE PREVENÇÃO DE QUEDAS

O bate-papo busca conscientizar idosos e idosos sobre a importância do exercício físico e do movimento como aliados indispensáveis na prevenção de quedas. Com Daniela Tascheti.

Dia 24/6. Sexta, 15h às 15h30.

DANÇA COM CIÊNCIA

A aula traz a ênfase no desenvolvimento de força muscular, ritmo, equilíbrio e coordenação motora para prevenção de quedas em pessoas a partir dos 60 anos. Com educadoras(es) de atividades físico-esportivas do Sesc.

De 15/6 a 1/7. Quartas e sextas, 9h às 10h15 (para alunos da GMF) e 16h30 às 17h15 (aberto ao público).

RIO PRETO

FORÇA PARA DANÇAR

Aula de danças africanas com o objetivo de aumentar a força muscular e o centro de gravidade, estimular os membros inferiores e trabalhar a coordenação e o ritmo. Com educadoras(es) de atividades físico-esportivas do Sesc.

Dia 21/6. Terça, 15h30 às 16h30.

COMIDA QUE SUSTENTA

A oficina busca conscientizar sobre o papel da alimentação no auxílio do fortalecimento muscular. Um chef de cozinha ensina o preparo do poke, um prato de origens havaianas com alto valor proteico e ingredientes de fácil acesso e economicamente viáveis. Com Lucas Trujio.

Dia 22/6. Quarta, 14h às 16h.

TAI CHI-CHUAN E ELEMENTOS DE FORÇA

A aula busca por meio de movimentos lentos associados a respiração, estimular o fortalecimento muscular, a meditação, o equilíbrio, a concentração e o aumento da energia vital. Com Jim Kelly.

Dia 22/6. Quarta, 14h às 16h.

SANTOS

BATEROTERAPIA

Curso de *Bateroterapia*, em que são combinados exercícios rítmicos e físicos, conotações fisioterapêuticas e alongamentos funcionais, buscando aumentar o fortalecimento muscular, a consciência corporal e o nível de concentração de idosas e idosos. Com Gus Conde.

Dias 2, 9, 23 e 30/6. Quintas, 15h às 17h.

SOROCABA

SARCOPENIA E EXERCÍCIOS FÍSICOS

A vivência aborda a *sarcopenia* e traz dicas de exercícios para o fortalecimento da musculatura e do equilíbrio em pessoas idosas, buscando evitar quedas. Com educadoras(es) de atividades físico-esportivas do Sesc.

Dia 22/6. Quarta, 8h15, 10h45, 15h30, 17h30 e 19h30.

Dia 23/6. Quinta, 7h15, 9h15, 14h30, 15h30, 16h30 18h30 e 20h30.

FORÇA PARA AGIR. NÃO DEIXE A PETECA CAIR!

No Dia Mundial de Prevenção de Quedas, o bate-papo fala sobre a *sarcopenia* e suas implicações na saúde das pessoas idosas, e como a atividade física e o fortalecimento muscular podem contribuir na prevenção e tratamento desta doença. Com Fabiano Moulin e Gilda Bandeira de Mello. Atividade presencial e transmitida pelo canal do Youtube da unidade - [youtube.com/sescsorocaba](https://www.youtube.com/sescsorocaba).

Dia 24/6. Sexta, 15h às 16h30.

TAUBATÉ

FORTALECIMENTO MUSCULAR NA PREVENÇÃO DE QUEDAS

A aula traz orientações sobre como as pessoas idosas podem evitar quedas, vinculando o movimento e o gesto esportivo a movimentação do dia a dia por meio de exercícios físicos de força, equilíbrio e coordenação. Com educadoras(es) de atividades físico-esportivas do Sesc.

Dia 25/6. Sábado, 10h às 12h.

Confira a programação completa em
www.sescsp.org.br/prevencaodequedas
#prevencaodequedas2022

apoio



realização

