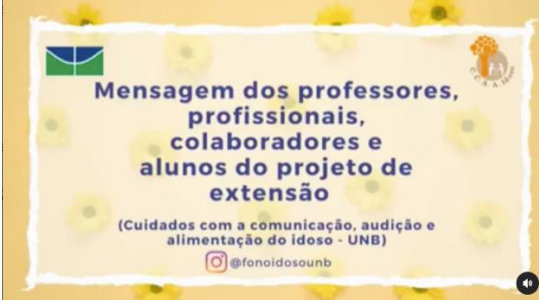
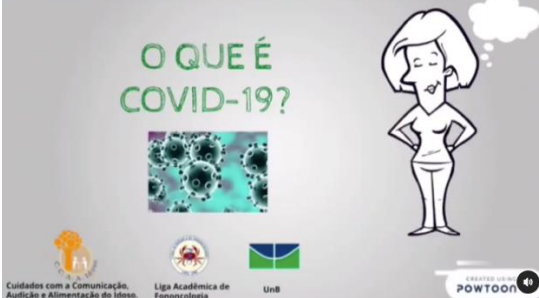


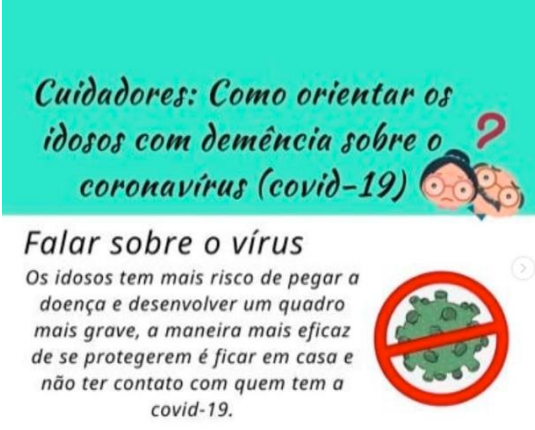

**Material Suplementar de:**



Trindade, E. R., de Sousa, G. P. C., Batista, L. R. M., Strobilius, R., Paz, L. P. da S., Furia, C. L. B., & de Lira, J. O. (2023). Ação extensionista voltada ao envelhecimento em contexto pandêmico. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 14(1), 1-11.


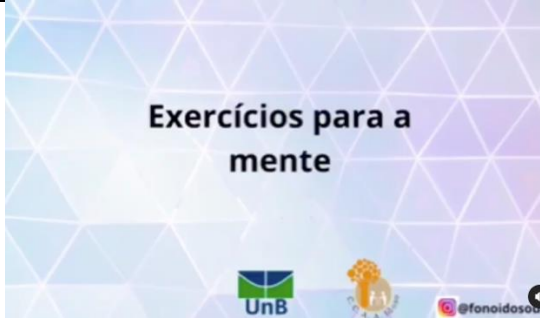

<https://periodicos.uuffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/12929>

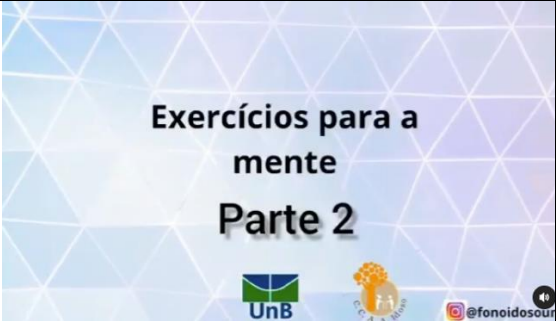
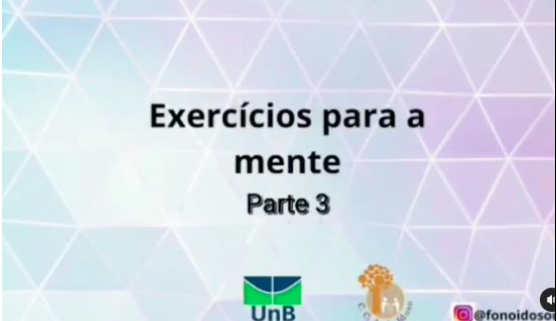
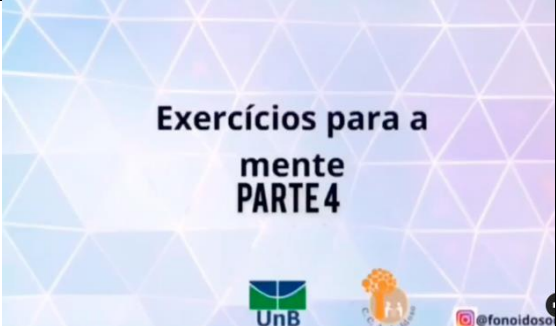
**Quadro 1** – Descrição de cada postagem realizada no perfil @fonoidosounb no Instagram®. Brasília, Distrito Federal, Brasil, 2023.

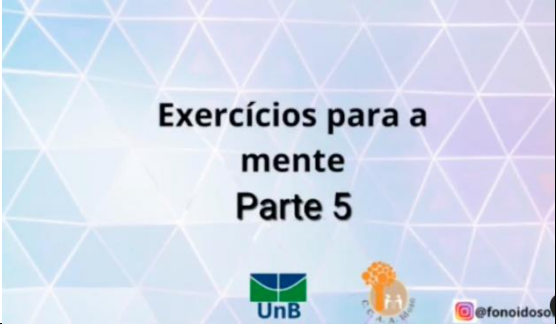

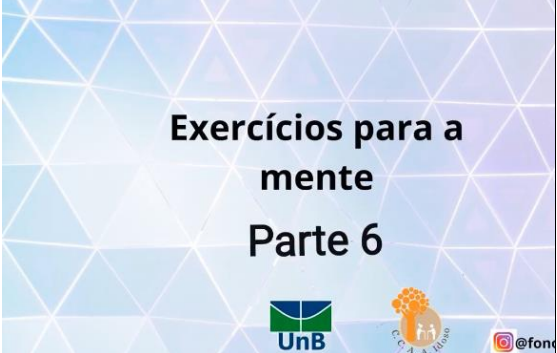
Postagem	Conteúdo	Figura
1	Vídeo para estabelecer um vínculo inicial através do canal, confortar e acalmar os idosos participantes do projeto e seguidores do perfil da extensão no <i>Instagram</i> ®.	
2	Vídeo para informar o público sobre a COVID-19, utilizando como referência dados oficiais disponibilizados pela OPAS/OMS.	

<p>3</p>	<p>Carrossel de figuras com orientações aos cuidadores de idosos, para instruí-los como orientar os idosos com demência sobre a COVID-19. Foram abordados os riscos que a doença traz, principalmente a esse grupo, formas de se proteger, a importância de ficar em casa e formas de prevenção.</p>	 <p><i>Cuidadores: Como orientar os idosos com demência sobre o coronavírus (covid-19)</i></p> <p><b>Falar sobre o vírus</b></p> <p>Os idosos tem mais risco de pegar a doença e desenvolver um quadro mais grave, a maneira mais eficaz de se protegerem é ficar em casa e não ter contato com quem tem a covid-19.</p>
<p>4</p>	<p>Figura elaborada com foco nos idosos, com mensagens em como reinventar a rotina no contexto do confinamento. Esse material apresenta dicas de leitura, exercícios, atividades, comunicação, alimentação e música.</p>	 <p><b>Idoso: COMO REINVENTAR SUA ROTINA</b></p> <p><b>Leitura</b> Leia um livro e faça um resumo. Assim, você se atualiza e também estimula a mente.</p> <p><b>Exercícios</b> Mantenha as atividades físicas que você já fazia antes da quarentena.</p> <p><b>Atividades</b> Invista em atividades que te deixem feliz, como bordado, costura ou outras tarefas que trabalhem a coordenação motora.</p> <p><b>Comunicação</b> Converse com seus familiares e amigos para compartilhar experiências da quarentena.</p> <p><b>Alimentação</b> Cozinhe pratos diferentes para a família ou que possam ser doados, mas com cuidado, para que não haja contaminação.</p> <p><b>Música</b> Ouça e cante muitas músicas. Sinta o prazer das boas lembranças.</p> <p><b>Coordenação:</b> Profa. Cristiane Ferraz - Fonoaudióloga Profa. Juliana Lima - Fonoaudióloga Prof. Leonardo Petrus - Fonoaudiólogo</p> <p>Projeto do Estúdio: Cuidados com a Comunicação, Audição e Alimentação do Idoso</p> <p>@fonaldossouth</p>

5	Carrossel de figuras com dicas de como se comunicar com o idoso que tem dificuldade, especialmente por possível perda de audição.	
6	Vídeo de caráter informativo sobre as máscaras caseiras e o manuseio correto.	

7	<p>Vídeo com um tutorial que ensina como realizar uma chamada de vídeo pela rede social WhatsApp®, para facilitar o contato com familiares e amigos das pessoas que não estão no mesmo local físico. A pandemia da COVID-19 e o distanciamento social trouxeram novos desafios para manter o contato com os familiares de forma segura, especialmente em idosos que moram sozinhos ou mesmo sentem falta de ver outros familiares.</p>	
8	<p>Primeiro vídeo de uma série de seis, intitulada de "Exercícios para Mente" e produzida pela equipe do projeto, no qual foram apresentadas estimulações que contavam com exercícios simples de memória como identificação dos dias da semana, mês e ano. Após a estimulação inicial conforme citada foram lançados alguns desafios, dentre eles, a solicitação para identificar três cores, três animais, três frutas, três objetos de cozinha, três lugares, três membros da família, realizar a contagem decrescente de 30 - 0 e lembrar os itens de uma lista de supermercado.</p>	
9	<p>Vídeo voltado aos familiares e cuidadores com dicas sobre rotina, atividades físicas seguras, alimentação, sono e lazer.</p>	

10	Segundo vídeo de estimulação, com exercícios simples de memória.	
11	Terceiro vídeo de estimulação, com exercícios simples de memória.	
12	Quarto vídeo de estimulação, com exercícios simples de memória.	

<p>13</p>	<p>Quinto vídeo de estimulação, com exercícios simples de memória.</p>	 <p>Exercícios para a mente Parte 5</p> <p>UnB C.A.A. @fonidoso</p>
<p>14</p>	<p>Vídeo explicativo sobre engasgo em idosos, com informações anatômicas de por onde o alimento passa após uma refeição, o conceito de engasgo, assim como os sinais, causas, como ocorre e como realizar o manejo caso ocorra o engasgo.</p>	 <p><i>E se o idoso engasgar? O que fazer?</i></p> <p>CREATED USING POWTOON</p>
<p>15</p>	<p>Último vídeo de estimulação, com exercícios simples de memória.</p>	 <p>Exercícios para a mente Parte 6</p> <p>UnB C.A.A. @fonidoso</p>