



Elaboração do Guia Antiquedas do Projeto Estímulo.

Preparation of the Anti-Fall Guide for the Stimulus Project.

Ana Maria Hoffemann de Carvalho¹, Willian Gabriel Camargo Molari², Katia Elisa Prus Pinho³

RESUMO

O Projeto Estímulo busca desmistificar a Doença de Parkinson (DP), realizando ações de afirmação, saúde e material informativo no formato cartilhas, folders, posts e animações sobre os sintomas mecânicos nas redes sociais e site. Para elaboração deste artigo foi utilizado, uma pesquisa qualitativa e de âmbito descritivo. O projeto Casa Segura é uma das ações do Projeto Estímulo, que através de um guia antiqueda eletrônico (*ebook*), busca ilustrar e explicar como pensar e adaptar os ambientes domésticos aos pacientes com a DP. Aborda-se a estruturação textual do *ebook* e caracterização gráfica do projeto. As iniciativas detalhadas neste artigo referem-se ao período de execução do Projeto Estímulo entre o mês de março de 2021 a julho de 2022.

PALAVRAS-CHAVE: Doença de Parkinson. *Ebook*. Quedas.

ABSTRACT

The Stimulus Project seeks to demystify Parkinson's Disease (PD), carrying out actions of affirmation, health and informative material in the form of booklets, folders, posts and animations about mechanical symptoms on the social networks and our website. For the elaboration of this article, qualitative and descriptive research was used. The Safe house project is one of the actions of The Stimulus Project, which, through an electronic book anti fall (*ebook*), seeks to illustrate and explain how to think about and adapt domestic environments to patients with PD. It addresses the textual structuring of the *ebook* and graphic characterization of the project. The initiatives detailed in this article refer to the execution period of the Stimulus Project between March 2021 and July 2022.

KEYWORDS: Parkinson's disease. *Ebook*. Falls.

Introdução

A doença de Parkinson (DP) é a segunda doença neurodegenerativa mais comum. Houve um aumento significativo da sua prevalência nas últimas três décadas, superada apenas pela doença de Alzheimer (CABREIRA, 2019). Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) estimam uma prevalência de 100 a 200 casos por 200 mil habitantes. Assim é uma das doenças neurológicas mais intrigantes da atualidade. Atinge diversos grupos étnicos, classes socioeconômicas e diferentes faixas etárias (BERRIOS, 2016). Sua incidência e predomínio aumentam com a idade, em função da expectativa de vida (IBGE, 2019). A DP é uma doença neurodegenerativa e suas alterações motoras são devido a morte de neurônios dopaminérgicos da substância negra, que apresentam inclusões intracitoplasmáticas conhecidas como corpúsculos de Lewy. Estes sintomas podem ocorrer pela diminuição de dopamina nos neurônios transmissores (BROSKI et al., 2014). Estas manifestações podem apresentar-se de forma motora e não-motora. Como

¹ DIREC. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: carvalhoa@alunos.utfpr.edu.br. ID Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8462171074417604>.

² Voluntário. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: willianmolari@alunos.utfpr.edu.br. ID Lattes: 6394285143542800..

³ Katia Elisa Prus Pinho/DAFIS. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil. E-mail: katiaprus@professores.utfpr.edu.br. ID Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8556720111128355>.



exemplo, tem-se: tremor de repouso, bradicinesia, alterações posturais, rigidez, alterações no sono e em outros sistemas do corpo humano (PCDT, 2010).

A independência e autonomia funcional é algo a valorizar ao longo da vida. Indivíduos com a DP não são diferentes, mas as limitações físicas decorrentes da doença podem acarretar alterações no equilíbrio, e consequentemente ocasionar alguns acidentes. Segundo o Relatório Global da OMS sobre Prevenção de Quedas na Velhice (RG OMS PQNV, 2010), mais de um terço das pessoas idosas sofrem pelo menos uma queda ao ano. As quedas são a segunda principal causa de mortes por lesões não intencionais em todo o mundo e afetam, principalmente, pessoas que possuem alguns fatores de risco, como idade avançada, mobilidade reduzida, doenças neurodegenerativas, fraqueza muscular, equilíbrio diminuído, entre outras. Além do custo econômico para o tratamento desses acidentes, há também o custo emocional e psicológico ao paciente, que já está fragilizado pela doença. As quedas em algumas situações podem além de ocasionar traumas físicos, induzir traumas psicológicos. Talvez sendo, a questão mais delicada desta situação. O relatório aponta que a América Latina é a região que mais rapidamente envelhece hoje no mundo, ou seja, acidentes domésticos e quedas tendem a aumentar nas próximas décadas com o crescimento da expectativa de vida da população idosa, no Brasil (RG OMS PQNV, 2010).

Apesar de afetar uma parcela significativamente grande da população brasileira, ainda existe pouca informação e material de qualidade disponível sobre a DP e como adaptar a casa a esse grupo etário. A área de Extensão, junto ao Ensino e Pesquisa compõem o tripé universitário. A Pesquisa e o Ensino devem promover a elaboração de conteúdos, criando informações com design mais acessível e de fácil compressão. A Extensão deve propor a troca de informações com o público fora dos muros acadêmicos e para a população em geral. A extensão é uma importante ferramenta para a democratização dos saberes produzidos nas Universidades (MEC, 2018). Assim, as ações de extensão promovidas pelo Projeto Estímulo (projeto de extensão da UTFPR), vem de encontro com os objetivos que o MEC preconiza na área de extensão, além de despertar nos acadêmicos o contato com a realidade que a sociedade se encontra.

O Projeto Estímulo tem como parceiros a Associação Parkinson Paraná e a Viva Parkinson de Blumenau), que visa integrar a comunidade externa (pacientes, familiares, profissionais) com acadêmicos de diferentes cursos do campus Curitiba, professores e servidores da UTFPR, contribuindo para uma melhor qualidade de vida através de informações e orientações de saúde. Uma das ações realizadas foi o Projeto Casa Segura. Este teve como objetivo divulgar e alertar a comunidade em geral sobre a importância de se analisar o ambiente doméstico para pessoas diagnosticadas com a DP.

O objetivo deste trabalho é compartilhar e descrever o processo de criação deste material antiquesadas, seus desafios e os planos futuros dentro do Projeto Estímulo.

Materiais e Métodos

Para elaboração deste artigo foi utilizado, uma pesquisa qualitativa e de âmbito descritivo (GODOY, 1995). O Projeto Estímulo busca desmistificar a DP, realizando ações de afirmação, saúde e material informativo no formato cartilhas, folders, posts e animações sobre os sintomas mecânicos nas redes sociais e site. Promovendo o Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3), (NUB, 2022). O projeto Casa Segura é uma das ações do Projeto Estímulo, que através de um guia antiquesada eletrônico



(*ebook*) - texto apresentado em um formato que pode ser lido em computadores, celulares, tablets e outros dispositivos digitais de maneira totalmente adaptável. O *ebook* é um livro digital, que pode ser acessado, de qualquer lugar da rede mundial, de computadores (*World Wide Web*) - que busca ilustrar e explicar como pensar e adaptar os ambientes domésticos aos pacientes.

As iniciativas detalhadas neste artigo referem-se ao período de execução do Projeto Estímulo entre o mês de março de 2021 a julho de 2022. Inicialmente abordou-se a estruturação textual do *ebook* e caracterização gráfica do projeto. Os resultados são representados com imagens para facilitar o entendimento do leitor e enriquecer o contexto.

Resultados e Discussões

O período de elaboração do *ebook* foi de 16 meses. Inicialmente foram separadas frases do ambiente da sala, imagens corretas e incorretas sobre o local, e a próxima etapa foi a separação de tarefas, entre os voluntários acadêmicos e profissionais voluntários, participantes do projeto.

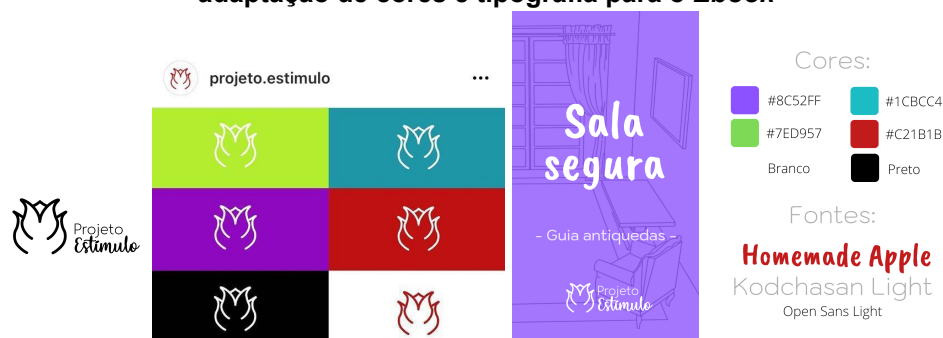
O guia antiqueda foi idealizado para lançar o material próximo do dia 24 de junho, que foi estabelecido pela OMS como o Dia Mundial de Prevenção de Quedas (SBGG, 2022). A terapeuta ocupacional do projeto Paula Valéria da Costa Lima trouxe a percepção da equipe, os problemas que os seus pacientes enfrentavam no dia-a-dia ao acessar os ambientes domésticos, como escorregões nos tapetes, problemas de locomoção e quedas. A designer de interiores, Claudia Maria Pudeulko, fez a revisão dos cômodos de uma casa normal e como reduzir os incidentes relacionados às quedas, através de sua experiência profissional.

Diante deste cenário, a escrita do *ebook* foi baseada na norma ABNT, NBR 9050 (2020) acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos. E as ilustrações no conceito de desenho universal que define projetos de produtos e ambientes que contemplem toda a diversidade humana: desde as crianças, adultos altos e baixos, anões, idosos, gestantes, obesos, pessoas com deficiência ou com mobilidade reduzida. O Desenho Universal é baseado em sete princípios básicos: 1-Igualitário, 2-Adaptável, 3-Óbvio, 4-Conhecido, 5-Seguro, 6- Sem esforço, 7- Abrangente (CARLETTO e CAMBIAGHI, 2007).

Já que a maioria da população brasileira acessa a *internet* pelo celular (TIC DOMICÍLIOS, 2020), optou-se por utilizar um *layout* que ficasse melhor adaptado ao formato da tela do aparelho (1080px por 1920px), para facilitar a leitura em rolagem manual. Foi utilizada a Identidade Visual (IDV) criada para o Projeto Estímulo em 2020 (Figuras 1 e 2). Para o design do *ebook* adaptou-se a partir das IDV definidas para o referido projeto, as cores que seriam utilizadas nas ilustrações e tipografia do material (Figuras 3 e 4).



Figuras 1,2,3 e 4 (da esquerda para a direita) – Logo e palheta de cores do Projeto Estímulo, layout web, adaptação de cores e tipografia para o Ebook



Fonte: Projeto Estímulo (2020/2021). Design: Lucas Frank e Ana Carvalho.

O material foi confeccionado da seguinte forma: para a primeira parte da casa - a sala - foram desenvolvidas 16 ilustrações e 8 dicas de como adaptar o ambiente. Já para o segundo cômodo - a cozinha - foram desenvolvidas 14 ilustrações e 9 dicas de como pensar na circulação e no ambiente doméstico (Figuras 5 e 6). Todas as imagens selecionadas foram desenhadas e pintadas inteiramente pelos voluntários do projeto, evitando direitos autorais e mantendo a originalidade do material. Cada versão do ebook foi apresentada pelos organizadores a equipe do projeto, opinou e sugeriu modificações e melhorias para a finalização do mesmo. A primeira versão do ebook foi na língua portuguesa. A coordenação da equipe ficou com o designer Lucas Frank, a escolha das imagens para Carla Vittorya da Cunha, as ilustrações para Erika Suyama Pessoa, e as pinturas para Ricardo Hagemeyer Paese. Posteriormente, foram realizadas traduções em outras línguas, sendo efetuadas pelas voluntárias Nancy Teixeira para o Francês, e Maria Luiza Pitz para o inglês (Figuras 7 e 8).

Até o momento conseguiu-se terminar dois cômodos da casa: sala e cozinha. No futuro pretende-se ainda continuar para as demais partes internas (banheiro, quarto) e externas (sacada, varanda, quintal) da casa e prosseguir para os pormenores da vida cotidiana (vestimenta, farmácia). Este material está disponível de forma gratuita nas redes sociais (instagram: @projeto.estimulo, facebook: Projeto Estimulo) e site do projeto (<https://utfpr.curitiba.br/projetoestimulo>).

Figura 5,6,7 e 8 (da esquerda para direita) – Sala segura, cozinha segura, tradução inglês cozinha e francês da sala





Fonte: Projeto Estímulo (2021/2022). Ilustração Erika Suyama Pessoa. Cores: Ricardo Hagemeyer Paese. Tradução: Nancy Teixeira e Maria Luiza Pitz.

Após a elaboração do material, foi realizado o lançamento próximo da data estabelecida anteriormente (24 de junho de 2021) através da live no canal do *youtube* do projeto (<https://www.youtube.com/c/ProjetoEst%C3%ADmulo>). A sala segura foi lançada dia 28 de junho de 2021, e a cozinha segura dia 13 de dezembro de 2021.

Conclusão

Quando se iniciou o guia ant queda não se tinha ideia, que abriria um leque tão grande de novas áreas de estudos no Projeto Estímulo. Conforme a equipe foi avançando na escrita e elaboração do material, ficou mais claro que um cômodo somente, não seria suficiente para suprir as demandas dos pacientes. Este material está sendo usado pelos parceiros do Projeto Estímulo, além de outras pessoas que têm acesso às redes sociais, a fim de exemplificar claramente as dicas dos médicos, cuidadores e profissionais da área que o recomendam aos seus pacientes.

Conclui-se que devido a seu comprometimento e seriedade de toda equipe na elaboração do ebook, este material também pode ser utilizado por outros públicos (pessoas com outras doenças neurodegenerativas, idosos, pessoas com dificuldade de locomoção), além dos pacientes com a DP. Esta ação contribuiu para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes, comunidade no geral, profissionais e voluntários que participam da elaboração do mesmo.

O *ebook* ant queda atingiu o objetivo proposto. Além de ajudar a prevenir as quedas, tornou-se uma fonte valiosa de aprendizado ao projeto. Pois, envolveu o estudo preliminar de regulamentos, normas, pesquisas e reuniões. O guia ant quedas proporcionou uma união da equipe em prol de um objetivo em comum.

Agradecimentos

Aos voluntários e consultores do Projeto Estímulo, por todo o tempo de pesquisa e dedicação. Sem nossos parceiros esse material jamais seria possível. Este trabalho foi realizado com o apoio da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, através da Diretoria de Relações Empresariais e Comunitárias (DEPEX-CT) pela concessão da bolsa-auxílio do projeto de extensão. Agradecemos aos Departamentos de Extensão, Acadêmico de Física (DAFIS) e de Desenho Industrial (DADIN), e a parceria com a Associação Parkinson Paraná (APP-PR) e a Viva Parkinson - Blumenau (SC).

Conflito de interesse

Não há conflito de interesse.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT), NORMA BRASILEIRA REGULAMENTADORA 9050. EMENDA 1: 2020. Disponível em: <https://www.canoas.rs.gov.br/wp-content/uploads/2020/07/norma-abnt-NBR-9050-2015-e-emenda-1-2020.pdf>. Acesso em: 08 set. 2022.

BERRIOS, German E. Introdução a “Paralisia agitante”, de James Parkinson (1987). Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, 19(1), p.114-121. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1415-4714.2016v19n1p114>.



BROSKI, Stephen M.; HUNT, Christopher H.; JOHNSON, Geoffrey B.; MORREALE, R.F.; LOWE, Val F.; PELLER, Patrick f. **Structural and Functional Imaging in Parkinsonian Syndromes**. RadioGraphics 2014; 34:1273–1292. Disponível em: <https://pubs.rsna.org/doi/10.1148/rq.345140009>

CABREIRA, Verónica, et al. **Doença de Parkinson: revisão clínica e atualização**, Acta Med Port 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31625879/>

CARLETTO, A.C.; CAMBIAGHI, S. Desenho Universal, um conceito para todos, 2007. Disponível em: https://www.maragabrilli.com.br/wp-content/uploads/2016/01/universal_web1.pdf. Acesso em: 08 set. 2022.

GODOY, Arilda Schmidt. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades**. RAE - Revista de Administração de Empresas, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/26103-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-para-76-3-anos-em-2018> Acesso em: 08 set. 2022.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, CONSELHO NACIONAL DA EDUCAÇÃO E CÂMARA DE EDUCAÇÃO SUPERIOR (MEC, 2018). RESOLUÇÃO Nº 7, DE 18 DE DEZEMBRO DE 2018. Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira. Disponível http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 08 set. 2022.

NAÇÕES UNIDAS Brasil (NUB). TRANSFORMANDO NOSSO MUNDO: **A AGENDA 2030 PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL**. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/pos2015/agenda2030/>. Acesso em 8 set. 2022.

PROJETO ESTÍMULO. Canal Youtube. Disponível em: [UCm37rrhnfsTMbjMk81pvxSQ](https://www.youtube.com/watch?v=UCm37rrhnfsTMbjMk81pvxSQ).

RELATÓRIO GLOBAL DA OMS SOBRE PREVENÇÃO DE QUEDAS NA VELHICE (RG OMS PQNV) - Secretaria de Estado da Saúde (SES S. Paulo), São Paulo, 2010. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_prevencao_quedas_velhice.pdf

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA (SBGG). **Dia Mundial de Prevenção de Quedas**. Disponível em: <https://sbgg.org.br/dia-mundial-de-prevencao-de-quedas/>. Acesso em: 08 set. 2022.

TIC DOMICÍLIOS, Edição COVID-19, 2020. Disponível em: https://www.cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20211124201505/resumo_executivo_tic_domicilios_2020.pdf. Acesso em 8 set. 2022.