



Mo Jubã

promovendo a saúde
da pessoa idosa



CRÉDITOS

Coordenação do Projeto

Suiane Costa Ferreira

Game Design e Roteiro:

Luane Caitano de Jesus

Alisson Jones Cazumbá Cerqueira Pinto

Clara Gonçalves de Souza Silva

Taynara da Silva Leal

Consultoria de Game Design e Roteiro:

Cynthia Macedo Dias

(Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio-EPSJV/Fiocruz)

Revisores:

Suiane Costa Ferreira

Carolina Pedroza de Carvalho Garcia

Cynthia Macedo Dias

Maria Alice dos Santos Paraná

Criação Visual:

Polianna Silva

Adilson Passos

O jogo MO JÚBÀ é resultado de um projeto de desenvolvimento e aplicação de jogos na área de educação em Saúde, realizado a partir do edital nº 033/2022 do Programa de Pesquisa Aplicada, Tecnologias Sociais e Inovação (PROINOVAÇÃO) da Universidade do Estado da Bahia, por meio da Agência UNEB de Inovação. O projeto foi desenvolvido no âmbito do Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Comunidades Virtuais da UNEB.

lativos ao tratamento, habilitação ou reabilitação. (verdadeiro)

22. Os casos de suspeita ou confirmação de violência praticada contra pessoa idosa são objeto de notificação compulsória pelos serviços de saúde públicos e privados à autoridade sanitária. (verdadeiro)
23. Os direitos da pessoa idosa não são garantidos por leis e sim por instituições de abrigo. (falso)
24. A pessoa idosa tem direito a educação, mas sem a necessidade de respeito a sua condição de idade. (parcialmente falso)
25. A participação das pessoas idosas em atividades culturais e de lazer será proporcionada mediante descontos de 100% nos ingressos, bem como o acesso preferencial aos respectivos locais. (falso)



Manual da Pessoa Jogadora

Mo Júbà

promovendo a saúde da pessoa idosa

Sobre o Jogo

MO JÚBÀ na língua lorubá (idioma africano) significa 'Eu o respeito'.

Este é um jogo educativo sobre atenção à saúde da população idosa e que busca sensibilizar tanto a pessoa idosa como toda a comunidade acerca da promoção integral de um envelhecimento saudável, incluindo os temas da afetividade e sexualidade, a saúde e o lazer, a senioridade e os Direitos Humanos.

Público-Alvo:

Acima de 12 anos - 4 jogadores e 1 mediador

Componentes:

100 cartas afirmações (25 azuis, 25 amarelas, 25 vermelhas, 25 verdes);

60 cartas respostas (15 verdadeiras, 15 falsas, 15 parcialmente falsas, 15 não se aplica a pessoa idosa);

1 catálogo de respostas

1 tabuleiro hexagonal

Preparação:

1. Coloquem o tabuleiro no centro da mesa;
2. Embaralhem as cartas afirmações e separem 8 delas para compor o monte que será usado na partida (02 cartas de cada cor). As demais não serão usadas no jogo;
3. Embaralhem as cartas respostas e em seguida distribuam 3 cartas aleatoriamente para cada jogador. Cada jogador terá um monte na sua mão,

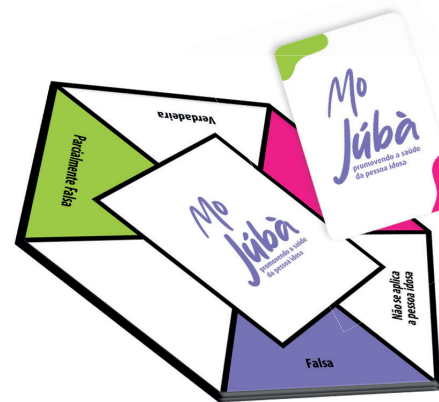
tuição pública ou privada. (verdadeiro)

17. As instituições que abrigam as pessoas idosas são obrigadas a manter padrões de habitação compatíveis com as suas necessidades, como por exemplo, corrimão nos banheiros. (verdadeiro)
18. Nos programas habitacionais, a pessoa idosa não tem prioridade na aquisição de imóvel para moradia própria. (falso)
19. É obrigação dos programas habitacionais garantir uma arquitetura para acessibilidade da pessoa idosa. Mas somente se estiverem em uso de cadeira de rodas. (parcialmente falso)
20. Na falta de recursos financeiros da pessoa idosa ou de sua família, não lhe é garantido pelo Estado uma assistência integral. É necessário que se dirija a uma entidade de curta permanência até que se reorganize financeiramente. (falso)
21. É obrigação do poder público fornecer às pessoas idosas, gratuitamente, medicamentos, especialmente os de uso continuado, assim como próteses, órteses e outros recursos re-

11. Para ter acesso aos medicamentos do programa farmácia popular é preciso que a pessoa idosa apresente apenas um documento de identidade com foto, CPF e receita médica dentro do prazo de validade. (verdadeiro)
12. A pessoa idosa tem atendimento preferencial no Sistema Único de Saúde (SUS) somente se apresentar mais de uma doença crônica determinada pelo Ministério da Saúde. (falso)
13. Somente as pessoas com até 59 anos podem contratar um plano de saúde privado. (falso)
14. O estatuto da pessoa idosa garante a prioridade em diversos serviços para maiores de 60 anos. E a lei Nº 13.466/2017 inclui a garantia de prioridade máxima as pessoas com mais de 80 anos. (verdadeiro)
15. Para a pessoa idosa internada (ou em observação) é assegurado o direito ao acompanhante. (verdadeiro)
16. A pessoa idosa tem direito à moradia digna, com a família natural ou substituta, ou desacompanhada quando assim desejar, ou, ainda, em insti-

e não deve mostrá-las para seus oponentes.

4. Irá iniciar a partida o jogador que tiver a maior idade entre todos os jogadores. Nas rodadas seguintes, irá iniciar o turno o próximo jogador que estiver a esquerda. O jogo roda em sentido horário.



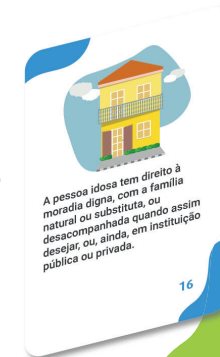
Como jogar:

Para iniciar o jogo, o mediador deverá pegar a primeira carta afirmação, colocá-la no centro do tabuleiro, com o texto virado para cima, e lê-la em voz alta. Em seguida, o primeiro jogador deverá escolher entre as suas opções de cartas respostas qual a sua

decisão e posicionar a carta em um lado do hexágono associado ao item.

- É necessário que os jogadores justifiquem em voz alta a sua resposta. Isso pode influenciar outros jogadores na sua tomada de decisão e mudar o curso da jogada.
- Todos os jogadores devem fazer a mesma ação, obedecendo o sentido horário.
- O jogador pode colocar cartas em lados já ocupados, deixando visíveis os topos das anteriores. Não há limite de cartas em cada lado.
- Em seguida, o mediador deve revelar qual a resposta correta para aquela carta afirmação.
- O jogador que acertar, tem a sua carta resposta eliminada do jogo. O jogador que errar, pega a sua carta resposta e a coloca virada para baixo à sua frente, formando um monte. Esta será sua pontuação (negativa).
- Caso o jogador tenha colocado sua carta resposta por cima de outra carta, e ela for a resposta correta, todos os jogadores descartam a sua carta. Mas, caso a resposta seja errada, o dono da última carta colocada por cima pega não ape-

6. Para as pessoas idosas maiores de 60 anos fica assegurada a gratuidade dos transportes coletivos públicos urbanos e semi-urbanos, a depender do município. (verdadeiro)
7. Para ter acesso a gratuidade no transporte, não basta que a pessoa idosa apresente o documento pessoal que faça prova de sua idade, precisa ter um documento específico. (falso)
8. Existe a lei que assegura a reserva das vagas nos estacionamentos públicos e privados para a população idosa. Contudo, não há complicações se a vaga estiver ocupada por outro público. (parcialmente falso)
9. Ocupar assentos reservados exclusivamente à pessoa idosa nos veículos do transporte coletivo pode gerar penalidades aos infratores. (verdadeiro)
10. Nos veículos de transporte coletivo, os jovens podem ocupar qualquer assento, exceto os identificados com a placa de reservado preferencialmente. (não se aplica a pessoa idosa)



25

PROMOÇÃO DOS DIREITOS HUMANOS

1. Deixar de ofertar cuidados básicos para a pessoa idosa, por exemplo, não dar os medicamentos, descuidar da higiene, não proteger contra o frio ou calor, são formas de negligência e violência. (verdadeiro)
2. Os sinais de violência física (cortes, queimaduras, feridas não tratadas, etc) devem ser a única preocupação do profissional de saúde ao atender uma pessoa idosa. (Falso)
3. A pessoa idosa não sofre violência psicológica, pois com a experiência adquirida com a idade, consegue se defender sozinha. (Falso)
4. A violência financeira consiste na exploração ou no uso não consentido dos recursos financeiros e patrimoniais da pessoa idosa. Por isso, a pessoa idosa não deve adquirir bens para não ser roubada (parcialmente falso)
5. É dever de todos prevenir a ameaça ou violação aos direitos da pessoa idosa, não somente da sua família, cuidadores e amigos próximos. (verdadeiro)

24

nas a sua carta, mas todas as cartas anteriores no mesmo lado do hexágono, mesmo que as demais também estejam erradas.

- A cada alternativa que tenha respondido de forma incorreta o jogador coloca a carta resposta que indicou para a rodada em cima da mesa (virada para baixo) e será considerado como excesso contabilizado ao final do jogo.
- Para começar a nova rodada, uma nova carta resposta é distribuída para todos os jogadores (sempre manter 03 cartas na mão). O mediador colocará uma nova carta afirmação no centro do tabuleiro e a partida continua.

Condição de Vitória

Depois de 8 rodadas, conte o número de cartas respostas acumuladas por cada jogador ao longo do jogo (monte depositado na mesa). O jogador com menos cartas vence. O jogo se encerrará ao final da oitava rodada.

9

Catálogo de respostas

PROMOÇÃO DA AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

1. A relação afetuosa com seus familiares não é um ponto importante para um envelhecimento saudável. (falso)
2. Após conviver muito tempo em família é necessário um tempo para viver sozinho. Por isso, existem as casas terapêuticas para pessoas idosas. (falso)
3. O bem-estar não é apenas uma responsabilidade individual. Amar e produzir afetos é uma emoção coletiva, sendo importante em qualquer fase da vida. (verdadeiro)
4. Pouco importa o convívio familiar quando se tem entre 20 e 29 anos e seu afeto está dedicado exclusivamente para seu (sua) companheiro (a). (não se aplica a pessoa idosa)
5. Abandono afetivo é a falta de cuidado com a pessoa idosa, por isso, é importante que ela não se isole e se apegue apenas aos profissionais



10

afeto, mas não estimula sua memória e linguagem. (parcialmente falso)

23. A pessoa idosa, ao longo dos anos, desenvolve uma capacidade própria de identificar as plantas. Esse saber é transmitido de forma oral para outras pessoas, mas só terá validade, se a pessoa idosa escrever e deixar registrado. (parcialmente falso)
24. Palavra transmite conhecimento e movimentação energia, tendo poder da transformação, de união, de trocas. Por isso, é importante o mais jovem ouvir e conversar com o mais velho. (verdadeiro)
25. A perda de dentes tem relação com o avanço da idade e quase nenhuma relação com má higiene bucal diária ou falta de acesso ao serviço de saúde. (falso)

23

responsáveis pela maior parte do rendimento mensal familiar, por conta, principalmente, das aposentadorias. Mas elas não deveriam dividir seu dinheiro. (parcialmente falso)

18. Estando a pessoa idosa lúcida, deve ser resguardada sua autonomia para administrar suas finanças, sem qualquer interferência de terceiros. (verdadeiro)
19. Se você for alguém próximo da pessoa idosa (um familiar ou funcionário de banco), não é um crime receber ou desviar bens, dinheiro ou benefícios dela. (falso)
20. Todos os jovens têm dificuldade em tomar decisões financeiras e devem sempre ser orientados por seus familiares ou responsáveis. (não se aplica a pessoa idosa)
21. A convivência entre avós e netos traz benefícios para a pessoa idosa e para as crianças. Troca-se conhecimento, aprende-se de modo intergeracional, cria-se cumplicidade. (verdadeiro)
22. Conversar com a pessoa idosa, ouvir suas histórias e pedir conselhos, é uma demonstração de

22

de saúde. (parcialmente falso)

6. Compartilhar carinho e amor não é um ponto importante para o envelhecimento saudável. (falso)
7. Se recebo amor do outro, não preciso exercitar meu autoamor. (falso)
8. Afeto e respeito é o que tornam as relações mais saudáveis. Por isso, devemos incentivar o convívio da pessoa idosa somente com familiares que moram na mesma casa. (parcialmente falso)
9. O amor é algo tão grandioso que jamais machuca. Amor e abuso jamais convivem juntos. (verdadeiro)
10. Famílias podem ter problemas e surgir ressentimento, mas sempre que curamos feridas familiares, fortalecemos a nossa comunidade, independentemente da idade. (verdadeiro)
11. O autoconhecimento é um ingrediente importante para uma relação íntima de sucesso com alguém, mesmo na terceira idade. (verdadeiro)

11

12. As pessoas idosas podem namorar, mas existe idade limite para fazer sexo. (parcialmente falso)
13. Pessoas idosas em um relacionamento amoroso podem andar de mãos dadas, independentemente do que as pessoas vão pensar. (verdadeiro)
14. A família deve decidir se a pessoa idosa deve ou não se relacionar amorosamente, porque com a idade se perde a capacidade de tomar decisões certas. (falso)
15. Relacionamentos amorosos são sempre ruins para a pessoa idosa, pois podem causar irritação, aumento da pressão arterial e do açúcar no sangue. (falso)
16. Atividade sexual não gera benefícios à saúde física e mental das pessoas idosas. (falso)
17. Durante o envelhecimento, sempre acontece a redução no desejo, na frequência e na satisfação sexual. (falso)
18. A pessoa idosa não contrai infecção sexualmente transmissível, por isso não precisa usar cami-

12

do, bem como responsabilizar-se por seus atos. (verdadeiro)

12. Quando uma pessoa idosa está sob o regime de curatela (tutor) não é necessário criar estratégias que permitam o desenvolvimento da sua autonomia. (falso)
13. A família e os cuidadores devem tomar todas as decisões em nome da pessoa idosa, pois a mesma não é capaz de fazer por si mesma. (falso)
14. A autonomia da pessoa idosa se mantém mesmo com o avançar da idade e pode ser preservada por algumas estratégias. (verdadeiro)
15. Os serviços de acolhimento institucional para crianças e adolescentes possuem regras de funcionamento. (não se aplica a pessoa idosa)
16. Condições de escassez material fazem com que a coabitação seja recorrente entre a pessoa idosa, seus filhos e netos, contudo, esta estratégia para diminuir o impacto da pobreza, também permite importantes trocas intergeracionais. (verdadeiro)
17. Cada vez mais, as pessoas idosas no Brasil são

21

quem a pertence. Por isso, é importante estimular a interação da pessoa idosa, pra ela juntar a memória que carrega com as novas memórias criadas. (verdadeiro)

7. Quando uma pessoa idosa morre, o apagamento de suas memórias e de sua existência não tem importância para o cotidiano da família. (falso)
8. A pessoa idosa tem uma memória que deve ser valorizada, mas somente se conquistou muitos bens ao longo da vida e criou uma grande família. (parcialmente falso)
9. Quando a pessoa idosa joga (caça-palavras, quebra-cabeças, palavras-cruzadas, dominó, etc) ela está se divertindo, socializando e estimulando a memória. (verdadeiro)
10. O esquecimento é comum a todas as pessoas idosas e é inevitável, por isso não se deve confiar na sua memória e no que dizem. (falso)
11. A autonomia é desenvolvida dentro de um contexto social. Por isso é necessário ofertar suporte a pessoa idosa, de modo que esta possa participar das decisões, tirar dúvidas e ser ouvi-

20

sinha durante o sexo. (falso)

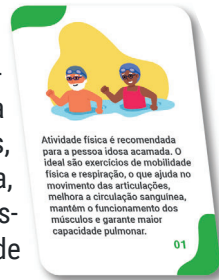
19. A redução dos hormônios sexuais durante o envelhecimento pode provocar alterações no corpo e mudanças na relação sexual. (verdadeiro)
20. Para utilizar remédio que estimule o desempenho sexual não é preciso consultar um profissional da saúde. (falso)
21. A pessoa idosa homossexual tem o direito de exercer sua sexualidade. (verdadeiro)
22. Pessoas idosas que fazem parte da comunidade LGBTQ+ podem constituir relacionamentos estáveis e formar famílias. (verdadeiro)
23. O relacionamento homoafetivo no Brasil é comum entre pessoas de 20 a 59 anos. (não se aplica a pessoa idosa)
24. Pessoas idosas não sentem atração sexual e afetiva por pessoas do mesmo gênero. (falso)
25. Por muitas casas terapêuticas serem administradas por instituições religiosas representa uma barreira para a pessoa idosa gay que precisa do serviço. Por isso, muitos escondem sua identi-

13

dade de gênero, sua orientação sexual e seus relacionamentos. (verdadeiro)

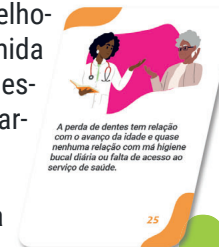
PROMOÇÃO DA SAÚDE E DO LAZER

1. Atividade física é recomendada para a pessoa idosa acamada. O ideal são exercícios de mobilidade física e respiração, o que ajuda no movimento das articulações, melhora a circulação sanguínea, mantém o funcionamento dos músculos e garante maior capacidade pulmonar. (verdadeiro)
2. Sedentarismo para a pessoa idosa contribui para o aparecimento de doenças como hipertensão, diabetes e osteoporose, sendo que o fator genético não tem influência. (Parcialmente falso)
3. Não devemos encorajar que a pessoa idosa faça exercícios físicos, pois ela pode se machucar e ter graves complicações. (falso)
4. A pessoa idosa não precisa realizar exercícios físicos, pois isso é coisa de gente jovem, cheia de vitalidade. (falso)



PROMOÇÃO DA SENHORIDADE

1. Devemos ouvir e respeitar os saberes dos mais velhos. Quando uma pessoa idosa fala é como se vários livros se abrissem para dar voz às histórias e às tradições. (verdadeiro)
2. A pessoa idosa deve ser respeitada. Mas seus saberes não precisam ser considerados porque são ultrapassados. (parcialmente falso)
3. As histórias de vida e os saberes de uma pessoa idosa não ajudam na criação das crianças da família, porque são gerações muito distantes uma da outra. (falso)
4. As práticas e os saberes dos jovens devem ser considerados nas decisões da família. (não se aplica a pessoa idosa)
5. Aprendemos a fazer chá para melhorar a saúde ou uma receita de comida através da internet. Assim, as pessoas idosas não são mais as guardiãs do conhecimento. (falso)
6. A memória é viva e se relaciona com as vivências cotidianas de



fazer uso do mesmo, suspendendo modos tradicionais de cuidado. (parcialmente falso)

22. A absorção do medicamento na pessoa idosa normalmente sofre alterações devido à diminuição de ácido gástrico e da perfusão do trato gastrointestinal. Mas isso não atrapalha a ação do remédio. (falso)
23. A pessoa idosa pode precisar usar diferentes tipos de remédios (polifarmácia), aumentando os riscos de interações medicamentosas e reações adversas. Por isso, ela pode escolher quais tomar para não se intoxicar. (parcialmente falso)
24. Para ajudar a prevenir doenças, a pessoa idosa precisa tomar vacinas seguindo o calendário vacinal. (verdadeiro)
25. Deve-se somente orientar o cuidador sobre o uso, horário e efeitos colaterais dos medicamentos prescritos. A pessoa idosa não precisa ter acesso a tantas informações. (falso)

18

5. Atividade física faz bem, pois reduz sintomas de ansiedade e depressão, melhora autoestima, a imagem corporal, a memória, a atenção e a concentração. Mas apenas se começar a praticar antes dos 50 anos. (parcialmente falso)
6. O riso pode ser terapêutico, pois reduz o estresse, a dor, estimula o relaxamento muscular e beneficia os sistemas cognitivo e imunológico. Portanto, a pessoa idosa deve procurar rir sem medo. (verdadeiro)
7. Ter amigos nem sempre é bom, principalmente para a pessoa idosa que deve ficar mais tempo em casa para não atrapalhar seu descanso e proteger a saúde. (falso)
8. A pessoa idosa deve criar redes fortes e verdadeiras de amizade, porém só com pessoas da mesma idade. (parcialmente falso)
9. A dança pode ser um momento de diversão que também melhora flexibilidade, autoestima e memória. Recomenda-se que a pessoa idosa escolha o ritmo que mais gosta para dançar. (verdadeiro)

15

10. Beber com os amigos é um momento de relaxamento e descontração. Ainda mais que na pessoa idosa, não existe o risco de desenvolver dependência do álcool. (parcialmente falso)
11. A pessoa idosa não precisa tomar banho diariamente, pois possui a pele frágil e uma lesão pode ser muito difícil de cicatrizar. (falso)
12. A troca de fraldas na pessoa idosa para eliminar fezes ou urina deve ser realizada apenas duas vezes ao dia. (falso)
13. A higiene pessoal não se reduz apenas à limpeza do corpo, mas das roupas, dos objetos pessoais e dos ambientes que a pessoa idosa frequenta. Por isso é importante manter esse cuidado e diminuir perigos de infecção. (verdadeiro)
14. Quando acamada a pessoa idosa deve mudar frequentemente de posição para evitar lesões/feridas. Mesmo se estiver inconsciente. (verdadeiro)
15. A pessoa idosa que usa prótese dentária não precisa fazer higiene bucal tão regularmente, pois são dentes artificiais. (falso)
16. Para a pessoa idosa, a busca por uma alimenta-

16

ção saudável (frutas, verduras, carnes magras, hortaliças, raízes, etc) adequada à sua situação financeira é uma estratégia de autocuidado. (verdadeira)

17. A pessoa idosa diminui a produção de saliva e aumenta a viscosidade dando a sensação de boca seca, interferindo na digestão de alguns alimentos. (parcialmente falso)
18. É bom comer frequentemente no jantar bolachas/biscoitos, cachorro quente ou mortadela/presunto porque é prático e saboroso. Os alimentos ultraprocessados não fazem mal à saúde. (falso)
19. Mastigar bem o alimento é muito importante para as pessoas entre 20 e 59 anos. (não se aplica a pessoa idosa)
20. A pessoa idosa pode comer tudo o que quiser e a qualquer hora, pois são mais do que adultos e mandam em suas próprias vidas. (falso)
21. Plantas medicinais podem ser usadas como chás para algumas doenças. Porém quando o médico prescreve o comprimido, a pessoa idosa só pode

17