

Atividades Lúdicas para idosos



RANIÊR SANTOS

*Atividades Lúdicas
para idosos*

RANIÊR SANTOS DE LIMA
OLIVIA GALVÃO LUCENA FERREIRA

*“Nós não paramos de brincar porque envelhecemos,
mas envelhecemos porque paramos de brincar.”*

(George Bernard Shaw 1856-1950)

Sumário

Agradecimentos

A quem se propõe

Apresentação

Introdução

1. O jogo da memória

2. Um coração de retalhos

3. Jardim das qualidades

4. Banho de arco-íris

5. A grande viagem

6. Poesia coletiva

7. Baú de histórias

8. Relaxamento guiado

Referências

Material

Agradecimentos

A Força Divinal, que nos move sempre em busca da evolução.

Agradeço à Kilma Barros, companheira de trabalho, por me ensinar o valor de reconhecer aquilo que é meu por natureza.

A Companhia de Teatro Perfil e os perfilhos Marcelo de Sousa, Luna Alexandre e Filipe Espindola, pela parceria e incentivo de trilhar no caminho do teatro e da ludicidade como instrumento educacional e estilo de vida.

Agradeço ao Grupo Vivendo Melhor que me acolheu, me ensinou o valor da vida, de viver cada momento como se fosse o último e por me permitir viver com eles tudo o que não vivenciei com meus avós.

A minha família que foi responsável pelo alicerce da minha formação, um berço de grande afeto e ludicidade.

A Marcela Antônia que incentivou a finalização da pesquisa, proporcionando um ambiente de estudos tranquilo, limpo e harmônico.

A Magno Lima que concretizou, com sua arte, todo o “manual de atividades lúdicas para idoso”.

Ao meu avô Pedro (*in memoriam*), o brincalhão da família.

A quem se propõe

Aos profissionais que trabalham diretamente com grupos de promoção a saúde do idoso.

Aqueles que buscam estimular a autonomia do idoso

Para os que enxergam que a ludicidade pode contribuir com a qualidade de vida do idoso.

Para os pesquisadores da ludicidade na senescência,

e para aqueles que almejam trabalhar com a pessoa idosa.

Apresentação

Com o avanço da tecnologia e da medicina o tempo estimado de vida do ser humano se ampliou, aumentando assim o número de idosos em todo o mundo. Chegar na terceira idade pode ser o sonho de muitas pessoas, mas envelhecer de forma ativa com melhor qualidade de vida é um desafio não só do indivíduo como de toda uma rede de estrutura que envolve os gestores, sociedade e o núcleo familiar.

No ano de 2013, trabalhando como digitador na Unidade de Saúde da Família (USF) – São José Integrada, no Município de João Pessoa/PB, tive a oportunidade de ver pela primeira vez um grupo de idosos, tinha conhecimento da existência de trabalhos com os idosos, mas não sabia que no meu novo espaço de trabalho acontecia esse tipo de atividade. Os idosos formavam um grande círculo na sala principal da USF, giravam, dançavam e cantavam em roda transmitindo muita animação e felicidade. Assim como eu, os usuários que estavam sendo atendidos naquele dia se divertiam em observar a vitalidade daquele grupo.

Naquele momento minha leitura sobre o mundo do idoso começava a se modificar. Dias depois, fui convidado para participar de um dos encontros e fui bem acolhido pela equipe de profissionais responsáveis pelo grupo e pelos idosos. As práticas integrativas e complementares e os jogos teatrais já faziam parte da minha trajetória pessoal e acadêmica, devido minha participação na Companhia de Teatro Perfil e meu ingresso na Universidade Federal da Paraíba – UFPB como graduando no curso de Licenciatura em Teatro, então, porque não contribuir com o fortalecimento destas atividades no grupo de idosos?

Permanecer realizando atividades no grupo permitiu que em 2018 com a finalização do Curso de Licenciatura em Teatro fosse construído o Trabalho de Conclusão de Curso – TCC intitulado como “A ludicidade na senescência: construindo redes de afeto”, uma pesquisa de abordagem qualitativa que apresentou um relato das práticas vivenciadas no Grupo Vivendo Melhor na Unidade de Saúde da Família São José Integrada.

O Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia da UFPB, abriu portas para que continuasse acreditando nos grupos de convivência, no poder de inclusão social que eles possuem e na capacitação dos profissionais que se dispõem a trabalhar no campo da gerontologia.

A motivação da elaboração do manual de atividades lúdicas para idosos dar pela continuação do TCC de Curso de Licenciatura em Teatro na UFPB, onde foi analisado dentro do grupo de convivência Vivendo Melhor, se os exercícios e atividades lúdicas contribuíram com o fortalecimento e a construção das redes de afetos entre os participantes, aumentando assim o bem estar e a autoestima dos idosos participantes e trazendo um significado especial nas relações interpessoal e intrapessoal, proporcionando promoção à saúde, qualidade de vida, e do autoconhecimento dos idosos.

Ao observar, trabalhando como técnico de gestão no Núcleo de Apoio a Gestão Estratégica e Participativa – NAGEP da Secretaria Municipal de Saúde de João Pessoa, as atividades realizadas nos grupos da convivência oferecidos a pessoa idosa, que se tratava, muitas vezes, de atividades despolgadas e imóveis, como palestras e constantemente infantilizados pelos profissionais e residentes, percebi, apesar da despreparação de alguns, que é nítido o desejo de realizar algo para os idosos com todos os facilitadores.

O manual de atividades lúdicas para idosos, surge para auxiliar os profissionais de saúde da rede do município de João Pessoa e também outros protagonistas que fazem parte do dia a dia do idoso, como cuidadores e familiares, que desejam trabalhar a ludicidade com a pessoa idosa. O manual vem convidá-los para exercitar a criatividade, todo conteúdo é um ponta pé inicial para criação e adaptação de outras atividades.

Introdução

O envelhecimento é um processo natural na vida do ser humano. Com o passar dos anos os órgãos e sistemas aos poucos diminuem suas funções orgânicas e funcionais e o corpo entra em um estado de vulnerabilidade, variabilidade e irreversibilidade. (MORAES; MORAES; LIMA, 2010).

Comportamentos habituais como atividade física, alimentação saudável, o desenvolvimento da medicina, avanço tecnológico, a diminuição das taxas de fecundidade e mortalidade contribuíram, nos últimos anos, na qualidade de vida do idoso. Perante essas mudanças na qualidade de vida do idoso, nas últimas décadas, eles estão mais ativos e vigorosos em diversas atividades do cotidiano. (CLOSS; SCHWANKE, 2012; VILHENA et al., 2014; KOUDELA; ALMEIDA JUNIOR, 2015).

Para amenizar e suavizar os problemas relacionados à população idosa, foram criadas Políticas Públicas, desde a promulgação da Política Nacional do Idoso – PNI no ano de 1994 até o ano de sua regulamentação que foi em 1996, assegurando a pessoa idosa os direitos sociais, dentre eles a saúde. O Brasil vem se organizando para cumprir a PNI elaborando situações para estimular a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde, a participação e integração efetiva na sociedade e reafirmando o direito à saúde nos diversos níveis de atendimento do Sistema Único de Saúde - SUS (Lei nº 8.842/94 e Decreto nº 1.948/96; Portaria nº 2.528/06; WILLIG; LEONARDT; MÉIER, 2012).

Esses espaços são de extrema inclusão social para a pessoa idosa e contribuem com a relação profissional/usuário e atividades de promoção à saúde que auxiliam na qualidade de vida e envelhecimento ativo. (LEITE et al., 2018; BRASIL, 2006).

Grupos de convivência para idosos pode ser um espaço acolhedor onde os idosos podem trabalhar suas velhices física, biológica, social e psicológica de forma ativa, participativa e lúdica. Diante de um espaço que pode proporcionar saúde em diversos níveis, discutir o fortalecimento e a ampliação dos grupos de convivência nas Unidades de Saúde da Família torna-se importante. (LIMA et al., 2020)

Os encontros oferecem aos participantes a possibilidade de participar de diversas ações como práticas integrativas, rodas de conversas, palestras, dinâmicas, passeios, oficina de teatro, construção de hortas, artesanato entre outros. De acordo com Dal Rio (2009) esses projetos também têm como princípio, possibilitar a troca de saberes entre as diversas gerações e reforçar os laços afetivos entre os participantes. As mesmas atividades também possibilitam a interação entre indivíduos de diferentes classes sociais e os laços de afeto com os facilitadores e a instituição onde se é oferecido os encontros.

A ludicidade também se apresenta como uma proposta capaz de criar redes de afeto na senescência por meio de atividades de educação, esporte, saúde, cultura e lazer. A ludicidade é utilizada em diversas atividades como forma de entretenimento, oferecendo divertimento aos participantes. O lúdico está associado ao brincar e ao lazer e suas atividades estão relacionadas a exercícios, dinâmicas, jogos e brincadeiras, podendo ser competitivas ou não e transmitir algum conteúdo. Bramante (1998) defende o papel do lazer, descrevendo que o mesmo pode ser realizado no tempo livre, longe das obrigações, e que as pessoas podem se expressar, sentirem prazer, utilizarem-se de sua criatividade para se divertirem, descansarem e se desenvolverem.

1. Jogo da memória

Frase:

“As mentes são como paraquedas: só funcionam quando abertas.” – Thomas Dewar.

O jogo da memória é formado por peças ou cartas que expõem uma imagem em um dos lados. Cada peça se repete em duas peças diferentes ou a segunda peça é complemento da primeira. Este jogo é de fácil confecção, pode ser aplicado em diferentes dificuldades utilizando o número de peças.

Objetivo:

Trabalhar a cognição (atenção, associação, percepção e raciocínio);

Exercitar a coordenação motora;

Aceitação de regras e limites;

Socialização (ganhar e perder);

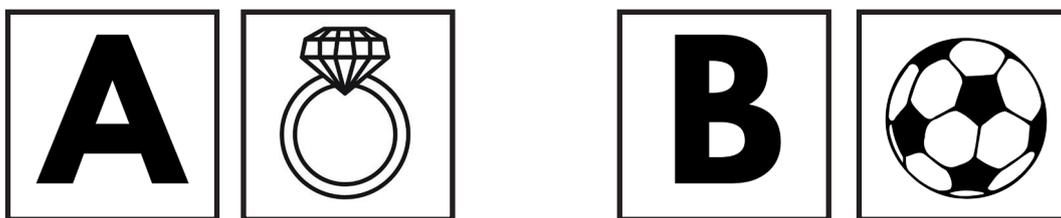
Trabalhar a ansiedade.

Como jogar:

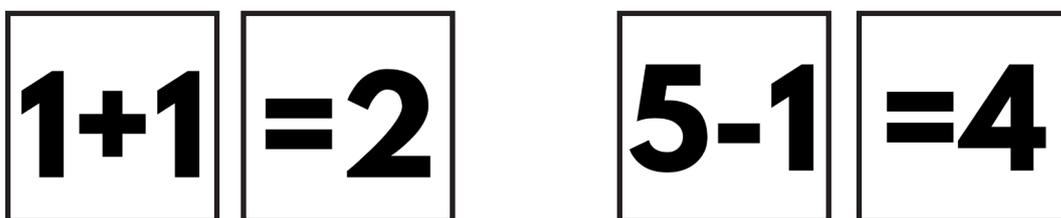
As peças são colocadas em uma mesa ou carteira com as imagens viradas para baixo, misturadas de forma que não possam ser observadas pelos participantes. Pode-se jogar individual, com o acompanhamento do facilitador ou não e também pode ser jogado em dupla ou mais participantes. Cada participante vira duas cartas por vez, se as figuras forem iguais ou complementares, o participante recolhe para si as peças e joga novamente. Se errar e as figuras forem diferentes ou não corresponderem entre si, as peças precisam ser colocadas novamente com as imagens viradas para baixo e passa a vez para o participante seguinte. No final do jogo, ganha o participante com mais pares ou peças complementares.

Devido a pandemiado COVID-19 é interessante que jogue o menor número possível de participantes. Se for possível jogos individuais.

No jogo da memória podem ser desenvolvidos diversos conteúdos: língua portuguesa (para alfabetização na terceira idade), as palavras podem vim acompanhadas de figuras, como por exemplo:



Conteúdos matemáticos:



Temas da saúde:



A mesma lógica pode ser aplicada em conteúdos como: hipertensão, queda, higiene bucal, alimentação saudável, postura entre outros

Material:

Cartolina ou folha de ofício

Tesoura (sem ponta se for utilizada pelos idosos)

Cola branca

Impressão de imagens de acordo com o tema escolhido.

Passo a passo:

- Inicialmente é importante decidir qual será o tema abordado no jogo.
- Definir quantas peças serão construídas, lembre-se, é necessário que seja um número par, tendo em vista que as figuras precisam formar seus pares.
- Recorte a quantidade necessária utilizando o modelo de carta 15cm x 8cm.
- Imprimir as imagens para colar sobre o modelo de carta. As impressões devem conter 15cm x 8cm para se encaixar perfeitamente no modelo disponibilizado.
- Aguardar a secagem e o material estará pronto para o uso.

No momento do jogo:

É importante saber a quantidade de idosos a serem atendidos no dia da atividade, dividir as cartas de maneira que a quantidade exerça um nível de dificuldade compatível para cada idoso. Essa percepção você pode construir durante as atividades do grupo analisando se o idoso terá dificuldade ou não com o número de cartas oferecido por jogo. Dependendo da percepção aumente ou diminua o nível com o número de cartas conforme o progresso do participante.

Dica:

A confecção das cartas pode ser realizada em formato de oficina para os idosos, cada idoso pode confeccionar suas cartas e montar seu jogo da memória. Você também pode decidir a finalidade do jogo, se eles podem levar para casa ou se o material fica à disposição da instituição.

2. Um coração de retalhos

Frase:

“As melhores e mais belas coisas do mundo não podem ser vistas nem mesmo tocadas – elas devem ser sentidas com o coração.” – Helen Keller

A dinâmica “um coração de retalho” foi desenvolvida para que cada participante exercitasse o amor próprio. E também enxergassem o amor que existe dentro de cada participante. É simples de ser aplicada e vai fazer com que seu grupo fique mais leve e amoroso. Esta atividade é dividida em três partes: 1º Dança dos corações; 2º Texto: Coração Partido; 3º Um coração de retalhos.

Objetivo:

Exercitar o amor próprio;
O afeto pessoal;
Enxergar o amor no outro e no coletivo;
Trabalhar a movimentação corporal.

Material:

1 Cartolina ou duas dependendo do tamanho do coração que você deseja expor.
Pedaços de tecido (retalhos) ou pedaços de papel colorido
Cola branca
Fita crepe ou durex
Bolas de sopro vermelhas

Como realizar:

Etapo 1: Produção e planejamento;
Etapa 2: Confeccionar o material para a dinâmica
Etapa 3: Adquirir os balões vermelhos (se possível em formato de coração);
Etapa 4: Selecionar as músicas;
Sugestão de músicas: Amor I love you de Carlinhos Brow e Marisa Monte.

Passo a passo:

- Comece desenhando apenas um coração na cartolina. Se preferir pode unir duas cartolinas com fita crepe ou durex e fazer um coração maior.
- Separe um uma caixa ou sacola pedaços de tecido (retalhos). Caso não consiga, pode recortar papel ou cartolina de cores sortidas para criar uma espécie de mosaico colorido.
- No dia da atividade, a cartolina deve ser presa com fita crepe ou durex na parede, ou até mesmo no chão, no centro do círculo.

Atenção: se optar por colocar a cartolina no chão é importante que tenha alguém auxiliando cada idoso a colar seu pedaço de tecido ou papel na cartolina.

Antes da dinâmica:

Deixe todo material pronto de forma que todos possam observá-lo e que no momento da dinâmica possam acessar de maneira prática e rápida. Instale o aparelho de som, que será utilizado para reproduzir a música. Deixe o texto salvo no celular ou em alguma folha para a leitura.

Durante a dinâmica:

Dança dos corações: Convide os participantes para ficar em pé. O idoso que tiver alguma limitação física ou não se sentir confortável em ficar de pé, pode permanecer e realizar a dinâmica sentado.

Com palavras suaves, entregue os balões vermelhos e faça com que todos segurem ou abracem aquele balão como se fosse o seu próprio coração. Solte a música e peça que dançam sem sair do lugar. Peça que fechem os olhos se quiserem. De olhos fechados a entrega é maior.

Devido a pandemia é interessante realizar a dinâmica em um lugar aberto, mantendo a distância de 2 metros entre cada participante e o uso da máscara é obrigatório.

Depois da música, peçam que respirem profundamente três vezes e se sentem novamente. Pergunte se alguém quer compartilhar como foi dançar abraçado com o seu coração. Exercite a escuta coletiva e o compartilhar das vivências individuais.

Texto coração partido:

Com todos sentados faça a leitura do texto e em seguida, pergunte mais uma vez o que acharam do texto. Considero esse texto valioso, nele pode se trabalhar muitas questões: autonomia, reconhecimento, o papel do idoso, superação, a importância de chegar na senescência com muita vivência e aprendizado.

Um coração de retalho:

Apresente o coração na cartolina e diga que ele representa o coração do grupo e cada um possui um pedaço neste coração. Explique que cada participante, na sua vez, vai escolher um pedaço de retalho, passar cola e colar em alguma parte do coração, todos devem fazer isso, inclusive os facilitadores, se algum idoso precisar de ajuda, o facilitador auxilia passando cola e perguntando qual a posição exata onde ele deseja colar seu retalho. Dessa forma o auxiliar não tira a autonomia do idoso, porque a escolha vem dele. Durante esse processo você pode deixar uma música de fundo instrumental ou repetir a música da dança com os corações.

Texto Coração partido:

Certo homem estava para ganhar o concurso do coração mais bonito. Seu coração era lindo, sem nenhuma ruga, sem nenhum estrago. Até que apareceu um velho e disse que seu coração era o mais bonito, pois nele havia muitas marcas, rugas, cicatrizes, além de um lugar bonito onde morava alguém especial. Houve vários comentários do tipo: “Como seu coração é o mais bonito, com tantas marcas?”

O bom velhinho, então explicou que, por isso mesmo, seu coração era lindo. Aquelas marcas representavam sua vivência, as pessoas que ele amou e que o amaram, as brincadeiras de criança, seus amigos, os lugares mais bonitos que conheceu, suas vitórias, derrotas, seus aprendizados e sua espiritualidade. Finalmente todos concordaram, o coração do moço, apesar de lisinho, não tinha a experiência do velho.

”Nosso coração é avaliado diariamente por tudo aquilo que temos nele. Muitas vezes o que vai dentro do nosso coração é muito bom, contudo outras vezes não. Vamos colocar apenas coisas boas em nossos corações.

Texto extraído do site:

<https://biomania.com.br/artigo/dinamica-dinamica-do-amor> e adaptado pelo autor.

3. Jardim das qualidades

Frase:

“Olhe fundo na natureza e entenderá tudo.” – Albert Einstein

Objetivo:

Compreender o que é qualidade
Refletir sobre a qualidade pessoal

Material:

Duas cartolinas;
Fita crepe ou durex;
Lápis piloto ou hidrocor.
Lápis de cera
Lápis de pintar

Como fazer:

Antes:

Com as duas cartolinas, construa um mural e desenhe uma paisagem de jardim, com caules e folhas, como a figura XX dos anexos.

Imprima flores de diferentes formatos para que os idosos possam colorir. Nos anexos estão disponíveis os modelos de impressão.

Durante a atividade:

Iniciar fazendo uma breve explicação do que é qualidade, e convidar os participantes a refletirem sobre sua qualidade pessoal. Distribua as flores para colorir e disponibilize lápis de cor ou de cera. Cada idoso vai escolher a cor da sua flor, permita que utilizem qualquer cor.

É importante que você imprima o número de impressão a mais, leve em consideração que eles podem errar e solicitar outra folha para colorir.

Essa atividade pode ser utilizada com lápis de pintar em madeira, giz de cera ou até mesmo tinta guache, no centro da flor o participante vai escrever sua qualidade, é necessário a equipe se atentar aos idosos que não sabem ou já não conseguem escrever, o facilitador sem constranger escreve a qualidade desejada do idoso, caso o idoso tenha dificuldade em identificar sua qualidade, você pode sugerir duas ou três, assim ajuda-o a participar e refletir sobre sua qualidade na atividade

Depois que todos concluírem a pintura, um idoso de cada vez, vai até a frente do painel, fala sua qualidade, neste momento você pode questioná-lo o porque da qualidade e em seguida o idoso cola sua flor onde desejar no painel.

Essa atividade pode ser repetida de diversas formas, ao invés da qualidade você pode usar sonhos (painel das nuvens), cores (painel arco-íris) banho de arco-íris, hobby e por aí vai.

4. Banho de arco-íris

Frase:

“A vida não é esperar a tempestade passar. É aprender a dançar na chuva.” – Vivian Greene

Objetivo:

Trabalhar as cores
Exercitar a imaginação
Socialização

Material:

Tecidos TNT nas cores do arco-íris (vermelho, laranja, amarelo, azul, verde, azul claro azul escuro e violeta)

Antes da atividade:

Recorte os tecidos de TNT em retângulos de 3m X 60cm.
Escolha músicas que falem de chuva ou banho:

Sugestão para uma atividade tranquila: Banho de arco-íris de Ricardo Mira – disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=LtAXomm0_5k

Sugestão para uma atividade agitada: Banho de lua – Celly Campelo – disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=K-FLU9AxXQE>

Durante a atividade:

No início da atividade você estenda sete tecidos, cada um com uma cor e pergunte a cada participante qual a cor que naquele momento os chama atenção. Depois pergunte o porquê. Quando todos falarem, peça que fiquem de pé e formar um corredor, mantendo a distância de 3 metros, distribua um tecido para dois participantes, oriente que todos peguem nas pontas e formem um corredor, pegue um idoso e leve até uma das pontas do corredor, solte uma música e peça que ele percorra até o outro lado, se banhando nas cores da vida. Auxilie que ele entre no lugar de um participante que está segurando o tecido, de preferência, defina uma sequência até que todos participem.

5. A grande viagem

Frase:

“Às vezes não é a viagem nem o destino, mas as pessoas que você encontra pelo caminho.” – Nishan Panwar

Viajar é muito bom, mas sabemos que a maioria das viagens dos sonhos ficam no plano do pensamento. Por diversos motivos, financeiro, medo ou prioridades. Com essa dinâmica o idoso vai conseguir de forma lúdica fazer a viagem desejada e refletir sobre as coisas importantes da vida. O mais importante nesta atividade é a roda de conversa.

Nesta dinâmica a viagem pode fazer uma alusão com a morte. Se algum idoso fazer essa referência, é importante ouvir e procurar saber deles o que pensam a respeito da morte, dessa forma os diversos pensamentos constroem outros para aqueles que defendem uma opinião ou não possuem nenhuma.

Objetivo:

Estimular a memória;
Refletir sobre as pessoas e situações que passaram na vida;
Estimular o idoso a fazer a viagem dos sonhos

Material:

Uma mala ou mochila;
Um lixeiro;
Cartolina ou folhas de ofício;
Lápis piloto ou hidrocor.

Como realizar:

Antes da atividade:

Você deve preparar tarjetas, utilizando cartolinas ou folhas de A4 que são mais acessíveis. Se optar pela cartolina terá que recortar em tamanhos aproximados de uma folha de ofício. Escreva em cada folha uma palavra, como sugestão utilize: amor, preocupação, angústia, felicidade, inveja, lembranças, problemas, rancor, paz, saúde, respeito, família, amigos, negatividade, medo e crie outras palavras positivas e negativas. Para completar a montagem da atividade, procure uma mala ou mochila, que sirva como exemplo para viagem e um lixeiro.

Durante a atividade:

Essa atividade é realizada em duas partes. Na primeira, é ideal se formar um círculo com todos os participantes, no centro da sala coloque as tarjetas com as palavras espalhadas, de um lado do círculo coloque a mala e do lado oposto a lixeira;

O facilitador inicia a atividade perguntando aos participantes quem gostaria de viajar e para onde? Depois de ouvir, convida-os a imaginar que acabaram de ganhar uma viagem para o lugar dos sonhos, mais que é uma viagem individual e eles precisam decidir agora o que colocar na mala e o que deixar para traz. Aos poucos vá pegando cada tarjeta e questionando o que eles querem levar ou deixar, sempre questione o porquê, cada tarjeta precisa ser decidida se vai para dentro da mala ou se é jogada no lixo. Então a mala está pronta para viagem.

Na segunda parte, forme um corredor com todos os participantes, com aproximadamente 4 metros, escolha um participante e entregue a mala de viagem, o participante deve dizer em voz alta para onde está viajando e precisa passar pelo centro do corredor ao som de uma música, se despedindo, os participantes de fora devem falar palavras de conforto: “como boa viagem”, “aproveite o passeio”, “faça uma boa viagem” entre outras. Todos os participantes devem fazer o mesmo percurso, chegando ao fim do corredor, receba a mala e insira-o novamente ao corredor para desejar boa viagem aos próximos participantes.

Sugestão de músicas:

“Trem bala” de Ana Vilela;

“Andar com fé” de Gilberto Gil

“Tocando em frente” de Almir Sater.

“De mala e cuia” de Flávio Leandro e Flávio José

6. Poesia coletiva

Frase:

“Prefiro a poesia. Um risco, um rabisco. E, depois disso, a eternidade.” – Leonardo da Vinci

A poesia é definida como a arte de escrever ou compor versos. Que tal produzir com seu grupo poesias? Já tinha pensado nisso? Então vamos lá. Uma maneira simples e criativa de produzir textos ou poesias coletivas é usando essa dinâmica.

Objetivo:

Exercitar a criatividade;
Explorar a criação coletiva;
Refletir sobre os limites
Fortalecer a aut Capacidade de realização;
Exercitar o raciocínio;
Produzir um texto poético.

Material:

1 Cartolina ou 2 dependendo da quantidade de participantes.
Canetas piloto ou hidrocor;
Fita crepe ou durex;

Como realizar:

Inicie a dinâmica perguntando quem gosta de poesia, se alguém sabe uma decorada, caso sim, peça para declamar. Em seguida questione se alguém do grupo já construiu uma poesia, se sim, peça para ela compartilhar a história e a poesia se possível.

Explique que a atividade do dia será a construção de uma poesia coletiva e estimule-os a participar. Explique que a atividade vai começar com uma palavra chave: vida por exemplo. O facilitador vai até o primeiro participante do círculo e este terá que falar uma frase que tenha haver com a palavra inicial que, no caso, é vida. Depois que o facilitador escrever, com letras um pouco maiores que a convencional, ele dobra a folha da cartolina, de forma que cubra apenas a frase escrita, repete a última palavra da frase e o próximo participante vai criar uma nova frase, a partir da última palavra da frase do participante anterior. Exemplo: Se a frase do participante anterior for: “A vida é bela”, a palavra bela se torna a palavra chave para o próximo participante. O facilitador faz o mesmo procedimento até concluir a participação de todos. Depois abre a cartolina e faz a leitura para todos.

Essa atividade pode ser feita no coletivo, como pode ser realizada com divisão de grupos, dessa segunda forma, sairá mais poesias de acordo com a quantidade de grupo.

Em uma segunda atividade você deve trabalhar em cima do texto criado, reformular se necessário para que fique mais compreensivo e retire algumas palavras repetidas por exemplo

7. Baú de histórias

Frase:

“Mas como você pode viver e não ter uma história para contar?” – Fyodor Dostoyevsky

Quem nunca contou uma história? Melhor, quem nunca ouviu uma boa história? As histórias nos acompanham durante toda a vida, um conto assustador, uma história de princesa, a grande história do messias e tantas outras histórias que ainda podem ser criadas. Que tal estimular seu grupo a brincar de contar histórias?

A atividade baú de histórias é uma adaptação de um jogo teatral que contribui para o raciocínio lógico e rápido que necessitamos para as situações inesperadas do palco e conseqüentemente do cotidiano.

O baú de histórias possui neste manual três formas de ser realizada. Cada uma contendo os mesmos objetivos. Utilize da melhor forma possível com seu público de acordo com suas limitações cognitivas.

Objetivo:

Trabalhar a cognição (atenção, associação, percepção e raciocínio);

Estimular a criatividade;

Exercitar a fala em público;

Material:

Na primeira opção, os participantes terão que trazer de casa um objeto que tenha algum significado, você faz esse pedido no encontro anterior, exercita a memória desde o pedido. É necessário que os facilitadores também levem seus objetos. Caso aconteça de algum idoso esquecer, pergunte a ele se ele deseja falar sobre o objeto que esqueceu, dessa forma ele não se sentirá excluído.

Para a segunda e terceira opção de atividade é necessário uma caixa de porte médio e diversos objetos que não precisam ter associação, exemplo: uma colher de pau, um batom, uma folha de caderno em branco, um pente de cabelo, um óculos escuro, uma boneca, uma camisinha, um garfo, um copo e etc. Procure em sua casa e com seus colegas de grupo objetos que possam causar surpresa e estimular uma boa história.

Como realizar:

1. Contação individual com objeto de lembrança: Trazer um objeto de casa que traga uma lembrança e cada participante vai partilhar e contar a história do objeto, seja ela alegre ou triste, é importante deixar claro que a vida é composta por fases e tudo serve como aprendizado e fortalecimento, tomar cuidado para não entrar na história do idoso e não fortalecer seu sentimento de tristeza. Se houver uma profissional de psicologia no seu espaço de trabalho faça o convite para participar da atividade com você, quem sabe ela não passa a fazer parte dessa equipe.

Se o grupo for muito grande, fazer em dois dias, ou estabelecer um tempo igual para todos

2. Contação individual. Em um baú, é inserido diversos objetos que você facilitador vai encontrar na sua casa, é interessante que não tenham ligações, exemplo, evitar levar um creme dental e uma escova de dentes, se levar um creme dental escolha uma colher de pau por exemplo, assim a história tem possibilidade de ficar mais criativa. Nesta história uma única pessoa conta retirando três objetos. É necessário que a história possua um contexto com início, meio e fim. O tema pode ser sugerido por você ou a introdução, por exemplo: Era uma vez uma menina chamada maria o sonho dela era..., e passa a vez de fala para o idoso, que continuará a história até que você puxe um objeto, que deve por regra entrar na história.

3. Contação em grupo: Esta opção de atividade segue o mesmo modelo que a segunda, sendo que todos os participantes contarão a história. O facilitador inicia retirando um objeto e passa a vez de contar para o idoso, que deve inserir o objeto retirado da caixa dentro da história, o facilitador na sua condução deve pedir para cada participante parar e retirar um novo objeto até que todos participem. Quanto mais praticar este exercício, mais dinâmico ele vai ficando.

Dica:

Você pode pedir ao grupo para gravar o momento da atividade, muitas vezes saem histórias interessantes e coerentes que podem ser escritas, ilustradas e depois distribuídas pela comunidade ou familiares. Já pensou no sentimento de realização, depois de anos escrever uma história?

8. Relaxamento guiado

Frase:

“Uma vez que você saiba como relaxar, pela primeira vez a vida começará a acontecer.” - Osho.

A técnica do relaxamento pode desfazer tensões físicas, mentais e emocionais. Devido as atividades e situações diárias adquirimos tensão de diversas formas. As tensões podem afetar o corpo gerando doenças. Para isso o relaxamento é indicado, contribuindo com a diminuição da ansiedade, fortalecimento do autocontrole, auxilia na percepção corporal e melhora o estado energético do organismo.

Objetivo:

Trabalhar a respiração;
Exercitar a concentração;
Controlar a ansiedade;

Como realizar:

Para fazer um exercício de relaxamento é fundamental procurar um lugar tranquilo, com menos barulhos externos, realiza-lo sentado de forma confortável, se for rápido pode fazer em pé.

Inicie sempre pedindo que fechem um pouco os olhos, permaneçam em silencio e levem a atenção a respiração. Utilizando sempre uma voz suave, de forma delicada peça que cada um no seu tempo respiratório, realizem três respirações profundas, inspirando e expirando. Em seguida faça uma condução que os levem a se sentirem mais relaxados, felizes, confiantes ou superados.

- Você pode utilizar uma música instrumental tranquila no fundo, essas músicas podem ser facilmente baixadas por sites ou aplicativos de músicas.
- Pode ler uma poesia ou letra de uma música; sugestão: “Pensar em coisas lindas” Oswaldo Montenegro.
- Pode contar uma parábola;
- Pode ler um conto motivador;
- Também pode colocar uma música com uma mensagem que queira alcançar, por exemplo: Oração de São Francisco de Assis. “A lista” de Oswaldo Montenegro.

No fim de cada relaxamento guiado, peça novamente que todos respirem profundamente por mais três vezes, em seguida que abram os olhos e pergunte se existe alguém que quer compartilhar a experiência e dizer como se sentiu ou como está se sentindo após a atividade.

Não pare por aqui, continue estudando e
buscando jogos, dinâmicas e
brincadeiras lúdicas
para inserir no planejamento de
suas atividades e
fortalecer o seu trabalho.

Referências

- BRASIL. Lei no 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília: MPAS, 1994.
- _____. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da saúde, 2006.
- BRAMANTE, A. C. Lazer: concepções e significados. Belo Horizonte: Licere, vol.1, nº.1, p.09-17, 1998.
- CLOSS, VE; SCHWANKE, CHA. A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. Rio de Janeiro: Revista brasileira de geriatria e gerontologia, 2012: 443-58.
- DAL RIO, Maria Cristina. MIRANDA, Danilo Santos de. [coordenação geral Áurea Eleotério Soares Barroso]. Perspectiva social do envelhecimento. São Paulo : Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social : Fundação Padre Anchieta, 2009.
- KOUDELA, Ingrid Dormien; JÚNIOR, José Simões de Almeida. Léxico de pedagogia do teatro. São Paulo: Perspectiva: SP Escola de Teatro, 2015.
- LEITE, ES; PIMENTA, CJL; COSTA, MS; OLIVEIRA, FB; MOREIRA, MASP; SILVA, AO. Assiteve technology and active aging according to professionals working in community groups. São Paulo: Rev Esc Enferm USP: 2018.
- LIMA, Alisson Padilha de et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre: v. 42, e2018, 2020.
- LOPES, Maria da Glória. Jogos na educação: criar, fazer, jogar. 6. ed. – São Paulo, Cortez, 2005
- MORAIS, Edgar Nunes de; MORAES, Flávia Lanna de; LIMA, Simone de Paula Pessoa. Características biológicas do envelhecimento. Revista de Medicina de Minas Gerais: 2010; 20(1): 67-73.
- VILHENA, Junia de; NOVAES, Joana de Vilhena; ROSA, Carlos Mendes. A sombra de um corpo que se anuncia: corpo, imagem e envelhecimento. Rev. Latinoam. Psicopatol. Fundam., São Paulo: 2014, v. 17, n. 2, p. 251-264.
- WILLIG, MH; LEONARDT, MH; MÉIER, MJ. A trajetória das políticas públicas do idoso no Brasil: breve análise. Paraná: Cogitare Enfermagem, 2012.

Material

