



@cuidados.alzheimer

---

# Atividades Manuais para os Idosos

---





O envelhecimento, muitas vezes, pode trazer sentimentos de fragilidade e solidão, especialmente por causa dos preconceitos ligados à idade, da aposentadoria e das mudanças nas capacidades físicas. No entanto, essa fase da vida não precisa ser encarada de forma negativa. Esses sentimentos estão frequentemente ligados ao excesso de tempo ocioso, e é aí que as atividades manuais se destacam como ótimas aliadas, promovendo bem-estar, autoestima e contribuindo para um envelhecimento mais ativo e saudável.





As atividades manuais têm se mostrado excelentes opções para **promover a saúde física e mental dos idosos**, estas atividades vão além de um passatempo agradável, podem contribuir para prevenção de doenças e a capacidade de **realizar as atividades de vida diária**.

# Principais Benefícios das Atividades Manuais

- Estímulo à atividade motora fina ajudando a retardar o seu declínio natural;
- Estímulo à criatividade e expressão pessoal, funcionando como uma espécie de desabafo emocional;
- Aumento da autoestima e satisfação pessoal;
- Redução do estresse e ansiedade;
- Melhora da socialização, especialmente quando realizadas em grupo.



# Quais atividades manuais os idosos podem realizar?

- **Tricô e Crochê:** fáceis de começar, com materiais acessíveis, e podem ser realizados em qualquer lugar;
- **Marcenaria:** trabalhar com madeira pode ser um desafio estimulante e prazeroso, com opções para todos os níveis de habilidade;



# Quais atividades manuais os idosos podem realizar?

- **Pintura:** permite que o idoso expresse suas emoções e melhore a coordenação motora;
- **Música:** nunca é tarde para aprender a tocar um instrumento musical, pode ser a oportunidade de realizar um sonho da juventude, e a música é um excelente passatempo para estimular a coordenação, memória e diversas outras habilidades.





As atividades manuais são muito mais do que simples passatempos elas representam uma **ferramenta poderosa** para promover um **envelhecimento ativo, saudável e feliz**. Estimular essas práticas na terceira idade é valorizar a autonomia, a criatividade e o bem-estar emocional da pessoa idosa. Nunca é tarde para descobrir um novo talento ou **reencontrar um antigo prazer!**



# Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

# Gostou da publicação?



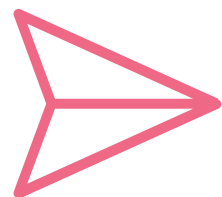
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**

# Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho  
Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola  
de Enfermagem Aurora de Afonso  
Costa



Paola Paiva Monteiro  
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos  
Acadêmica de Enfermagem 7<sup>o</sup> período



Gustavo Martins Lemos Tavares  
Acadêmico de Enfermagem do 8<sup>o</sup>  
Período





## Referências Bibliográficas:

**GUEDES, M. H. M.; et al. Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. v. 14, n. 4, 2011.**

**ESQUIVEL, A. P. S. F.; VELLASCO, T. R. D. Trabalhos manuais: possibilidades para uma longevidade ativa. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. v. 8, n. 8, p. 52-67, 2022.**