



@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?



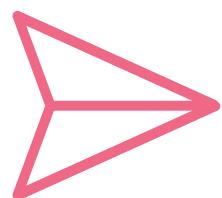
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiua Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 7º período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 8º
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.