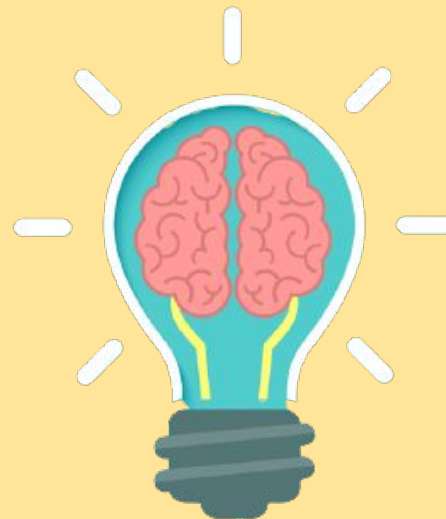


CARTILHA DE ATIVIDADES PARA TERAPIAS NÃO FARMACOLÓGICAS NA ATENÇÃO À SAÚDE DO ADULTO E DO IDOSO



Coordenadora:

Profª Drª Priscilla Alfradique de Souza (Professor Adjunto/DEMC/ EEAP – UNIRIO)

Equipe:

Amanda Curiel Trentin Corral, Beatriz Lopes Rezende Nunes, Denise Neves Sabino, Maria Tércia Barroso Pereira Malta

Cartilha desenvolvida como produto do Projeto de Extensão “Terapias Não Farmacológicas Na Atenção À Saúde Do Adulto E Do Idoso”.
Distribuição Gratuita.

Contatos:

Priscilla Alfradique: priscilla.alfradique@unirio.br

Amanda Corral: amandactrentin@gmail.com

Registro do produto:

Essa cartilha foi elaborada pela equipe multidisciplinar nas oficinas de 2019 do Programa Interdisciplinar de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Idoso - Grupo Renascer (Hospital Universitário Graffrée e Guinle / Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro), que atendia aproximadamente 40 idosos toda segunda-feira. As oficinas terapêuticas do Grupo da Memória promovem a estimulação de Atividades do autocuidado, Cognição, Memória, Mobilidade, Socialização, e Integração. O objetivo foi desenvolver terapias não farmacológicas no cuidado à pessoa idosa e família para reabilitação, prevenção, promoção em saúde. As atividades foram planejadas e desenvolvidas de acordo com o perfil dos idosos – áreas de estímulo, com duração de aplicação de aproximadamente 2 horas. Após a criação e implementação dessas atividades surgiu a ideia de compartilhar esse material para que outros estudantes e profissionais pudessem utilizá-lo. Dessa forma, as autoras esperam contribuir para um melhor cuidado em saúde e maior qualidade de vida.

As Autoras.

| | |
|--------------------------------------|----|
| 1. Bingo Matemático..... | 5 |
| 2. Revivendo o Rio de Janeiro..... | 17 |
| 3. Circuito da Memória..... | 18 |
| 4. Túnel do tempo..... | 19 |
| 5. Jogos de letras e números..... | 51 |
| 6. Brincadeira de criança..... | 52 |
| 7. Memória e corpo..... | 53 |
| 8. Aquarela..... | 76 |
| 9. Contando..... | 77 |
| 10. Adedanha e “post it”..... | 79 |
| 11. Meio ambiente e terceira idade.. | 80 |

BINGO MATEMÁTICO

Material utilizado: 10 modelos de cartela, globo de bingo, bolinhas numeradas, feijão, brindes para os vencedores, lápis, borracha, canetas azuis e vermelhas para cada jogador.


Procedimento

- O participante é orientado a realizar os cálculos e circular o resultado de azul se for ímpar e vermelho se for par.
- É realizado o bingo com os resultados das contas.
- São feitas três rodadas: uma na horizontal, uma vertical e uma cartela completa.


Objetivos da atividade

- Atenção
- Concentração
- Noções de conceitos matemáticos
- Raciocínio lógico
- Percepção visual e auditiva
- Escrita




| B | I | N | G | O |
|-------------------------|----------------------|---|---------------------------|---------------------------|
| $(10 + 5) \div (3 + 2)$ | 24 | $15 \div 3 + 4 \times 9$ | $100 \div 2 - 4$ | $100 \div 4 + 8 \times 5$ |
| $2 + 2 \times 3$ | $80 - 25 \times 2$ | 42 | $(4 + 2) \times (7 + 1)$ | 73 |
| 5 | $2 + 10 \times 2$ |  | 25 | $15 \times 4 + (7 - 5)$ |
| $(42 + 21) \div 7$ | 16 | $3 \times 3 \times (2 + 3)$ | 40 | 65 |
| 1 | $15 - 20 \div 4 + 9$ | 32 | $5 \times 5 \times 2 + 1$ | $12 \div 3 + 70$ |


Cartela 01

| B I N G O | | | | |
|-------------------------|----------------------|--|---------------------------|---------------------------|
| $(10 + 5) \div (3 + 2)$ | 24 | $15 \div 3 + 4 \times 9$ | $100 \div 2 - 4$ | $100 \div 4 + 8 \times 5$ |
| $2 + 2 \times 3$ | $80 - 25 \times 2$ | 42 | $(4 + 2) \times (7 + 1)$ | 73 |
| 5 | $2 + 10 \times 2$ |  | 25 | $15 \times 4 + (7 - 5)$ |
| $(42 + 21) \div 7$ | 16 | $3 \times 3 \times (2 + 3)$ | 40 | 65 |
| 1 | $15 - 20 \div 4 + 9$ | 32 | $5 \times 5 \times 2 + 1$ | $12 \div 3 + 70$ |


Cartela 02

| B | I | N | G | O |
|--------------------------|-------------------|--|-----------------------|---------------------------|
| 4 | $6 + 4 \times 5$ | $4 \times (9 - 1)$ | 60 | $120 \div 2 + 3$ |
| $0 + 5 \times 3$ | 23 | 35 | 49 | 73 |
| $1 + 40 \div 4$ | $5 \times 3 + 9$ |  | $7 \times 7 + 5$ | $49 \div 7 + 6 \times 10$ |
| $30 \div 2 - 2 \times 7$ | 19 | 31 | $4 \times 10 + 5 + 2$ | 70 |
| 10 | $2 + 10 \times 2$ | $3 \times 3 \times (2 + 3)$ | $100 \div 2 + 3 + 4$ | $12 \div 3 + 70$ |


Cartela 03

| B I N G O | | | | |
|------------------|--------------------|--|---------------------------|-----------------------------|
| $2 + 3 \times 0$ | 29 | $7 \times 2 \times 5 - 30$ | $50 + 24 \div 3$ | $120 \div 2 + 3$ |
| 4 | $80 - 25 \times 2$ | 44 | $12 \times 5 - 4$ | 66 |
| 2 | $6 + 4 \times 5$ |  | $5 \times 5 \times 2 + 1$ | 63 |
| $1 + 40 \div 4$ | 20 | 38 | 52 | $100 \div 4 + 8 \times 5$ |
| $21 \div 3 + 0$ | $38 - 2 \times 5$ | $15 \div 3 + 4 \times 9$ | 46 | $64 \div 8 \times (12 - 3)$ |


Cartela 04

| B | I | N | G | O |
|-------------------------|-----------------------|---|-----------------------|-------------------------------|
| $(10 + 5) \div (3 + 2)$ | 28 | $7 \times (3 + 3)$ | 59 | $(3 + 4) \times (9 \times 1)$ |
| 8 | 18 | 33 | $100 \div 2 - 4$ | 66 |
| $(42 + 21) \div 7$ | $6 + 4 \times 5$ |  | $100 \div 4 \times 2$ | 62 |
| 12 | $20 - 2 \times 4 + 5$ | $5 + 7 \times 4$ | 48 | $64 \div 8 \times (12 - 3)$ |
| $21 \div 3 + 0$ | $20 + 4 + 1$ | 36 | $50 + 24 \div 3$ | $100 \div 4 + 8 \times 5$ |


Cartela 05

| B I N G O | | | | |
|----------------------|-----------------------|--|--------------------------|-------------------------------|
| $2 \times 4 + 2$ | $5 + 5 \times 3$ | $3 \times 3 \times (2 + 3)$ | $7 \times 7 + 5$ | $6 \times 10 + (36 \div 4)$ |
| 6 | $12 + 2 \times 2$ | 42 | 51 | 65 |
| 7 | $10 \times 2 + 4 - 1$ |  | 60 | $120 \div 2 + 3$ |
| $2 + 3 \times 0$ | 25 | 31 | $(4 + 2) \times (7 + 1)$ | 69 |
| $2 \times 2 + 3 - 1$ | 18 | $44 - 1 - 0$ | $60 - 4 \times 2$ | $(3 + 4) \times (9 \times 1)$ |


Cartela 06

| B I N G O | | | | |
|----------------------|----------------------|--|--------------------------|-----------------------------|
| $7 + 4 + 3$ | 16 | $10 + 30 - 6$ | $100 \div 2 - 4$ | $12 \div 3 + 70$ |
| 12 | $9 + 72 \div 8$ | 38 | $50 + 24 \div 3$ | $120 \div 2 + 3$ |
| $0 + 5 \times 3$ | 22 |  | $(8 + 4) \times (4 + 1)$ | 66 |
| 5 | $15 - 20 \div 4 + 9$ | $50 - 15 + 4$ | 33 | 67 |
| $12 \times 3 \div 9$ | $15 + 12 - 0$ | 35 | 7 | $64 \div 8 \times (12 - 3)$ |


Cartela 07

| B I N G O | | | | |
|--------------------|--------------------|--|---------------------------|-------------------------|
| 4 | $80 - 25 \times 2$ | 39 | 47 | $12 \div 3 + 70$ |
| $2 + 3 \times 0$ | 28 | $3 \times 10 + 16 \div 2$ | $12 \times 5 - 4$ | 65 |
| $24 \div 6 + 8$ | $9 + 72 \div 8$ |  | $5 \times 5 \times 2 + 1$ | $8 \times 8 + (6 - 4)$ |
| $(42 + 21) \div 7$ | 27 | $7 \times 2 \times 5 - 30$ | 52 | 64 |
| 11 | $6 + 4 \times 5$ | 32 | $100 \div 2 - 4$ | $15 \times 4 + (7 - 5)$ |


Cartela 08

| B I N G O | | | | |
|----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-------------------------------|
| 9 | $20 - 2 \times 4 + 5$ | 31 | $5 \times 9 + 8$ | $31 + 4 \times 10$ |
| 15 | 27 | $10 + 30 - 6$ | $4 \times 10 + 5 + 2$ | 65 |
| $7 + 4 + 3$ | $20 + 4 + 1$ |  | $50 + 24 \div 3$ | $6 \times 10 + (36 \div 4)$ |
| $12 \times 3 \div 9$ | 29 | $3 \times 3 \times (2 + 3)$ | 50 | 61 |
| $21 \div 3 + 0$ | $80 - 25 \times 2$ | 43 | 52 | $(3 + 4) \times (9 \times 1)$ |

Cartela 09

| B I N G O | | | | |
|-------------------------|-----------------------|--|-----------------------|--------------------|
| 6 | $20 - 2 \times 4 + 5$ | $4 \times (9 - 1)$ | 46 | $31 + 4 \times 10$ |
| 15 | $10 \times 2 + 4 - 1$ | 33 | 50 | 75 |
| $1 + 40 \div 4$ | 16 |  | $4 \times 10 + 5 + 2$ | $120 \div 2 + 3$ |
| $(10 + 5) \div (3 + 2)$ | $2 + 10 \times 2$ | 40 | $100 \div 2 + 3 + 4$ | $50 + 27 - 9$ |
| $24 \div 6 + 8$ | 25 | $7 \times (3 + 3)$ | $12 \times 5 - 4$ | 74 |

Cartela 10

| B I N G O | | | | |
|----------------------|-------------------|--|----------------------------|---------------------------|
| 15 | $9 + 72 \div 8$ | $3 \times 10 + 16 \div 2$ | $4 \times 10 + 3 \times 3$ | 62 |
| $2 \times 4 + 2$ | 19 | 34 | $100 \div 4 \times 2$ | 70 |
| $24 \div 6 + 8$ | 27 |  | 52 | $100 \div 4 + 8 \times 5$ |
| 5 | $2 + 10 \times 2$ | 39 | $20 \times 2 + 5 \times 3$ | $(5 + 3) \times (4 + 4)$ |
| $2 \times 2 + 3 - 1$ | $5 \times 3 + 9$ | $4 \times (9 - 1)$ | 46 | $120 \div 2 + 3$ |

Gabarito

| B | I | N | G | O |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1= $30 \div 2 - 2 \times 7$ | 16= $12 + 2 \times 2$ | 31= $41 - 40 \div 4$ | 46= $100 \div 2 - 4$ | 61= $43 + 9 \times 2$ |
| 2= $2 + 3 \times 0$ | 17= $20 - 2 \times 4 + 5$ | 32= $4 \times (9 - 1)$ | 47= $4 \times 10 + 5 + 2$ | 62= $15 \times 4 + (7 - 5)$ |
| 3= $(10 + 5) \div (3 + 2)$ | 18= $9 + 72 \div 8$ | 33= $5 + 7 \times 4$ | 48= $(4 + 2) \times (7 + 1)$ | 63= $120 \div 2 + 3$ |
| 4= $12 \times 3 \div 9$ | 19= $15 - 20 \div 4 + 9$ | 34= $10 + 30 - 6$ | 49= $4 \times 10 + 3 \times 3$ | 64= $(5 + 3) \times (4 + 4)$ |
| 5= $2 - 0 + 3$ | 20= $5 + 5 \times 3$ | 35= $7 \times (2 + 3)$ | 50= $100 \div 4 \times 2$ | 65= $100 \div 4 + 8 \times 5$ |
| 6= $2 \times 2 + 3 - 1$ | 21= $5 \times 4 + 1$ | 36= $4 \times (7 + 10)$ | 51= $5 \times 5 \times 2 + 1$ | 66= $8 \times 8 + (6 - 4)$ |
| 7= $21 \div 3 + 0$ | 22= $2 + 10 \times 2$ | 37= $10 + 30 - 6$ | 52= $60 - 4 \times 2$ | 67= $49 \div 7 + 6 \times 10$ |
| 8= $2 + 2 \times 3$ | 23= $10 \times 2 + 4 - 1$ | 38= $3 \times 10 + 16 \div 2$ | 53= $5 \times 9 + 8$ | 68= $50 + 27 - 9$ |
| 9= $(42 + 21) \div 7$ | 24= $5 \times 3 + 9$ | 39= $50 - 15 + 4$ | 54= $7 \times 7 + 5$ | 69= $6 \times 10 + (36 \div 4)$ |
| 10= $2 \times 4 + 2$ | 25= $20 + 4 + 1$ | 40= $7 \times 2 \times 5 - 30$ | 55= $20 \times 2 + 5 \times 3$ | 70= $(3 + 4) \times (9 \times 1)$ |
| 11= $1 + 40 \div 4$ | 26= $6 + 4 \times 5$ | 41= $15 \div 3 + 4 \times 9$ | 56= $12 \times 5 - 4$ | 71= $31 + 4 \times 10$ |
| 12= $24 \div 6 + 8$ | 27= $15 + 12 - 0$ | 42= $7 \times (3 + 3)$ | 57= $100 \div 2 + 3 + 4$ | 72= $64 \div 8 \times (12 - 3)$ |
| 13= $10 + 5 - 2$ | 28= $38 - 2 \times 5$ | 43= $44 - 1 - 0$ | 58= $50 + 24 \div 3$ | 73= $80 - 10 + 3$ |
| 14= $7 + 4 + 3$ | 29= $(6 + 2) \times 3 + 5$ | 44= $49 - 45 \div 5 + 4$ | 59= $3 \times 3 + 10 \times 5$ | 74= $12 \div 3 + 70$ |
| 15= $0 + 5 \times 3$ | 30= $80 - 25 \times 2$ | 45= $3 \times 3 \times (2 + 3)$ | 60= $(8 + 4) \times (4 + 1)$ | 75= $100 - 30 + 5$ |

Revivendo o Rio de Janeiro

Material utilizado: projetor de imagens, slides com fotos, músicas, caixa de som, letra das músicas impressa, papéis com os nomes dos pontos turísticos ou bairros da cidade.

| Procedimento | Objetivos da atividade |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Distribuir os papéis com os nomes dos lugares e questionar se eles sabem onde fica e se lembram de alguma música com esse lugar. Em seguida mostrar imagens do local e tocar a música. | <ul style="list-style-type: none">- Atenção- Orientação espacial- Memória de longo prazo- Percepção visual e auditiva- Associação |

Circuito da Memória

Material utilizado: 7 jogos (figuras com palitos, adedanha, dominó com cores, bingo com relógio, lince, sílabas coloridas e tangram)

| Procedimento | Objetivos da atividade |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Dividir os participantes em equipe, dispor um jogo por mesa e explicar p funcionamento de cada jogo a cada grupo que passar pela mesa. Cada grupo tem 10 minutos para realizar cada jogo.- Jogo dos palitos coloridos: o participantes deve formar o desenho igual na carta que lhe foi atribuída.- Adedanha: fazem a adedanha para descobrir qual será a letra e depois respondem as cartas (nome, cor, cidade, etc.).- Dominó com cores: são distribuídos os hexágonos coloridos e os participantes tem q jogar combinando as cores.- Bingo Matemático: são distribuídas cartelas com relógios digitais e são sorteados relógios de ponteiros. Eles devem fazer a associação das horas e marcar na cartela a hora sorteada.- Lince: combinar as figuras entregues com as do tabuleiro- Sílabas coloridas: são misturadas na mesa diversas sílabas coloridas e eles devem formar palavras com as mesmas cores.- Tangram: recebem individualmente um tangram e precisam formar um quadrado com todas as peças. | <ul style="list-style-type: none">- Atenção e concentração- Motricidade- Organização e estruturação- Raciocínio lógico- Orientação espacial- Memória de curto e longo prazo- Percepção visual e auditiva- Associação- Coordenação motora fina |

Túnel do Tempo

Material utilizado: computador, projetor, slide com o jogo, papel para a construção das plaquinhas, papel pardo, canetinha, fotos antigas do Renascer, cola, tesoura.

Procedimento

- Dispor os idosos em duplas, instruir a confecção das placas com as respostas do jogo (quadrado, coração, círculo, triângulo). Realizar o jogo e conferir as repostas pela legenda.
- Distribuir para cada mesa o material para confecção dos cartazes com “Memórias” (fotos que eles escolheram do que mais gostavam) e escrever desejos na parte de “Sonhos” para o Renascer. Após a confecção cada grupo apresenta o trabalho construído e fica exposto por 15 dias no mural.

Objetivos da atividade

- Atenção
- Estratégia
- Habilidades visório-espaciais e construtivas
- Memória de longo prazo
- Vocabulário
- Linguagem
- Motricidade fina
- Escrita
- Memória semântica
- Fluência verbal

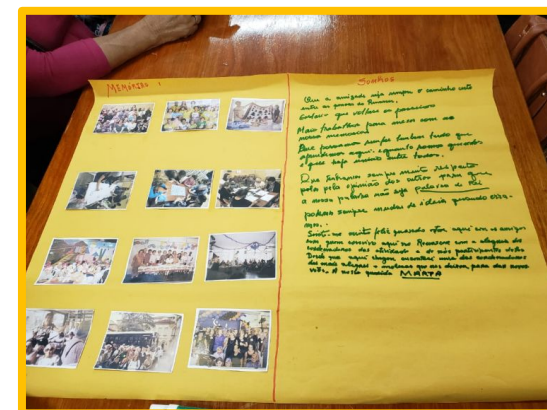
REGRAS:



Pergunta 1

Que eletrônico começou a ganhar espaço nas casas?

1 VHS 2 iPhone 3 Walkman
4 DVD





TÚNEL DO TEMPO

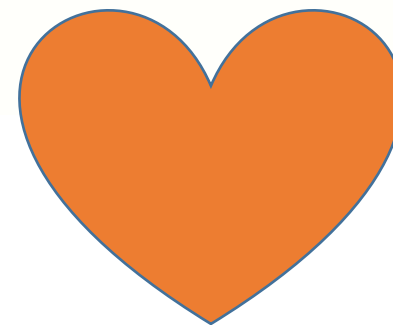
REGRAS:

| | | | |
|------|------|------|------|
| ■ =1 | ● =2 | ▲ =3 | ♥ =4 |
|------|------|------|------|

Pergunta 1

Que eletrônico começou a ganhar espaço nas casas?

1 VHS 2 iPhone 3 Walkman
4 DVD



4 - DVD



Pergunta 2

Qual desses grupos musicais explodiu e fez muito sucesso?

1 Titãs **2** Mamonas Assassinas **3** Asa de
Águia **4** Strike



2 - Mamonas Assassinas



Pergunta 3

Quem era o Presidente do Brasil?

**1 Lula 2 José Sarney 3 FHC
4 Collor**



TERAPIAS NÃO FARMACOLÓGICAS NA ATENÇÃO À SAÚDE DO ADULTO E DO IDOSO

3 - FHC



Pergunta 4

Qual a moeda que completou 1 ano?

- 1** Cruzeiro **2** Cruzeiro Novo
3 Real **4** Cruzado



4 - Real



Pergunta 5

Quem alcançou o estrelato depois que o livro *O Caminho das Borboletas*, sobre o namoro com Ayrton Senna, vira best-seller?

1 Xuxa 2 Hebe

3 Adriane Galisteu 4 Cláudia Raia



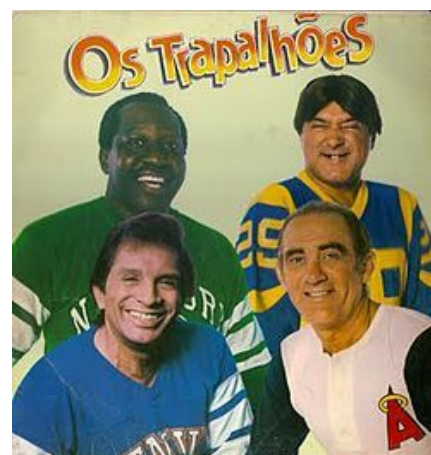
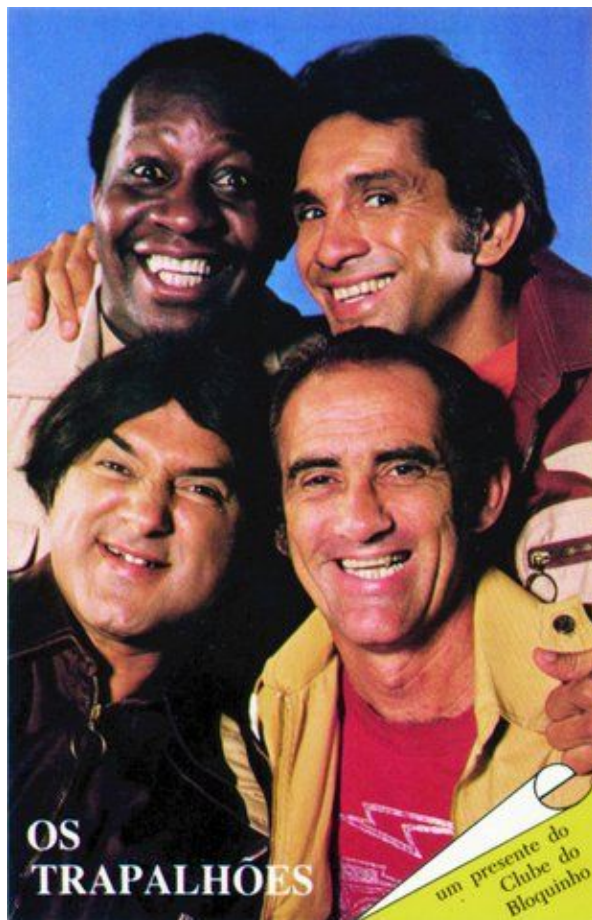
5 - Adriane Galisteu



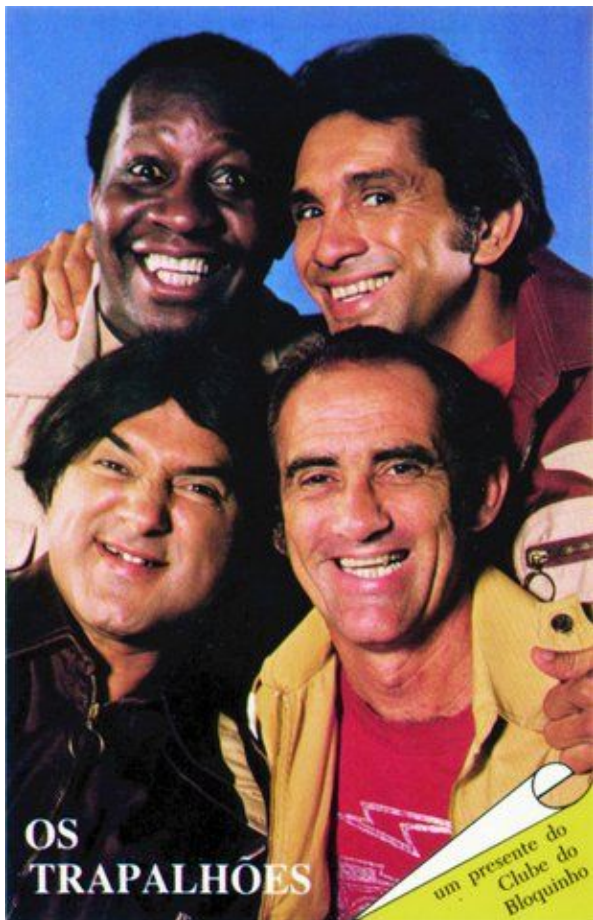
Pergunta 6

Qual programa humorístico chega ao fim?

- 1** TV Pirata **2** Tá no Ar
3 Família Trapo **4** Os trapalhões



6 – Os Trapalhães



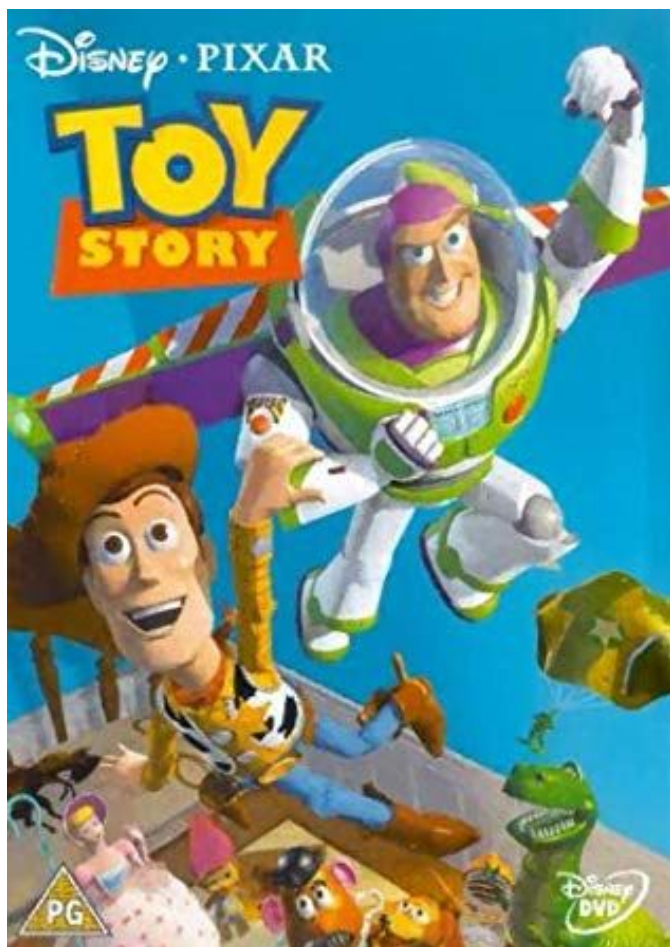
Pergunta 7

Qual filme, que teve sua continuação lançada agora em 2019, estava nos cinemas de 1995?

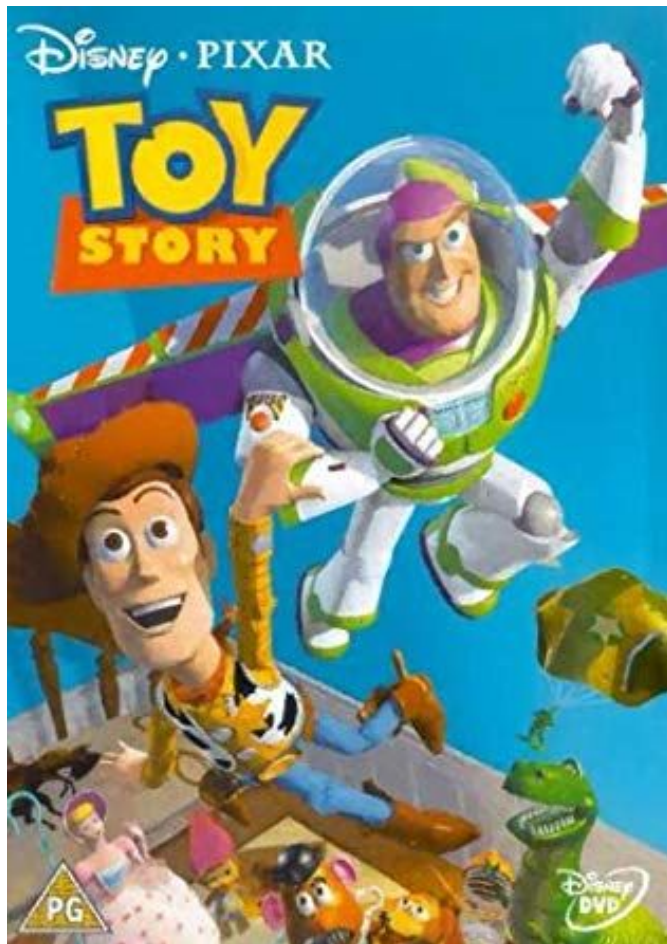
Qual programa humorístico chega ao fim?

1 Nemo 2 Toy Story

3 Rei Leão 4 Homem Aranha



2 - Toy Story



Pergunta 8

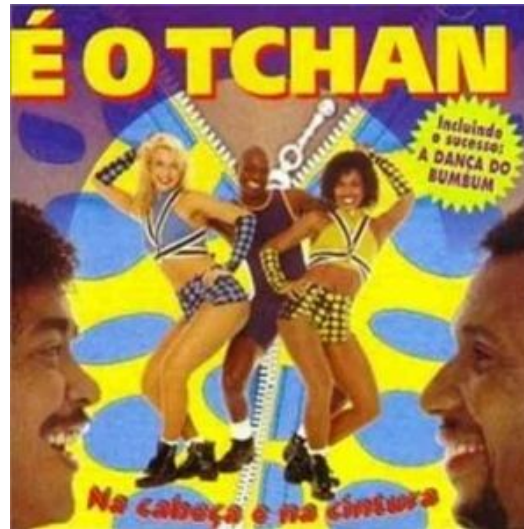
Qual grupo fez sucesso em 1995 com a música “Pau Que Nasce Torto”?

1 Arakatu **2** É o Tchan

3 Terra Samba **4** Tim Balada



2 - É o Tchan



Pergunta 9

Qual foi a música espanhola, lançada neste ano (1995), que virou febre no mundo inteiro?

- 1 Macarena 2 Despacito**
3 Estoy Aquí 4 Corazón Partio



1 - Macarena



Pergunta 10

Qual novela estreia na rede Globo neste mesmo ano, e continua no ar até os dias atuais?

- 1** Cara & Coroa **2** Por Amor
3 Irmãos Coragem **4** Malhação

4 - Malhação



Jogo de letras e números

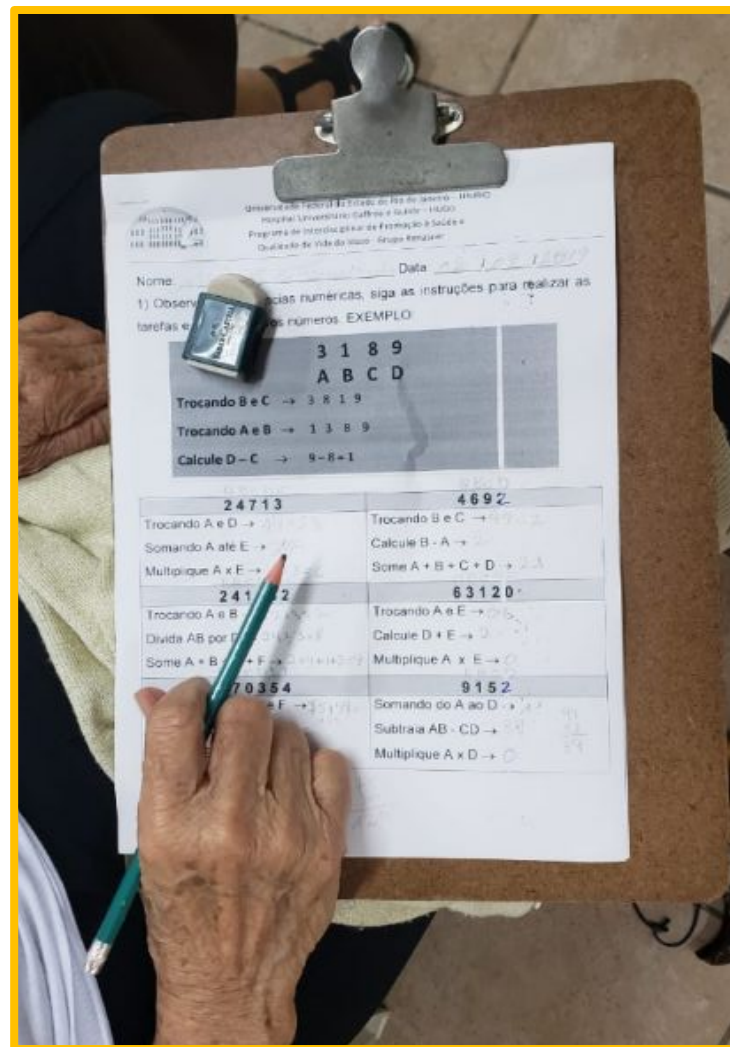
Material utilizado: folhas com as questões, pranchetas, lápis, borracha, quadro branco, canetas de quadro.

Procedimento

- É distribuído uma prancheta com a atividade, um lápis e uma borracha para cada participante. No quadro é feito o exemplo que eles tem na folha e são retiradas as dúvidas.
- Os participantes tem 30 minutos para fazer cada página e em seguida é feita a correção no quadro.

Objetivos da atividade

- Memória de curto prazo
- Atenção
- Raciocínio lógico
- Concentração
- Noções de conceitos matemáticos
- Escrita



Brincadeira de criança

Material utilizado: slides e vídeos, projetor, computador, folhas com os desenhos, lápis de cor e giz de cera.

| Procedimento | Objetivos da atividade |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Apresentação do trabalho de Ivan Cruz (pintor e escultor) que retrata os movimentos e brincadeiras de crianças.- Pintura das obras de Ivan.- Exposição no Mural.- Roda de ciranda. | <ul style="list-style-type: none">- Memória de longo prazo- Atenção- Concentração- Percepção visual- Discriminação de cores- Associações |



Memória e corpo

Material utilizado: palito de picolé, cartolina verde e vermelha, computador, slides com as imagens para soma, projetor, cola branca, folha com foto do Rio antigo para quebra cabeça

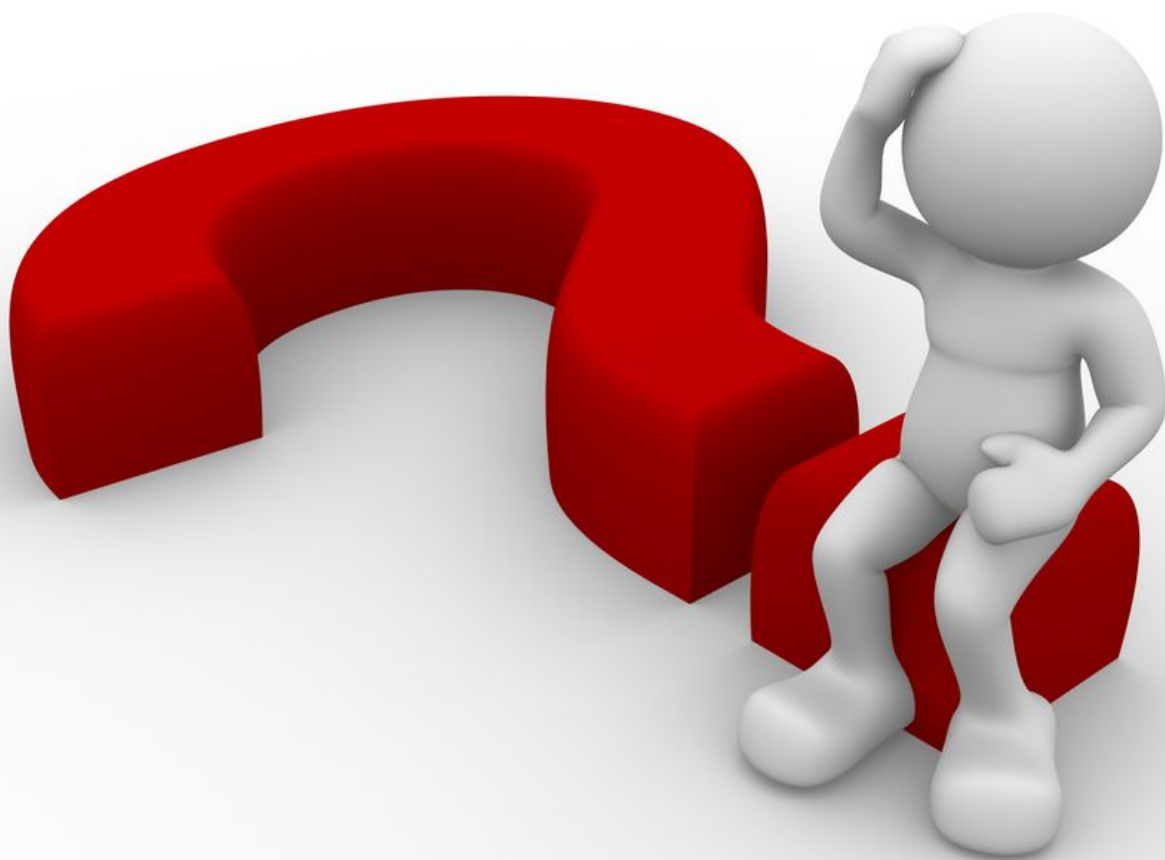
| Procedimento | Objetivos da atividade |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Em grupos completar as frases repetindo o que a outra pessoa já disse: Eu fui a feira comprar (frutas); Eu vi no zoológico.....(animais); Eu gosto de jogar (esportes).- Projetar os slides de soma e eles devem levantar a placa vermelha se for número par e verde se for ímpar.- Projetar os slides de animais e eles devem levantar a placa vermelha se for maioria de animais aquáticos e verde se for terrestre.- Projetar os slides de esportes e eles devem bater as mãos se for maioria jogado com as mãos; bater os pés se a maioria for jogado com os pés e assoviar se for maioria de esportes aquáticos. | <ul style="list-style-type: none">- Atenção- Concentração- Raciocínio lógico-matemático- Linguagem- Associação- Memória de curto prazo- Coordenação visório-motora |

RENASCER

GRUPO DA MEMÓRIA

ATIVIDADE: MEMÓRIA E CORPO

Como está sua memória hoje?



Complete a frase:

► EU FUI A FEIRA COMPRAR...

Complete a frase:

▶ EU VI NO ZOOLOGICO...

Complete a frase:

► EU GOSTO DE JOGAR...



PAR

ÍMPAR

QUANTAS FRUTAS EU COMPREI?



QUANTAS FRUTAS EU COMPREI?



QUANTAS VERDURAS EU COMPREI?



QUANTAS COISAS EU COMPRI?



AQUÁTICO TERRESTRE









coelho



cavalo-marinho



sardinha



elefante



mico-leao-dourado



truta



sabiá



lagartixa



salamandra



jararaca



onça



pinguim



emú



lagarto



baleia



garoupa



gambá

Jogado com as mãos



Jogado com os pés



Jogado na água











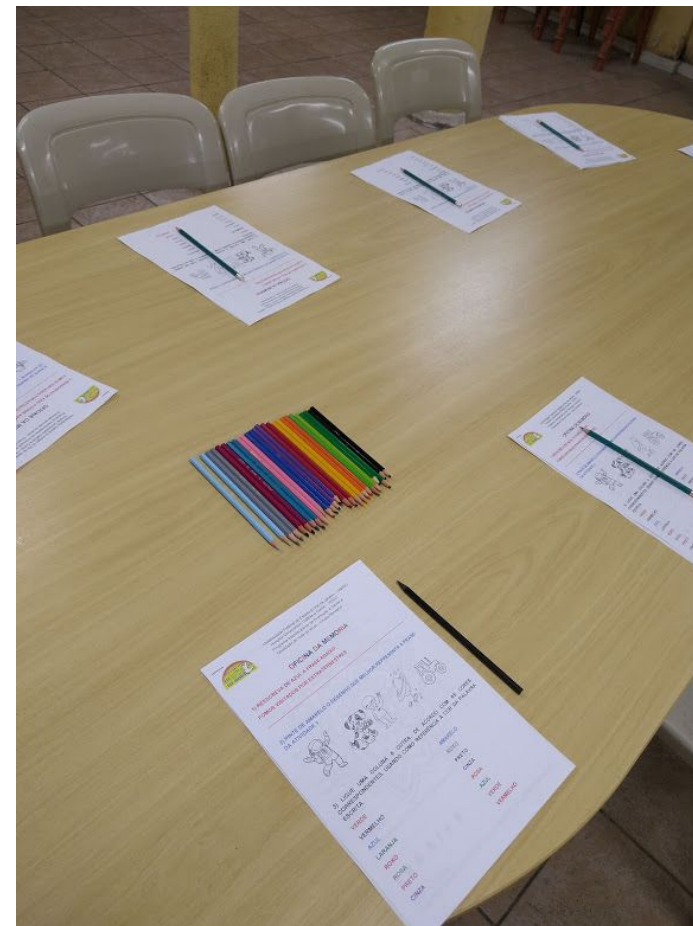
QUEBRA CABEÇA



Aquarela

Material utilizado: folhas com as atividades, lápis de escrever, borracha, lápis de cor, projetor, computador e música.

| Procedimento | Objetivos da atividade |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Distribuir as folhas com as atividades para cada um.- Após a realização em aproximadamente 40 minutos fazer a correção.- Projetar o clipe da música “Aquarela” enquanto eles pintam a mandala no final da atividade | <ul style="list-style-type: none">- Atenção- Concentração- Memória- Vocabulário- Linguagem- Percepção visual- Raciocínio lógico- Planejamento e tomada de decisão |



Contando

Material utilizado: folhas com as atividades, lápis de escrever, borracha e pranchetas

| Procedimento | Objetivos da atividade |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Realizar os cálculos dos problemas- Completar as bolinhas com números que deixem os resultados corretos. | <ul style="list-style-type: none">- Memória- Atenção- Raciocínio lógico- Concentração- Noções de conceitos matemáticos- Escrita |



- 04 de novembro de 2019 – atividade realizada pela Psicologia
- 31 idosos
- As idosas reclamaram da coloração das bolinhas que atrapalhou para enxergar os números escritos a lápis. Além da dificuldade em algumas contas de divisão.



Adedanha e “Post it”

Material utilizado: folhas com as atividades, lápis de escrever, borracha, lápis de cor, adesivos com as palavras

Procedimento

- A letra será sorteada e os participantes deverão completar a folha de acordo com a mesma.
 - Escrever nome de objetos para o auto cuidado no papel, e tem que adivinhar qual o objeto era. Ex: escova de dente, shampoo, pente, escova de cabelo, sabonete, batom, protetor solar, blush ruge, hidratante, óculos de sol, toalha.
- Aplicativos – uber, facebook, instagram, 99taxi, aplicativo de banco, Netflix, joguinhos, tinder, ifood, youtube
- locais famosas – rio de janeiro, Portugal, paris, japao, amazonia, argentina, Veneza, nova York, salvador, brasilia.
- Cada mesa com um tema diferente por 3 rodadas depois troca o tema.

Objetivos da atividade

- Atenção
- Concentração
- Raciocínio lógico
- Escrita
- Memória de longo prazo
- Tomada de decisões
- Velocidade de processamento
- Associação



RENASCER – GRUPO DA MEMÓRIA

| NOME | COMIDA | PAÍS | COR | ANIMAL | OBJETO | PROFISSÃO |
|------|--------|------|-----|--------|--------|-----------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Meio ambiente e Terceira Idade

Material utilizado: projetor, slides com a apresentação, placas verdes e vermelhas, eco bags, tinta de tecido, fitas, adesivos, pincéis e enfeites.

| Procedimento | Objetivos da atividade |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Apresentar a relação meio ambiente e reciclagem, falar da importância do uso da sacola ecológica (nesse caso com o símbolo do Renascer).- Entregar uma bolsa para cada um pintar e enfeitar como quiser. | <ul style="list-style-type: none">- Atenção- Concentração- Memória- Percepção visual- Raciocínio lógico- Planejamento e tomada de decisão |



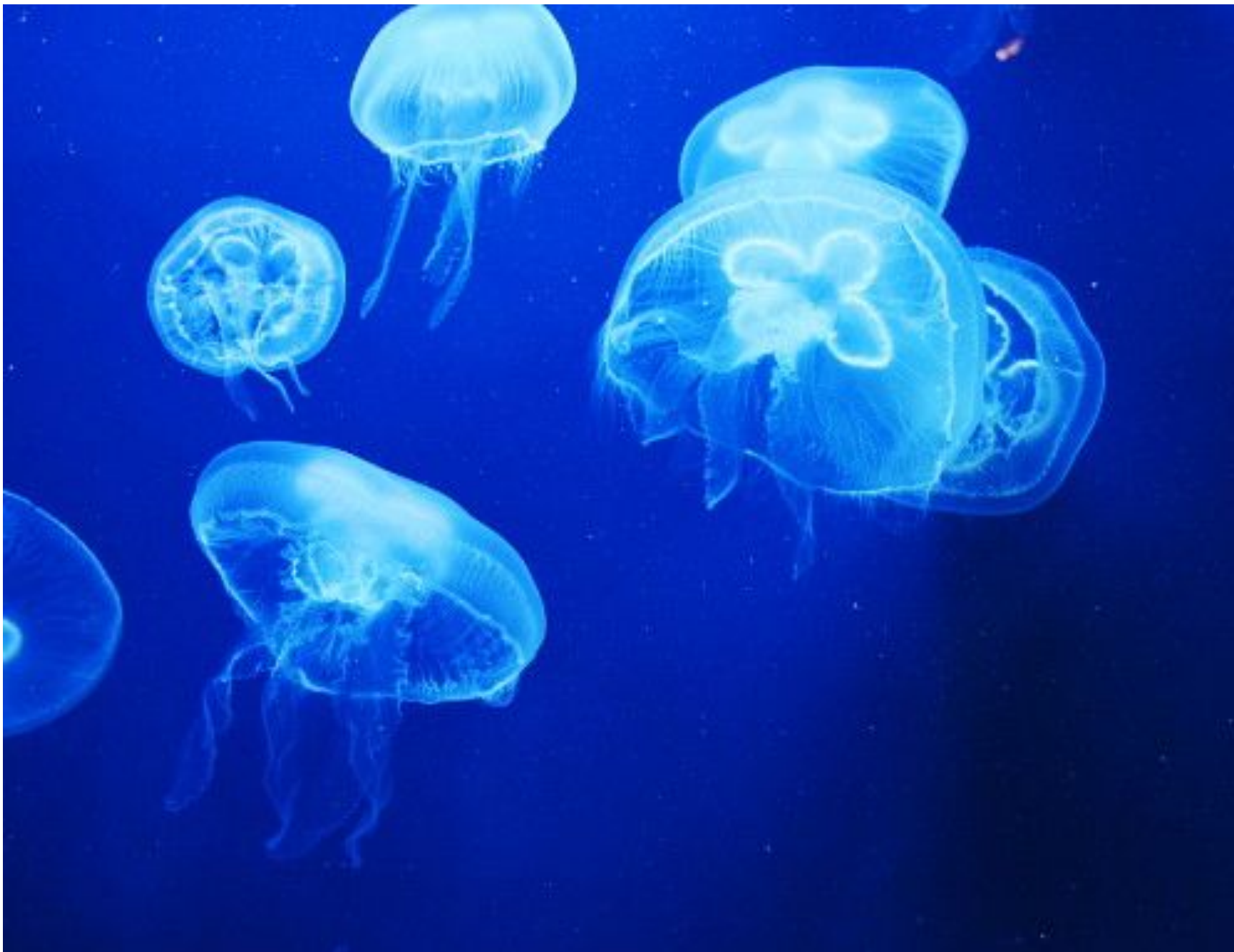


Binômio

3º Idade-Meio ambiente









The background of the entire advertisement is a deep blue underwater scene. On the left, several realistic jellyfish of various sizes are shown, glowing with a soft blue light. On the right, several translucent plastic bags are shown floating, mimicking the movement of the jellyfish. The bags are also illuminated with a blue light, making them blend into the environment. The text is centered in the middle of the image.

VOCÊ VÊ A DIFERENÇA. **AS TARTARUGAS NÃO.**

Cerca e 100 mil tartarugas marinhas morrem a cada ano por causa da poluição marinha. Você pode ajudar a diminuir o sofrimento delas reduzindo o consumo, reaproveitando e reciclando seus resíduos.

Nova cadeia alimentar





RELATÓRIO

POR

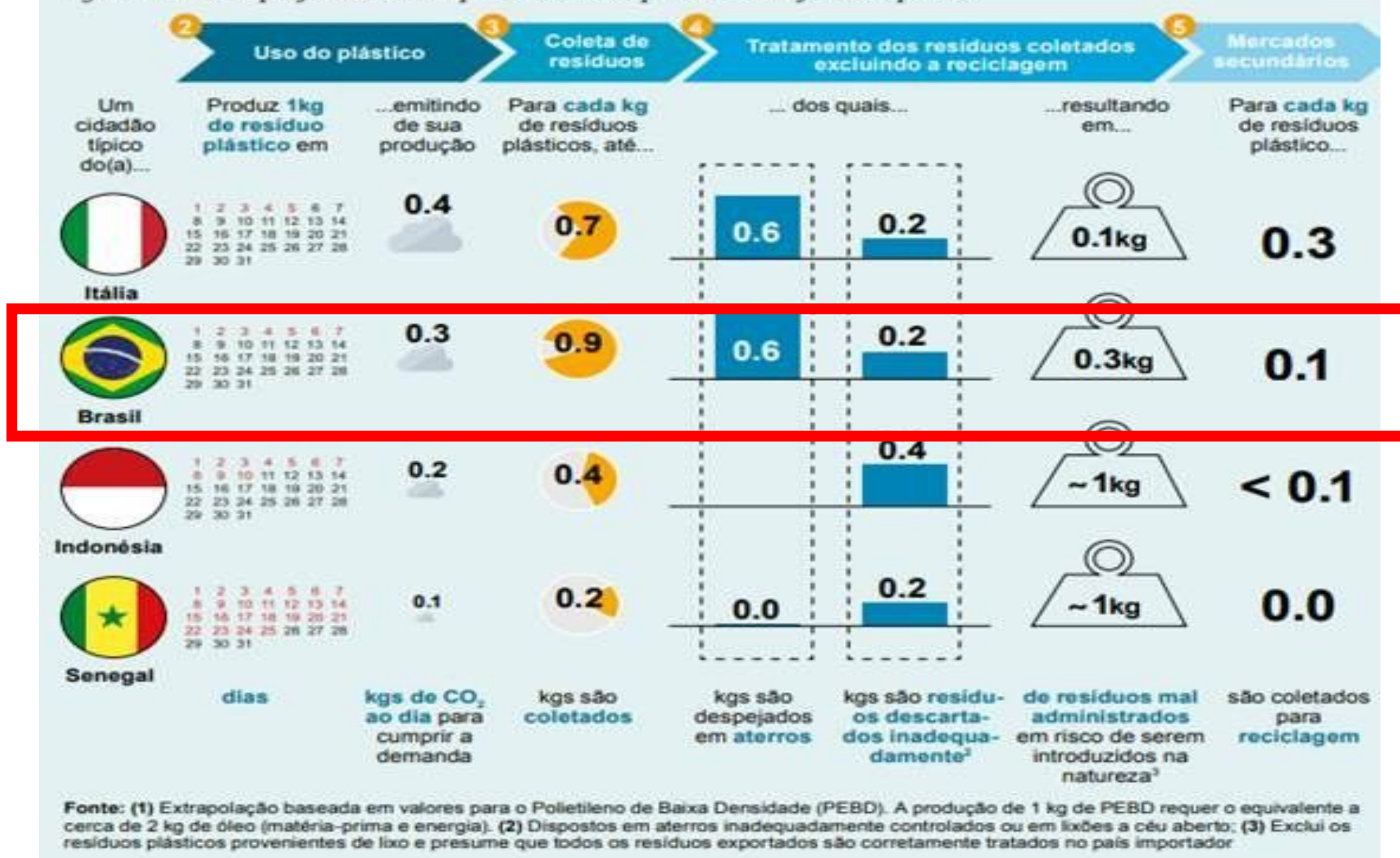
2019

SOLUCIONAR A POLUIÇÃO PLÁSTICA: TRANSPARÊNCIA E RESPONSABILIZAÇÃO



04 de março de 2019, o WWF (Fundo Mundial para a Natureza) divulgou o relatório.

Figura 8: Visão aprofundada de 1 quilo de resíduo plástico em diferentes países



**Qual o
tempo de
decomposição?**



PAPEL



6 meses

1 ano

PAPEL



6 meses

ISOPOR



10 anos

8 anos

ISOPOR



8 anos

CHICLETE



2 anos

10 anos

CHICLETE



10 anos

PONTA DE CIGARRO “bituca”



20 anos

5 anos

PONTA DE CIGARRO “bituca”



20 anos

PANO



5 meses

1 ano

PANO



1 ano

PALITO DE FÓSFORO



6 meses

2 ano

PALITO DE FÓSFORO



6 meses

MADEIRA PINTADA



20 anos

13 anos

MADEIRA PINTADA



13 anos

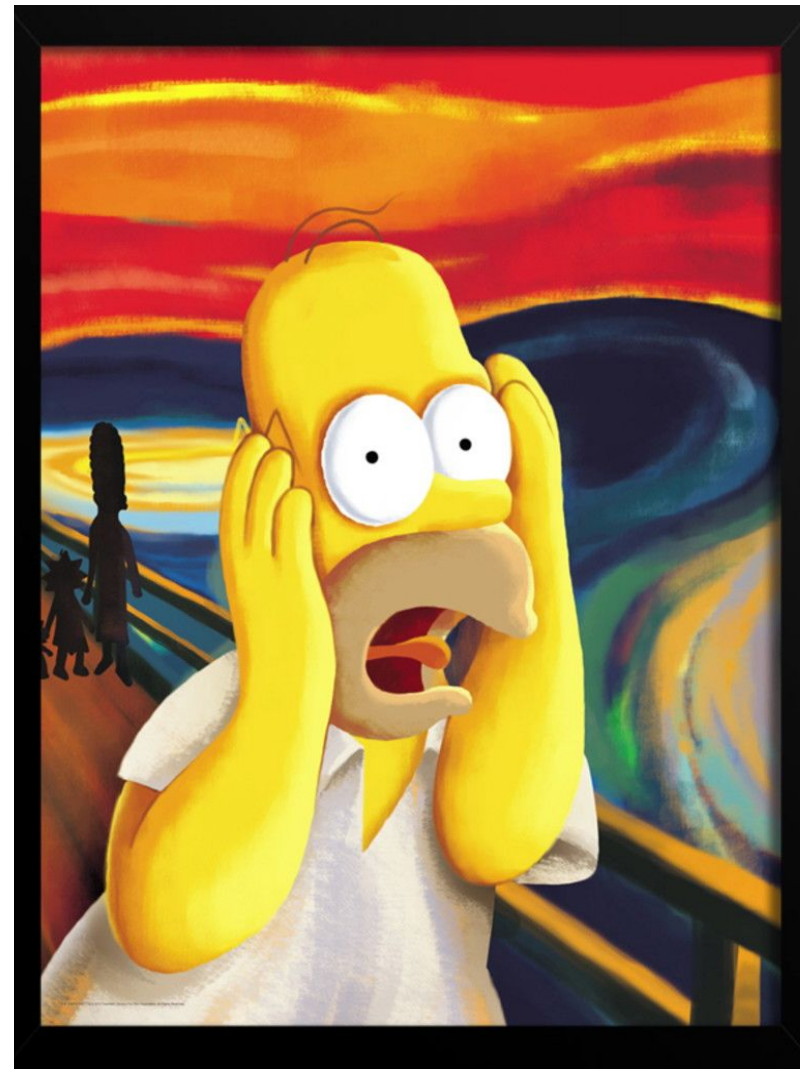
SACOLAS



100-200 anos

400-500 anos

SACOLAS



400-500 anos

Alerta em números

1,5 milhão de sacolinhas plásticas são distribuídas no Brasil **por hora**



do lixo plástico no país é formado de **embalagens** que foram usadas apenas uma vez

1 milhão de sacos plásticos é consumido no mundo **por minuto**, o que significa quase 1,5 bilhão por dia e mais de 500 bilhões por ano



de todo o lixo coletado nas cidades é composto por **sacolas plásticas de uso único**

20 vezes mais plásticos são produzidos e consumidos **no Brasil** hoje em comparação há 50 anos

40 quilos de plástico são **descartados** por cada família brasileira, em média, em um ano



das embalagens plásticas viram **lixo** até 6 meses após a compra

1 bilhão de sacos plásticos é distribuído pelos **supermercados** no Brasil mensalmente.

500 anos é o tempo em que as sacolas plásticas levam para se **deteriorar no meio ambiente**



Menos de **5%** de todo o plástico consumido no país desde 1930 foi **queimado**, o resto está no ambiente até hoje e deve permanecer por mais alguns séculos

Fonte: senado.leg.br

**O que posso
fazer para
ajudar o meio
ambiente?**



- ❖ Uso de copos reutilizáveis;
- ❖ Não usar canudos plásticos;
- ❖ Preservar memória social na área da ecologia;
- ❖ Participar de ações de replantio e árvores;
- ❖ Promover atividades de educação ambiental na vizinhança;
- ❖ Melhorar hábitos de consumo;
- ❖ Organização de atividades como hortos, zoológicos, parques;
- ❖ Monitorar e denunciar poluições ambientais;

LINHA VERDE
2253 1177

- ❖ Uso de copos reutilizáveis;
- ❖ Não usar canudos plásticos;
- ❖ Preservar memória social na área da ecologia;
- ❖ Participar de ações de replantio e árvores;
- ❖ Promover atividades de educação ambiental na vizinhança;
- ❖ Melhorar hábitos de consumo;
- ❖ Organização de atividades como hortos, zoológicos, parques;
- ❖ Monitorar e denunciar poluições ambientais;


**O QUE VOCÊ
PODE FAZER?**



**USE GARRAFAS
REUTILIZÁVEIS**



**TRAGA SEU
PRÓPRIO COPO**



**DIGA NÃO AOS CANUDOS
DE PLÁSTICO**



**EVITE PEQUENOS
PACOTES DE PLÁSTICO**



**COMPRA ALIMENTOS
SEM EMBALAGEM**



**SUBSTITUA DETERGENTE
POR SABÃO EM BARRA**



RIO ECO PETS

RIO ECO PETS

TIPOS DE TAMPINHAS



/RIOECOPEES



/RIOECOPEES

BEBIDAS

ÁGUA, REFRIGERANTE, MATE,
SUICO, LEITE, ISOTÔNICO, LACRES, ETC.



HIGIENE PESSOAL

SHAMPOO, CONDICIONADOR, CREMES,
PASTA DE DENTE, COLÍRIO, REPELENTE, ETC.



PRODUTOS DE LIMPEZA

SABÃO LÍQUIDO, DETERGENTE,
DESINFETANTE, ÁGUA SANITÁRIA, ETC.



DIVERSOS

CANETA, ACHOCOLATADO, SORVETE,
MANTEIGA, REQUEIJÃO, ETC.



26/6/19 fim da
distribuição de
sacolas plásticas
no mercado

E AGORA?

26/6/19 fim da
distribuição de
sacolas plásticas
no mercado

E AGORA?

| | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|--|---|---|--|
| | |  |  |  |  |
| | | Plástico comum | Ráfia | Papel | Tecido |
| | | feita de polietileno | feita da resina de polipropileno | feita da celulose de árvores | feita de algodão |
| CONFORTO PESSOAL | custo | R\$ 0,04 | R\$ 3,80 | R\$ 0,30 | R\$ 3,50 |
| | utilidade | Pode ser usada como saco de lixo | Por ser plástica, pode levar produtos úmidos | É dobrável, mais fácil de carregar na bolsa. É menos resistente a produtos úmidos | É mais bonita, fácil de ser carregada na bolsa |
| | tempo de uso | Só carrega as compras uma única vez | Pode ser usada por pelo menos um ano | Pode ser usada aproximadamente quatro vezes | Pode ser usada por pelo menos um ano |
| | emissões de CO ₂ * | 1,8 kg | 869,4 kg | -2 kg (Não emite, captura. Por vir de florestas plantadas) | -1,5 kg (Não emite, captura. Por vir do cultivo do algodão) |
| DESEMPENHO AMBIENTAL | energia gasta** | 28 kW | 15,8 kW | 45,8 kW | 24,7 kW |

A ECOBAG

- ❖ As sacolas retornáveis são duráveis e muito resistentes;
- ❖ Elas têm capacidade para suportar bastante peso, diferente das sacolas comuns;
- ❖ São fáceis de lavar;
- ❖ As sacolas retornáveis são bonitas;
- ❖ Podem ser usadas em mudanças, arrumações, organização de roupas, calçados;
- ❖ São recicláveis e não emitem nenhum gás poluente, como o metano, quando em degradação.

MÃOS A OBRA...



Conheça as redes sociais no qual esse Projeto de Extensão está inserido. Lá há várias informações e mais atividades para os idosos.



<https://www.facebook.com/TNFUNIRIO>



<https://www.instagram.com/tnfunirio/>

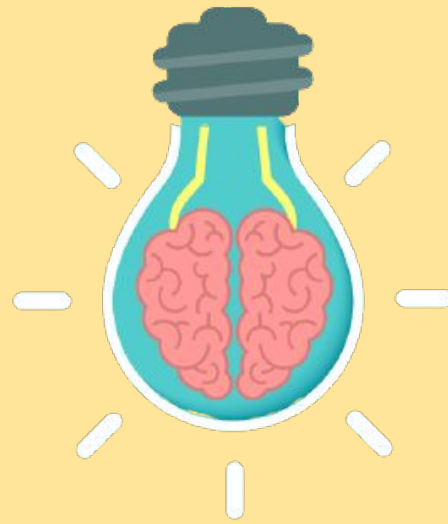


Renascer Unirio

<https://www.facebook.com/renascer.unirio>

Eu sei que meu trabalho é uma gota no oceano, mas sem ele o oceano seria menor!

Madre Teresa de Calcutá



CARTILHA DE ATIVIDADES PARA TERAPIAS NÃO FARMACOLÓGICAS NA ATENÇÃO À SAÚDE DO ADULTO E DO IDOSO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO

ESCOLA DE ENFERMAGEM ALFREDO PINTO - EEAP

GRUPO RENASCER

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO GRAFFRÉE E GUINLE

