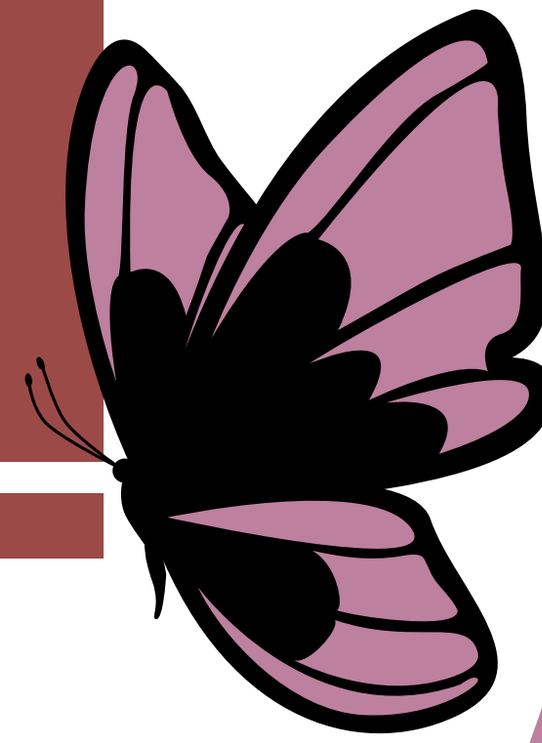


Viva bem!

CADERNO DE ATIVIDADES E ORIENTAÇÕES SOBRE O COVID – 19:
Entretenimento para a pessoa idosa e familiares em distanciamento social

Reitor
Prof. Natalino Salgado Filho

Vice-Reitor
Prof. Marcos Fábio Belo Matos - Vice-Reitor

Organização
Prof. Rafael de Abreu Lima

Autores
Profa. Ana Hélia de Lima Sardinha
Departamento de Enfermagem | CCBS | UFMA

Profa. Maria Lúcia Holanda Lopes
Departamento de Enfermagem | CCBS | UFMA

Prof. Rafael de Abreu Lima
Departamento de Enfermagem | CCBS | UFMA

Profa. Waldeney Costa Araújo Wadie
Departamento de Enfermagem | CCBS | UFMA

Projeto Gráfico e Diagramação
Prof. Samuel Benison da Costa Campos
IFMA | Campus São Luís Centro Histórico

Elaborada por Neli Pereira Lima— CRB-13/600

Caderno de atividades e orientações sobre o covid-19 [recurso eletrônico]: entretenimento para a pessoa idosa e familiares em distanciamento social / Ana Hélia de Lima Sardinha... [et al.]; Organização: Rafael de Abreu Lima. — São Luís, 2020.

37f.: il.

ISBN 978-65-00-03359-5

Modo de Acesso: World Wide Web.

1. Covid-19- Idosos- Caderno de atividades I. Lopes, Maria Lúcia Holanda. II. Lima, Rafael de Abreu. III. Wadie, Waldeney Costa Araújo V. Titulo.

CDD 616.9

CDU 616.9-022.6

Apresentação

A ideia de construção deste material partiu da observação de muitas publicações divulgadas sobre o Novo Coronavírus, com orientações direcionando entreter a pessoa idosa, que são grupo de risco para a doença. Neste caderno abordaremos orientações simples, destinadas aos idosos e atividades lúdicas variadas para melhorar a interação familiar e o enfrentamento da doença nesse período de pandemia.

As orientações e atividades lúdicas tem o objetivo de manter a pessoa idosa mais ciente, tranquila e interativa em seus espaços, focando o bem estar socio familiar e estimulando a independência.

Todas as informações e atividades que foram inseridas são recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), Ministério da Saúde e pela literatura científica especializada, contudo, essas orientações poderão ser complementadas com novas informações, documentos e notas técnicas atualizadas pelos órgãos.

Ademais, neste caderno são ofertadas dicas de vários sites para acessos gratuitos de cursos, literaturas, desenhos, visitas online a museus e galerias de arte, estimulando a interação digital entre idosos, família e internet, entre outras atividades, proporcionando um melhor entretenimento

Sumário

Capítulo 1 | COVID -19: Informações Gerais 5

Capítulo 2 | Lidando com o isolamento 8

Capítulo 3 | Entretenimento para idosos e familiares 13

Referências Bibliográficas 43

Covid 19: Informações Gerais

Capítulo 1

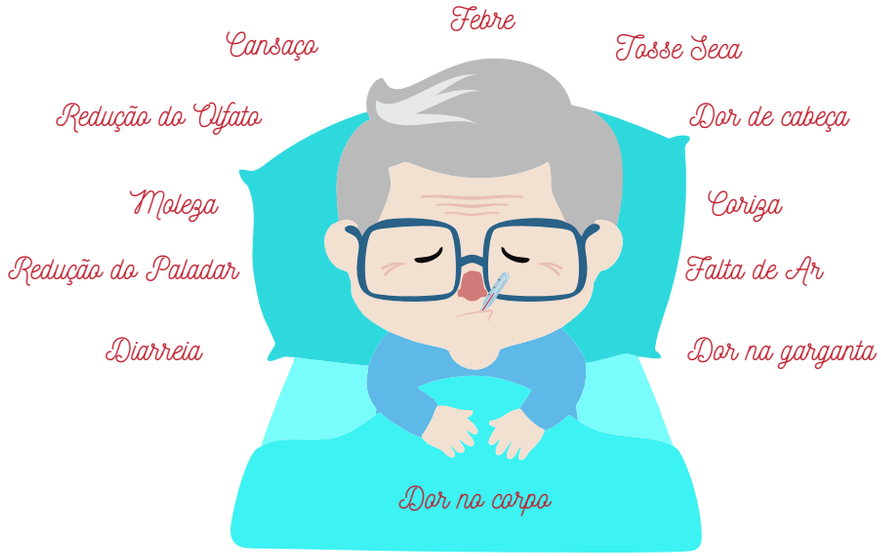
O que é?

COVID-19 é o nome da doença que é causada por um VÍRUS chamado SARS-CoV-2, a qual pertence a família dos CORONAVÍRUS e que pode causar séria infecção respiratória.

O VÍRUS fica circulando no ar e entra no organismo através das mucosas do nariz, boca e olhos, pelas gotículas de pessoas contaminadas ao espirrar, tossir ou falar. A contaminação pode ser também ao levar as mãos contaminadas ao rosto após tocar superfícies infectadas e compartilhar objetos de uso pessoal (celular, toalhas, escovas...)e utensílios domésticos (pratos, talheres, copos...).

Sintomas

A COVID-19, na maioria dos casos, parece uma gripe comum, mas há sinais e sintomas que servem como um alerta para buscar assistência.



Para prevenir o CORONAVÍRUS é necessário...

- Lave bem as mão e os pulsos com água e sabão;
- Use álcool gel, sempre que necessário;
- Evite aglomerações e use máscara se for sair de casa;
- Não compartilhe objetos pessoais e utensílios domésticos;
- Mantenha uma boa saúde física e psicológica;

Lidando com o isolamento

Capítulo 2

Como ficar entretido durante o distanciamento social?

É normal que durante essa quarentena do Coronavírusos idosos se angustiem com a mudança da rotina, comum neste momento em que a restrição social se faz necessária para minimizar chances de contágio do novo Coronavírus.

É de extrema importância que nesse momento os mais velhos recebam sigam esta recomendação por serem do grupo de risco. Nessa hora, o apoio da família é essencial para realizar atividades externas, como também entretê-los no confinamento.

Vale a pena reorganizar a rotina, com dias e horários para cada atividade, com uma variedade de estímulos, com atividades saudáveis, que podem ser realizadas dentro de casa, a fim de tornar produtivo esse período.

Dicas Importantes!

Manter-se informado sobre os acontecimentos do mundo é necessário, mas, informações demais é prejudicial, principalmente informações negativas;

Participe de grupos de amigos e famílias nas redes sociais. Se isso não for possível, mantenha contato frequente por telefone e incentive outros familiares para que façam o mesmo;

O diálogo é de extrema importante para os idosos. Sendo assim, procure sempre conversar com o familiar e explicar o que está acontecendo e escutar o que ele tem a dizer.

Use o tempo livre para adquirir novos conhecimentos, fazendo cursos online, que durante esse período, estão sendo oferecidos gratuitamente;

Trabalhos manuais como tricô, bordado e crochê, podem ser ótimos entretenimentos e ainda presentear os familiares e amigos depois que essa fase acabar.

Se você faz uso de medicamentos para controle de doenças, não deixe de tomá-los. Siga as orientações médicas ou as que estão na Caderneta do Idoso. É muito importante manter suas doenças bem controladas;

Ajudar a preparar receitas pode ser uma atividade bem interessante para os idosos realizarem neste período. Tente estimular a lembrança de receitas antigas de família, ou busque por novidades na internet;

Alimente-se de forma saudável e hidrate-se! Se não apresentar restrição médica, tome ao menos 2 litro de líquidos por dia;

Se gostar, pratique meditação e sua fé religiosa, isso ajuda a equilibrar o organismo e reduzir a ansiedade;

Durma bem, isso ajuda a recuperar a energia e fortalece o sistema imunológico contra doenças;

Assistir filmes, novelas, séries, ouvir músicas e navegar na internet ajudam a distrair e manter a cabeça ocupada;

Manter o corpo ativo por meio de exercícios simples é fundamental. Procure aulas de atividades físicas na internet ou consulte profissionais. Isso pode ajudar a realizá-las de forma correta e usar utensílios que tem em casa para adaptá-los e fazer pequenos pesos, por exemplo.

Reúna a família e faça torneios de jogos de tabuleiro, dominó ou cartas. Além de estimulante, pode garantir agradáveis momentos em família. Cultive as boas relações!

Disque para o número 100 (Disque Denuncia) ou 190 (Polícia), caso esteja sofrendo ou presenciando algum tipo de violência! Denuncie o agressor!

Fique ciente de que o isolamento é necessário, assim você tem menos chance de adoecer.

Dicas de sites e aplicativos para navegar na internet

Indicação	Links de sites e aplicativos
Alfabetização Virtual	http://www.convivereconectar.com/
Cursos de Desenho e Pintura	https://cursos.faber-castell.com.br/
Vários Cursos on-line	https://www.udemy.com/pt/?persist_locale=&locale=pt_BR
Curso de Idiomas	https://www.duolingo.com
Plataforma Musical	https://www.cifraclub.com.br
Aplicativo de Filmes Gratuitos on-line	https://www.memuplay.com/pt/how-to-use-com.aplicativo.cinetela-on-pc.html
Culinária e Receitas	https://www.tudogostoso.com.br
Aplicativo de Meditação	https://app-zen.com
Visita a Museus e Galerias	https://artsandculture.google.com https://www.melhoresdestinos.com.br/museus-virtuais.html
Visita a Capela Sistina - Itália	http://g1.globo.com/turismo-e-viagem/noticia/2013/03/site-permite-apreciar-em-360-capela-sistina-fechada-para-conclave.html
Pinacoteca do Estado de São Paulo	https://artsandculture.google.com/streetview/pinacoteca-do-estado-de-s%C3%A3o-paulo/ogFzI8ChtO96vg?hl=pt-BR&sv_lng=-46.633674&sv_lat=-

Entretenimento para Idosos e Familiares

Conhecendo seus parentes...

Temos certeza que eles terão muito para contar!

Você tem o mesmo nome que algum outro membro da sua família?

Você teve um apelido? Qual era e como recebeu este apelido (alcunha)?

Quando e onde você nasceu?

Você tem alguma religião?

Qual foi a sua primeira casa?

Quais são os nomes completos dos seus irmãos?

A sua família tinha algum passatempo, quando você era criança?

Tinha alguma tarefa que você detestava fazer na sua infância?

Que tipos de livros você costumava ler?

Você se lembra de alguma música de ninar que cantavam pra você? Ou alguma outra música?

Nas épocas de vacas magras chegou a faltar comida na sua casa?

Quais eram os seus brinquedos preferidos?

Quais eram suas brincadeiras preferidas?

Qual escola você frequentou e qual o endereço dela?

Qual era a sua matéria preferida e por quê?

Qual é a sua melhor lembrança dos seus tempos de escola?

Como eram as suas notas?

Que roupa você usava para ir à escola?

Quem era o seu professor preferido?

Que esportes você praticava na escola?

Quantos anos de escola você fez?

Descreva a si próprio: como você era ao chegar à vida adulta?

Quando você era pequeno, o que pensava que seria quando crescesse?

Qual foi o seu primeiro emprego?

Quantos anos você tinha ao se aposentar?

Como você escolheu a sua profissão?

Quanto tempo você namorou antes de se casar?

Quando e onde você se casou?

O que você mais admira nele/nela?

Há quanto tempo vocês estão casados? Quantos anos vocês ficaram casados?

Que conselho você daria para um filho ou neto no dia do seu casamento?

Quantos filhos você tem?

Quais são seus nomes, datas de nascimento e onde eles moram atualmente?

Por que você escolheu estes nomes?

Conte algumas das coisas mais engraçadas que seus filhos fizeram quando eles eram pequenos.

Qual foi a parte mais complicada de educar seus filhos?

Você se considera um pai/mãe rígido (a)?

Qual é a melhor parte da maternidade/paternidade?

Algum filho seu quebrou algo valioso para você?

Você tratava seus filhos de forma igual ou diferente?

O que você sentiu quando seu filho mais velho entrou pra escola?

Que conselho você daria a um filho ou neto sobre a maternidade/paternidade?

Onde moram seus pais e sogros?

Você chegou a conhecer algum dos seus bisavós?

Qual era a pessoa mais velha da sua família, quando você era pequeno?

Que doenças você teve na infância?

Você faz exercício físico regularmente?

Você teve algum hábito pouco saudável?

Você já foi vítima de algum crime?

Alguém já salvou a sua vida?

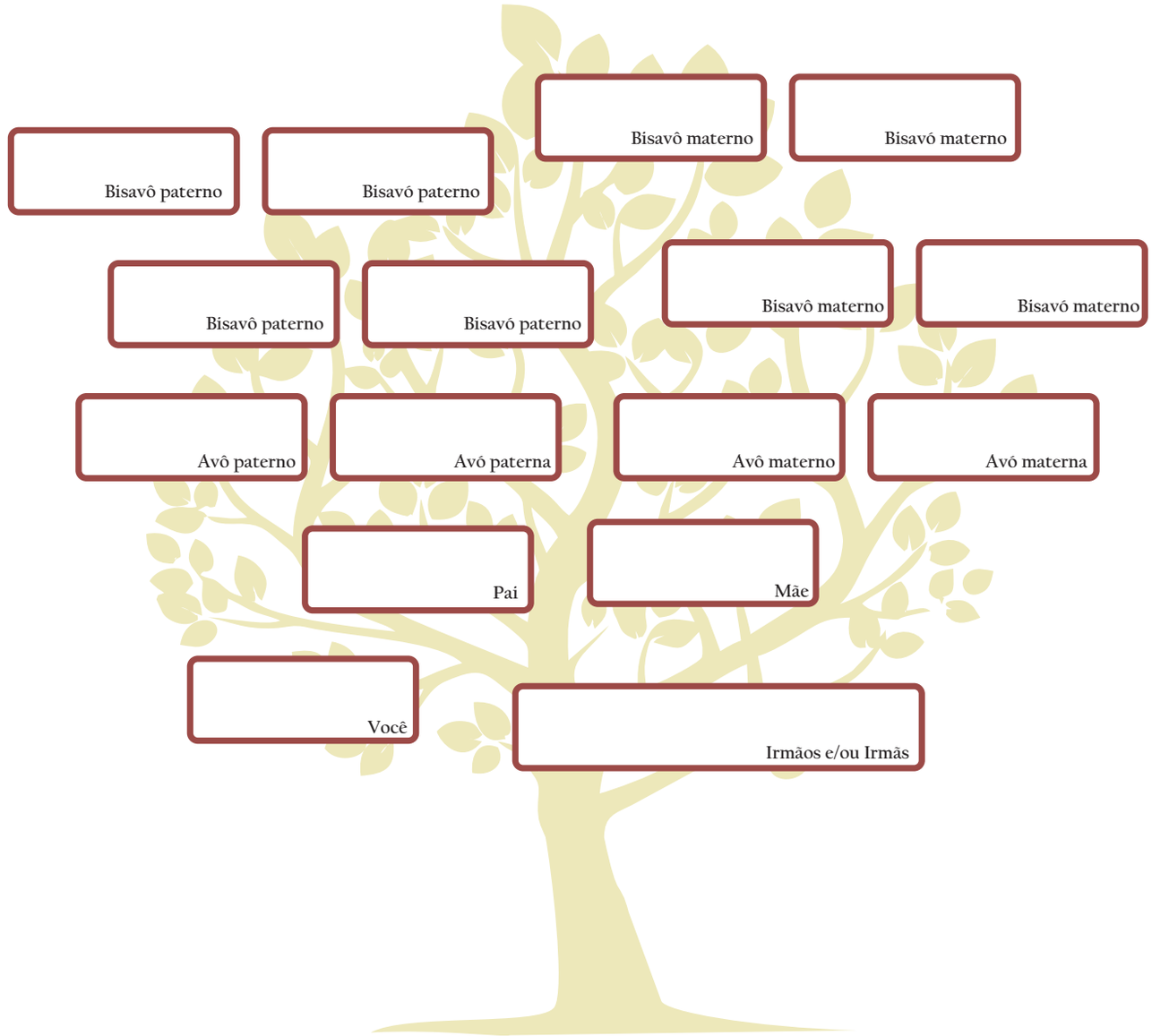
Você já foi hospitalizado? Por quê?

Quais são as melhores invenções do seu tempo?

Quais são as principais diferenças entre o mundo atual e o da sua infância?

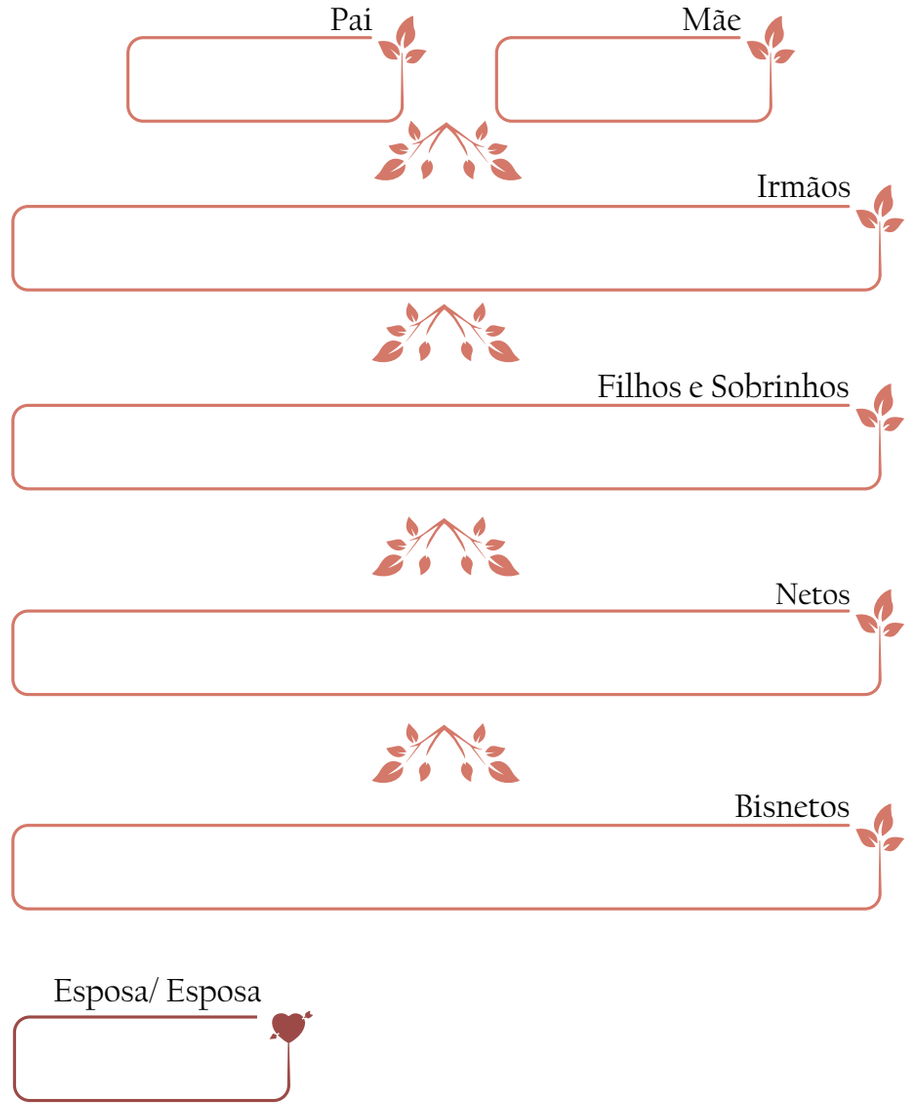
Construindo sua árvore genealógica

Seus antecedentes!



Construindo sua árvore genealógica

Seus decedentes!



Lembra dos familiares?

Que tal marcar na tabela a seguir o mês de nascimento e o nome de cada um?

Janeiro			

Fevereiro			

Março			

Abril			

Maio			

Junho			

Lembra dos familiares?

Que tal marcar na tabela a seguir o mês de nascimento e o nome de cada um?

Julho			

Agosto			

Setembro			

Outubro			

Novembro			

Dezembro			

Cante a cantiga popular e responda as Perguntas

Cantiga | Se Essa Rua Fosse Minha

Se essa rua
Se essa rua fosse minha
Eu mandava
Eu mandava ladrilhar
Com pedrinhas
Com pedrinhas de brilhante
Para o meu
Para o meu amor passar

Nessa rua
Nessa rua tem um bosque
Que se chama
Que se chama solidão
Dentro dele
Dentro dele mora um anjo
Que roubou
Que roubou meu coração

Se eu roubei
Se eu roubei teu coração
Tu roubaste
Tu roubaste o meu também
Se eu roubei
Se eu roubei teu coração
É porque
É porque te quero bem

PERGUNTAS

1. O que tem na Rua?

( ) Uma Floresta

( )Um Bosque

( ) Um Pântano

2. Como se chama o Bosque?

( ) Saudade

( ) Ilusão

( ) Solidão

3. Quem mora no Bosque?

( ) Uma Pessoa

( ) Um Anjo

( ) Um Animal

4. Porque o Anjo Roubou o Coração?

Os 5 sentidos

Memória olfativa

Nosso cérebro armazena inúmeras lembranças. Quando ativado por um estímulo externo, que é o aroma, o cérebro desencadeia uma reação neurológica na memória, associando tal cheiro a fatos importantes da nossa vida. Basta sentir um cheiro familiar para que a cena do passado venha para nossa memória com uma incrível riqueza de detalhes. Pode ser o aroma de um alimento, o exalar de uma flor ou o perfume de uma pessoa. São os cheiros de nossas vidas. Quem não lembra o cheiro de livro novo, perfume de flor, refeição preparada pela mãe...

Atividade

Colocar em vários recipientes (copinhos de plásticos, pratinhos etc.) temperos e de olhos fechados ou vendados cheirar e descobrir o que contém cada um.

O Tato é o sentido que marca

"Foi um momento o em que pousaste sobre o meu braço, num movimento mais de cansaço que pensamento, a tua mão, e a retiraste. Senti ou não? Não sei. Mas lembro e sinto ainda qualquer memória fixa e corpórea onde pousaste a mão que teve qualquer sentido incompreendido, mas tão de leve!.. Como se tu, sem o querer, em mim tocasses para dizer qualquer mistério, súbito e etéreo, que nem soubesses que tinha ser."

(Fernando Pessoa, Obra Poética, Editora Nova Aguilar, Rio de Janeiro, p.178)

Atividade

Em uma caixa ou uma sacola coloque vários objetos de uso ou de conhecimento do idoso, coloque uma venda nos olhos e pedi que o mesmo retire um de cada vez da caixa ou sacola, identificando qual objeto está pegando.

Os 5 sentidos

O sabor e a memória

Quando comemos, o cérebro integra todas as sensações com informações armazenadas na memória e busca dados sobre algumas preparações que relacionamos com essas mesmas sensações, situações anteriores ou outros alimentos com estímulos semelhantes. Portanto, os sabores podem transformar as sensações derivadas dos alimentos em recordações

Atividade

Colocar em vários recipientes (copinhos de plásticos, pratinhos etc.) frutas e alimentos, e de olhos fechados ou vendados comer e descobriro que contém em cada recipiente.

A audição e a memória

Todos nós já tivemos uma música especial em algum momento da nossa vida, ou um som (aquele que faz parte dos nossos bons momentos). Segundo o professor de psicologia Peter Janata, da Universidade da Califórnia em Davis: "Nosso dia a dia precisa de uma trilha sonora escolhida por nós mesmos, mas muitas das nossas memórias musicais são filmes mentais, que vêm à nossa cabeça quando ouvimos uma música familiar, que acaba atuando como nossa trilha sonora."

Atividade

Colocar uma música para tocar e em determinado momento para e pedir para continuar. Pode ser utilizado algum instrumento musical.

Os 5 sentidos

As memórias que vemos

As imagens de objetos, de paisagens, de pessoas por exemplo, podem nos levar a um momento de nossas vidas que pode ser agradável ou não. Também podemos experimentar a sensação de ter estado lá antes ou ter experimentado uma situação antes.

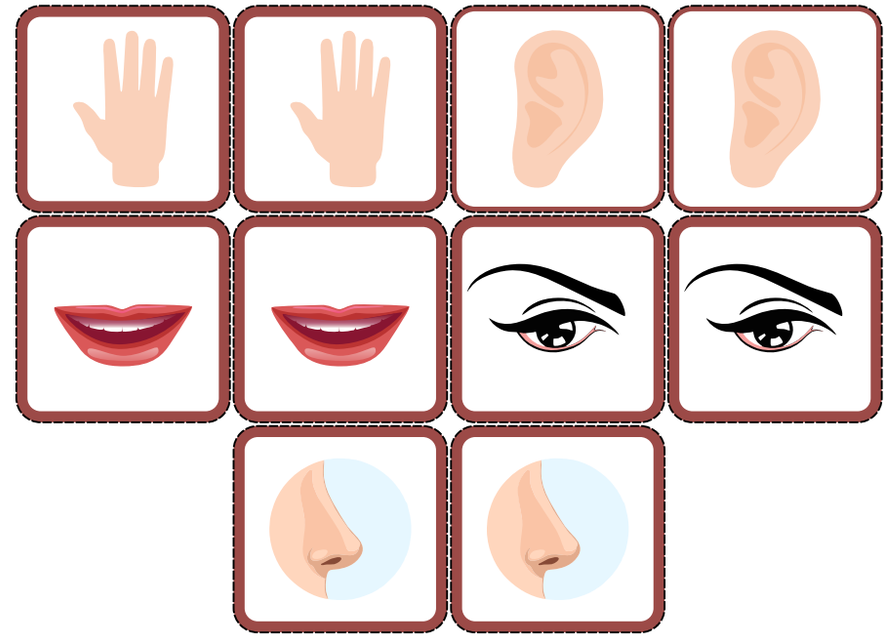
Com relação a essa sensação existem duas teorias: uma que argumenta que, ao registrar um evento em nossa memória, uma área do cérebro faz isso com um certo atraso em comparação com as outras memórias e então ocorre o *dèjà vu*. Outra teoria, no entanto, supõe que um fato pode ativar na memória algumas recordações com as quais tem uma relação real ou imaginária.

Atividade

Colocar em uma mesa vários objetos diferentes ou por área temática. pedir que observem por 5 a 10 minutos. Após cobrir com uma toalha e pedir que relacionem os mesmos. Podemos também apresentar cartazes com figuras coladas.

Simples Jogo Da Memória

Recorte e brinque, adivinhando os pares



Recorte

Será que você consegue?

Olhe abaixo e diga as cores e não as palavras

Amarelo	Azul	Laranja
Preto	Vermelho	Verde
Roxo	Amarelo	Vermelho
Laranja	Verde	Preto
Azul	Vermelho	Roxo
Verde	Azul	Laranja

Azul	Amarelo	Laranja
Preto	Vermelho	Roxo
Roxo	Verde	Vermelho
Amarelo	Laranja	Azul
Preto	Azul	Vermelho
Amarelo	Verde	Roxo
Laranja	Preto	Verde

Caça Palavras - Animais

Abelha Borboleta Burro Cabra Cavalo Cegonha Cobra
Coelho Elefante Formiga Gato Girafa Golfinho Macaco
Morcego Mosca Ovelha Polvo Rato Tigre Vaca

I	V	B	B	Z	U	A	H	N	O	G	E	C	K	A
W	X	O	G	H	R	X	R	A	Y	I	L	O	A	V
L	E	R	U	L	X	N	N	K	X	Y	O	R	P	A
Y	R	B	C	A	G	I	M	R	O	F	H	R	Q	C
D	G	O	C	P	W	I	M	Q	N	S	N	U	A	A
G	I	L	O	P	O	I	A	E	B	Q	I	B	R	K
F	T	E	O	T	R	N	C	T	C	R	F	W	B	T
Y	J	T	H	Y	A	P	A	N	O	A	L	O	A	B
O	J	A	L	M	Q	G	C	A	B	T	O	G	C	T
V	O	K	E	V	O	S	O	F	R	O	G	I	A	Q
E	V	J	O	H	M	R	M	E	A	K	Q	R	H	Q
L	L	S	C	Z	O	J	C	L	C	A	V	A	L	O
H	O	T	K	H	S	M	D	E	V	A	A	F	E	B
A	P	H	Z	A	C	N	Q	Z	G	T	K	A	B	A
Z	P	A	G	R	A	H	S	F	V	O	H	F	A	N

Caça Palavras - Materiais

Lã
Alumínio
Lã

Seda
Ouro
Cimento

Couro
Calcário
Faianca

Algodão
Plástico
Cobre
Alumínio

Sisal
Papel
Prata

Madeira
Vidro
Bronze

Borracha
Argila
Latão

L	O	U	R	O	S	A	P	D	X	T	A	D	E	S
B	B	B	S	J	R	S	I	S	A	L	H	H	O	V
E	O	I	N	I	M	U	L	A	Q	K	C	A	C	A
I	A	L	E	K	D	J	Y	A	K	C	A	C	A	C
R	T	D	R	J	U	G	F	X	P	C	R	T	T	A
K	A	J	O	O	R	M	O	A	O	B	R	A	A	K
M	L	P	A	C	A	B	I	U	I	L	O	H	R	T
C	R	Z	D	I	L	H	R	Q	E	A	B	P	P	B
O	B	M	O	T	U	O	A	B	R	O	N	Z	E	T
B	A	U	G	S	M	N	C	H	H	D	G	C	H	Q
R	O	F	L	A	I	X	L	A	F	J	E	E	A	Q
E	E	H	A	L	N	J	A	A	R	G	I	L	A	O
G	A	R	Q	P	I	X	C	M	Q	P	G	L	F	B
L	E	P	A	P	O	L	I	N	H	O	E	U	I	A
F	Y	Q	D	Y	B	M	E	E	B	F	Y	X	X	N

Caça Palavras - Frutas

Abacate	Abacaxi	Acerola	Avelã	Carambola	Castanhas	Cereja	Coco	Condessa
Cupuaçu	Damasco	Figo	Framboesa	Frutapão	Graviola	Groselha	Guaraná	Jabuticaba
Jambolão	Jenipapo	Laranja	Lichia	Macadâmia	Mangaba	Mangostão	Maracujá	Melancia
Nectarina	Nozpeçã	Pinhão	Pistache	Pitanga	Pitangão	Pitaya	Pitomba	Pêssego
	Romã	Sapucaia	Seriguela	Tamarindo	Tangerina	Tâmara	Uva	

V	M	L	J	Ü	O	Ã	L	O	B	M	A	J	Á	N	A	R	A	U	G	Ò	Ò	Ò	A	U
A	A	À	Y	N	M	A	N	G	O	S	T	Ã	O	Â	A	I	C	N	A	L	E	M	N	V
S	C	Í	E	O	G	I	F	R	A	M	B	O	E	S	A	I	Ú	A	L	I	C	H	I	A
S	A	G	R	A	V	I	O	L	A	F	C	A	R	A	M	B	O	L	A	À	C	Á	R	Ç
E	D	Ã	L	E	V	A	G	R	O	S	E	L	H	A	V	O	Ò	E	C	J	A	J	A	T
D	Â	E	C	K	I	N	O	Z	P	E	C	Ã	A	G	Í	P	C	U	E	A	S	U	T	A
N	M	F	E	A	B	A	G	N	A	M	D	A	N	X	A	A	U	G	R	B	T	Ç	C	M
O	I	R	R	Ó	A	B	A	C	A	X	I	G	I	G	R	P	P	I	O	A	A	A	E	A
C	A	U	E	O	G	E	S	S	Ê	P	À	N	R	O	A	I	U	R	L	C	N	R	N	R
Ã	Y	T	J	A	B	U	T	I	C	A	B	A	E	Ã	M	N	A	E	A	A	H	A	O	I
M	A	A	A	O	C	S	A	M	A	D	Õ	T	G	H	Â	E	Ç	S	C	T	A	M	C	N
O	T	P	I	T	O	M	B	A	Z	Y	À	I	N	N	T	J	U	Ú	Á	E	S	Ó	O	D
R	I	Ã	Â	À	E	H	C	A	T	S	I	P	A	I	A	J	N	A	R	A	L	Ó	C	O
A	P	O	V	M	O	Ã	G	N	A	T	I	P	T	P	T	S	A	P	U	C	A	I	A	W

Caça Palavras - Alimentos

Batata
Biscoito
Broa
Chocolate
Iogurte
Leite
Manteiga
Mel
Pastel
Pizza
Pudim
Queijo
Refresco
Salada

I	S	D	O	X	B	I	S	C	O	I	T	O	A	T
I	S	P	B	C	L	E	T	S	A	P	D	G	Q	A
E	U	U	A	H	T	G	Y	Q	P	M	I	E	N	A
T	C	D	T	O	J	I	E	U	Q	E	T	I	Z	X
R	O	I	A	C	B	R	O	A	T	E	M	Z	S	S
U	S	M	T	O	T	L	K	N	V	A	I	Z	A	H
G	V	X	A	L	K	E	A	R	T	P	D	V	L	S
O	A	T	U	A	Z	M	O	I	O	C	H	F	A	Z
I	P	H	G	T	X	S	V	L	E	I	T	E	D	Y
J	O	C	S	E	R	F	E	R	C	X	X	X	A	A

Caça Palavras - Capitais

Encontre no caça palavras os nomes das capitais dos estados brasileiros

U	X	X	A	Z	A	O	S	S	E	P	O	Ã	O	J	X	Z	B	R	P
Í	X	N	Ç	Ê	R	Ü	Ó	T	Ú	Z	J	A	C	W	Ç	Ô	E	D	P
Ó	J	S	I	L	O	P	Ó	N	A	I	R	O	L	F	A	A	L	J	O
Y	B	E	L	É	M	Z	J	Ê	À	R	M	R	J	U	R	Z	O	E	R
O	Ò	S	É	A	I	R	Ó	T	I	V	I	N	A	T	A	L	H	L	T
T	L	É	U	Ç	S	Ó	Í	À	B	O	A	V	I	S	T	A	O	À	O
A	R	U	J	E	P	G	Í	S	B	I	Á	P	A	C	A	M	R	M	A
R	E	Q	A	W	F	G	O	R	I	E	N	A	J	E	D	O	I	R	L
A	C	Í	C	P	F	O	A	A	I	N	Â	I	O	G	C	U	Z	À	E
D	I	G	A	F	O	N	R	M	E	S	S	É	E	A	D	O	O	É	G
T	F	X	R	Ó	C	Ã	A	T	A	Y	A	A	M	B	H	C	N	M	R
Ò	E	M	A	O	O	N	S	B	A	Z	Y	P	M	L	Ò	D	T	Ú	E
Ò	H	B	G	Z	Ã	Ç	I	Ã	M	L	O	Ã	E	L	Y	Í	E	Z	S
M	H	Ê	R	U	N	T	F	D	N	G	E	V	R	S	A	B	Ò	A	N
A	Ó	U	S	A	I	A	J	I	R	Ê	O	Z	Í	É	J	P	L	Á	F
C	Ê	Ò	E	R	S	Ç	W	A	P	T	À	U	A	P	M	V	M	B	Ü
E	R	J	U	U	E	I	N	U	R	Ò	L	N	G	M	A	Á	Õ	A	F
I	Â	C	Õ	A	R	D	L	O	Q	O	Ã	R	Ç	D	K	Ê	Õ	I	S
Ó	Ó	Ç	C	Ú	E	A	P	I	Ã	G	Q	Ê	O	M	J	E	À	U	É
H	U	K	D	Ó	T	J	Ò	S	A	Ê	Ò	R	I	D	O	C	O	C	G

Como anda sua memória sobre geografia?

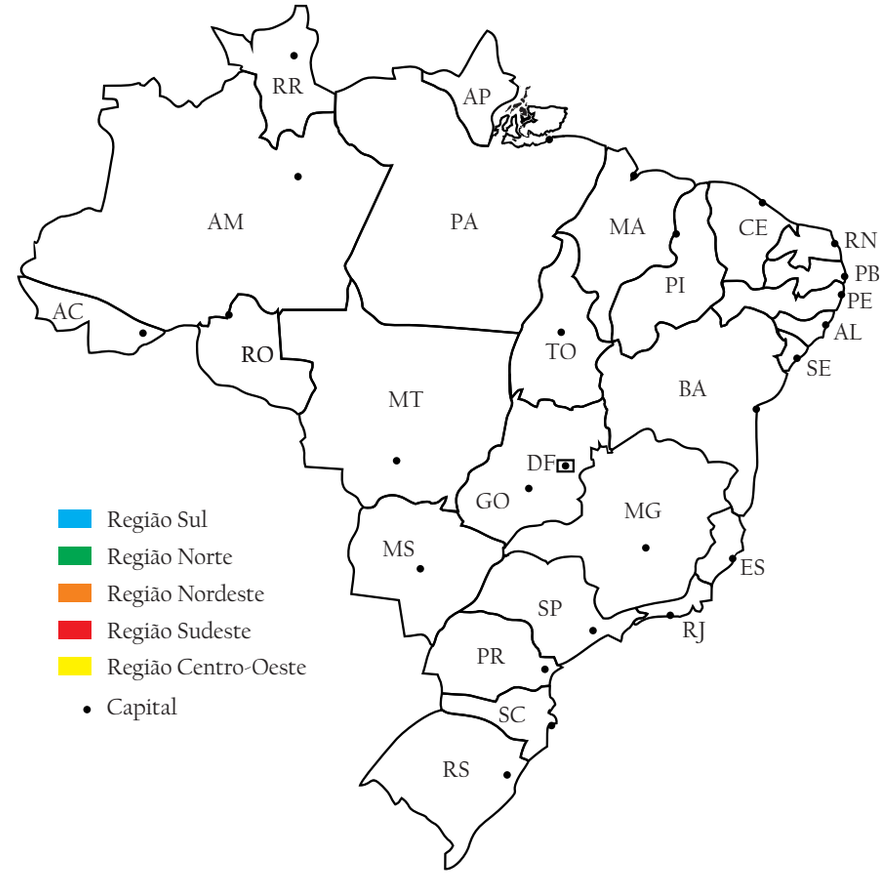
Atividade 1

Complete com o nome das capitais

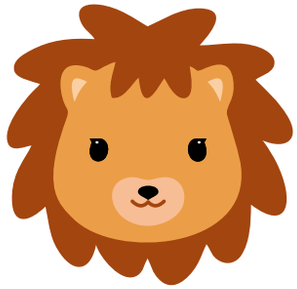
AC			PB		
AL			PR		
AP			PE		
AM			PI		
BA			RJ		
CE			RN		
ES			RS		
GO			RO		
MA			RR		
MT			SC		
MS			SP		
MG			SE		
PA			TO		

Atividade 2

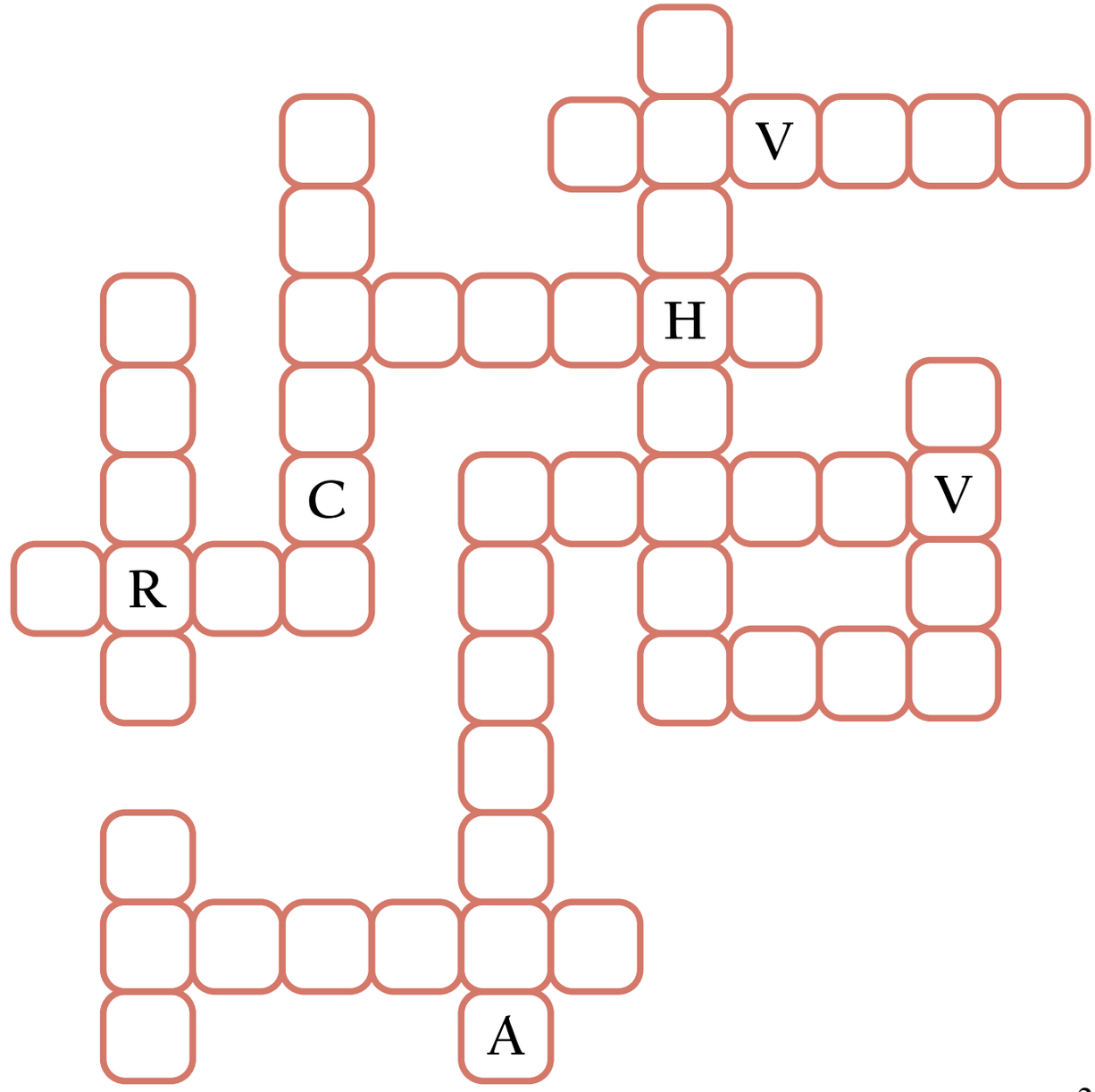
1. Pinte o mapa de acordo com a legenda
2. Complete com o nome das capitais dos Estados.



Cruzadinha - Animais



Macaco
Galinha
Urso
Girafa
Cavalo
Ovelha
Cachorro
Boi
Onça
Tigre
Vaca
Coelho



Jogo de palavras "STOP"

Essa brincadeira exige **boa memória** e **agilidade na escrita**;

1- Chame um grupo de pessoas e dê uma cartela para cada;

2- Cada brincante deve se posicionar a 1,5 metros de distância;

3- Sobre um comando do "JÁ!", cada brincante deve apostar a quantidade de dedos das mãos que quiser;

4- Depois que todos apostaram, deve-se contar os dedos conforme a letra do alfabeto;

5- A letra escolhida é quem ordenará a sequência do que será escrito na cartela;

EX: Se a letra escolhida foi a M, todos devem escrever o mais rápido possível os item do quadro com a letra M – MULA / MOLA / MAÇÃ / MACAPÁ / MARIA...

6- O que terminar primeiro deve dizer STOP! E todos devem parar;

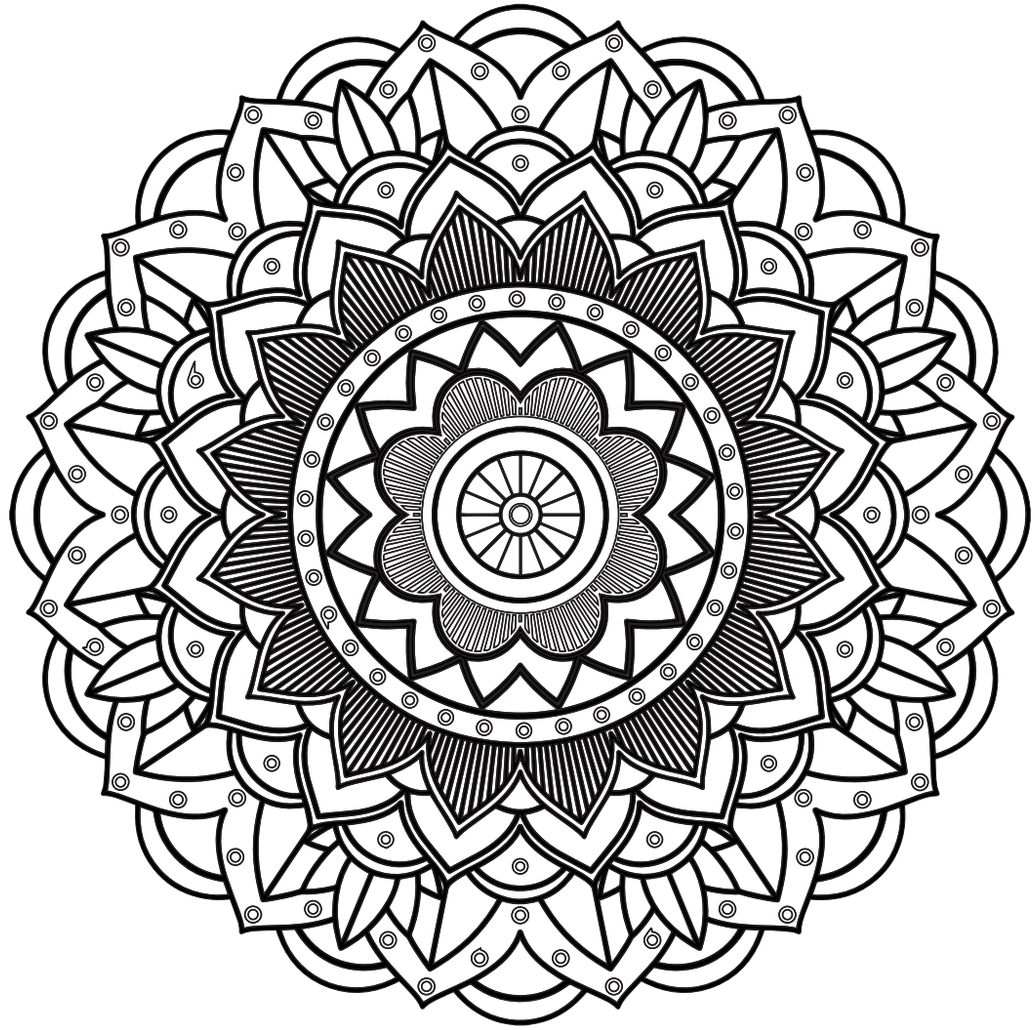
7- Na conferência, quem tiver nomes repetidos ganham 5 pontos e os não repetidos ganham 10 pontos;

8- Ao final do jogo, quem tiver menos ponto paga uma prenda.

Jogo de palavras "STOP"

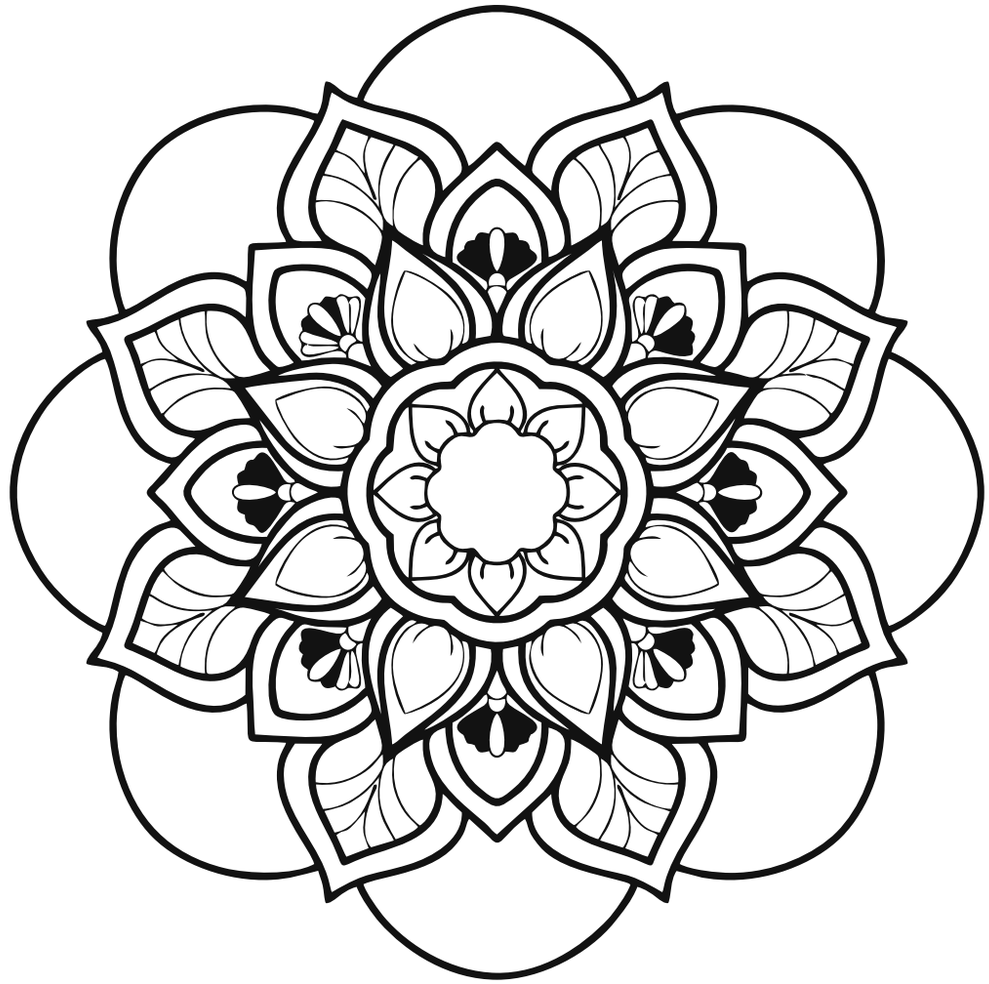
Letra	Animais	Objetos	Frutas	Cidades	Pessoas
A					
B					
C					
D					
E					
F					
G					
I					
J					
L					
M					
N					
P					
R					
S					
T					
U					

Vamos colorir!

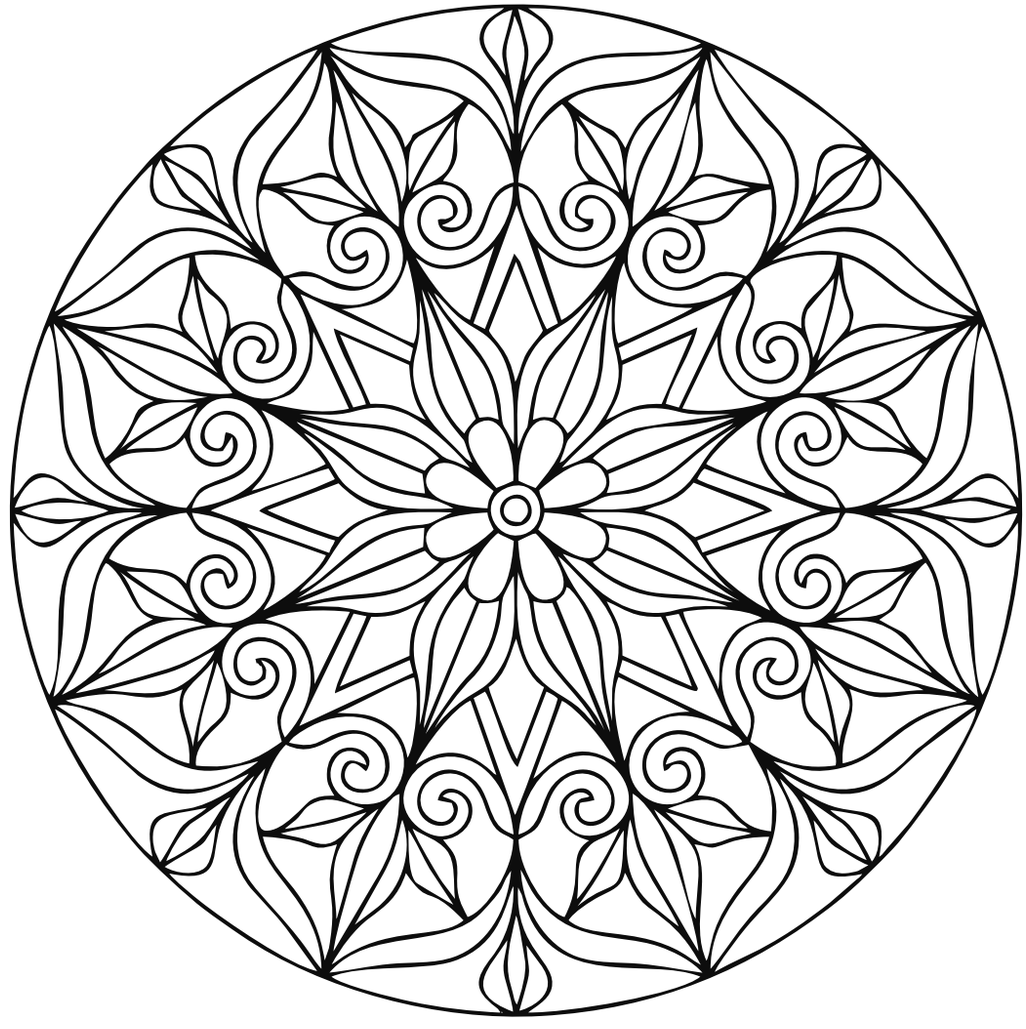


Vamos colorir!

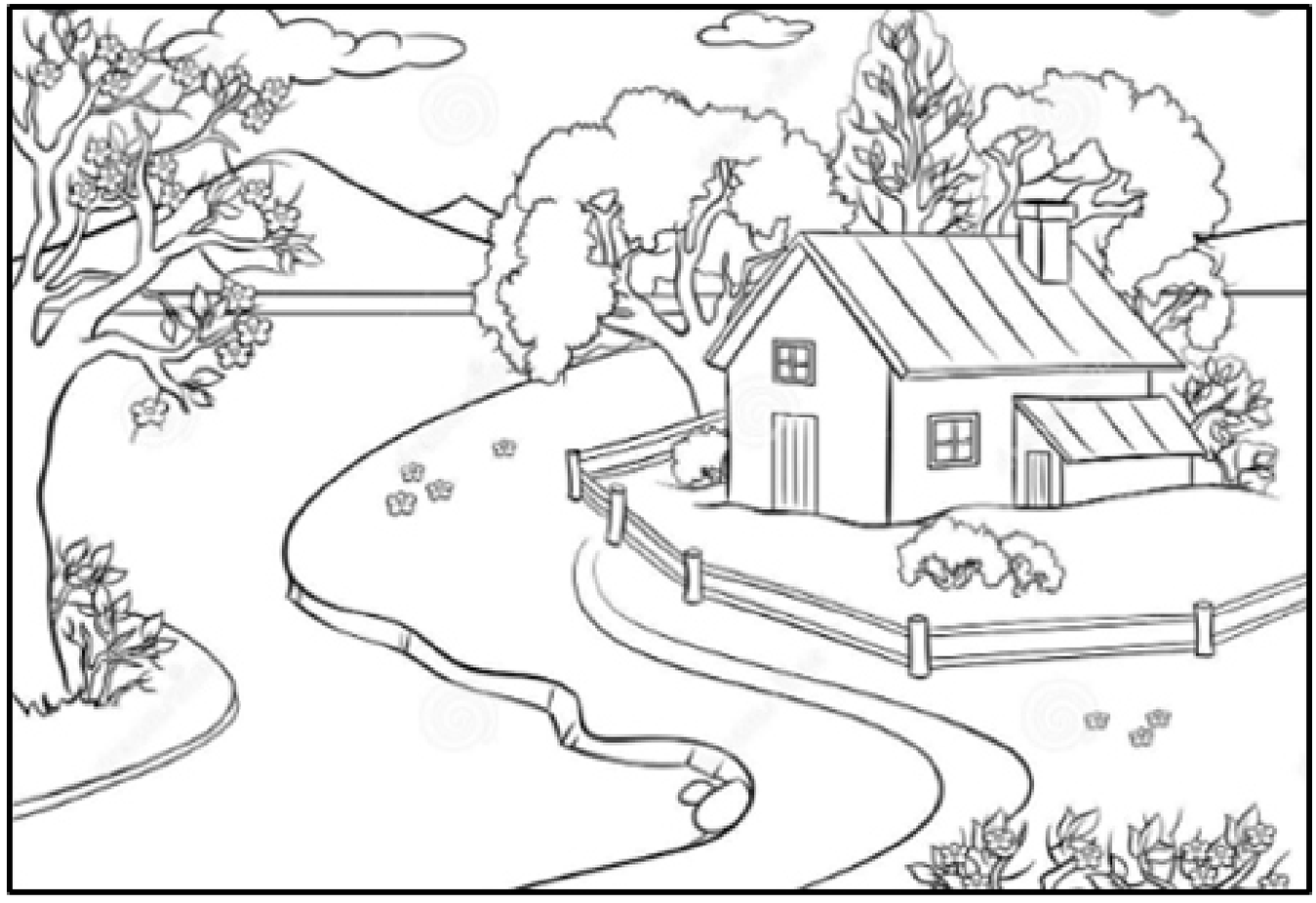
Vamos colorir!



Vamos colorir!

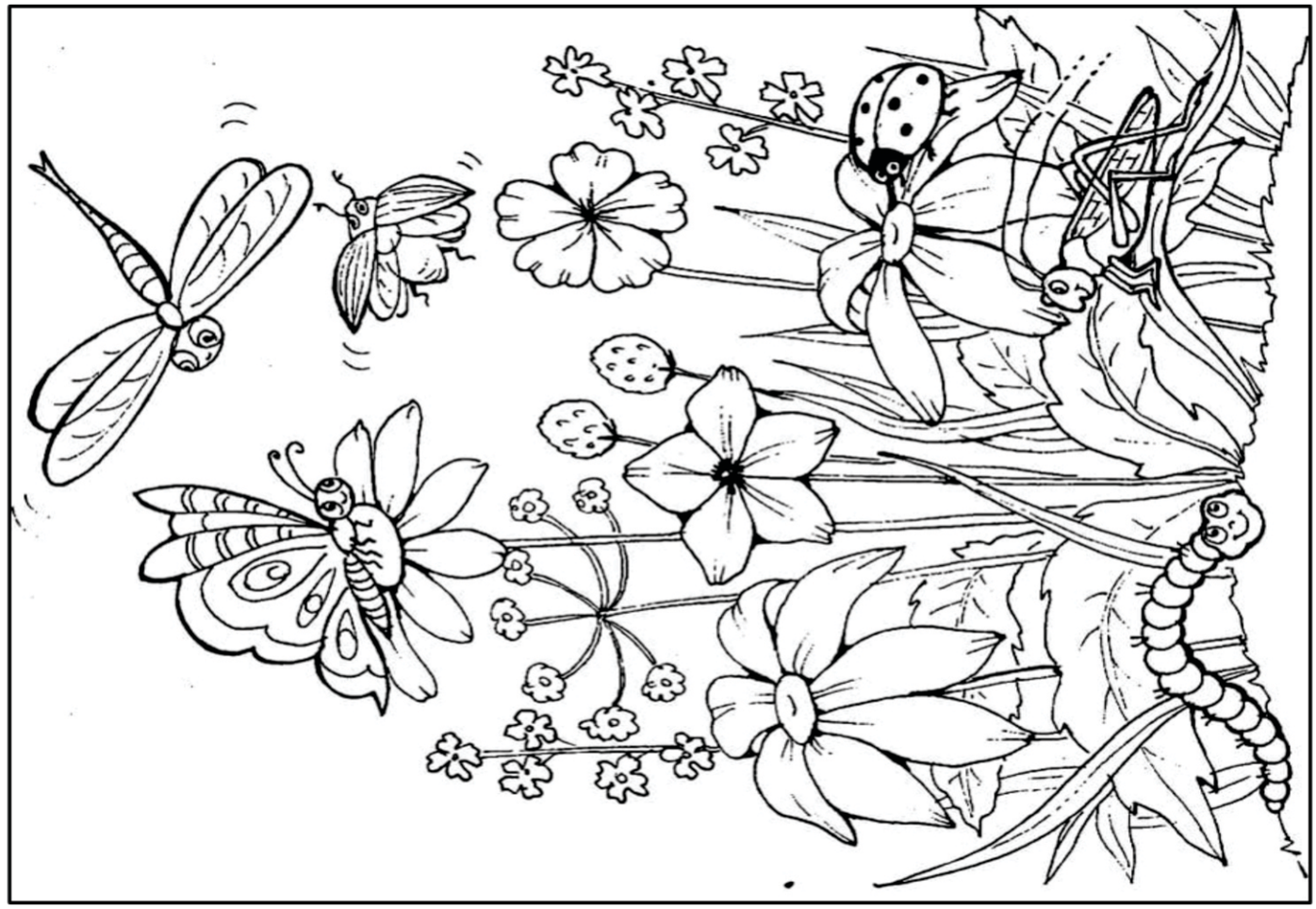


Vamos colorir!

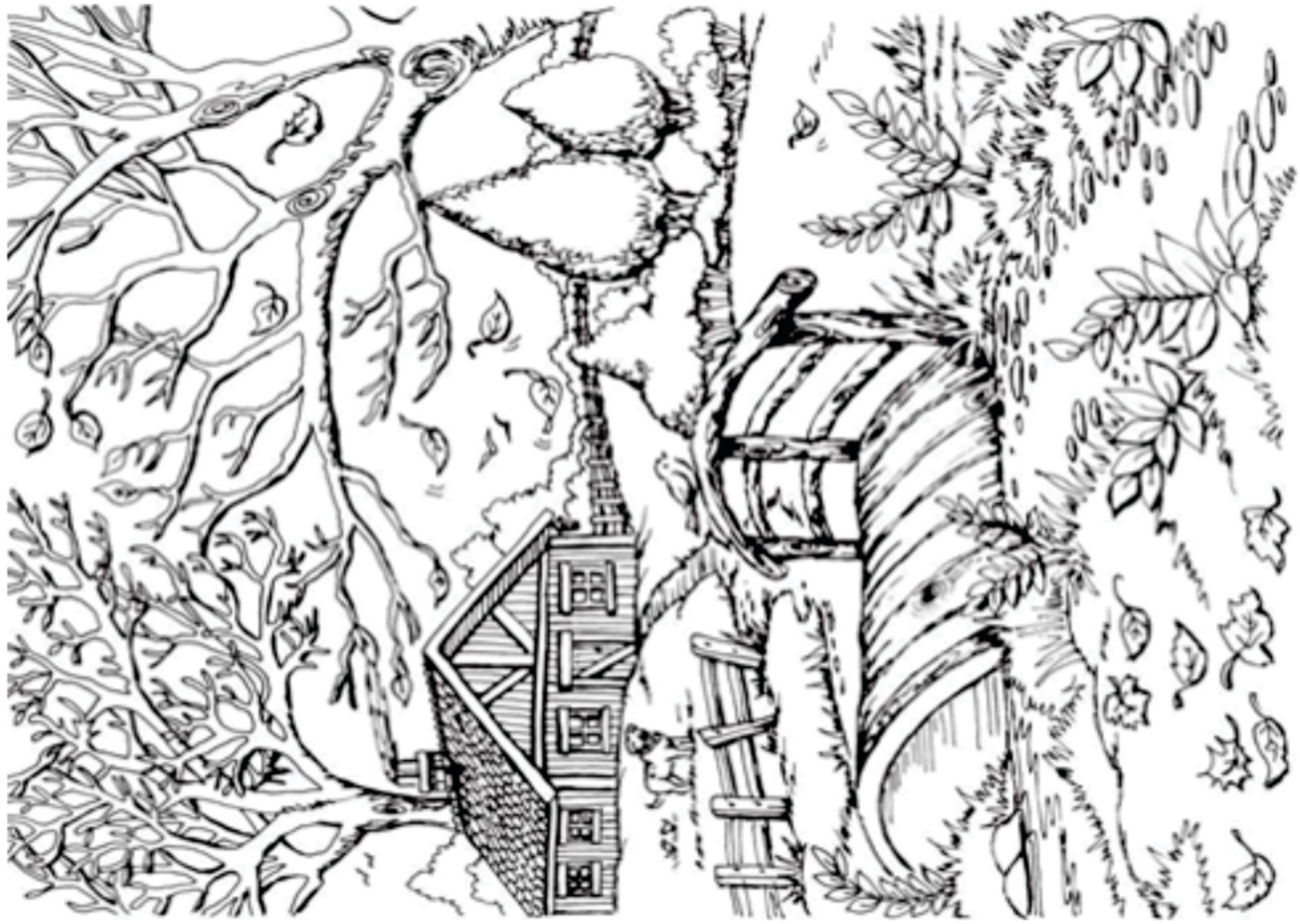


Vamos colorir!

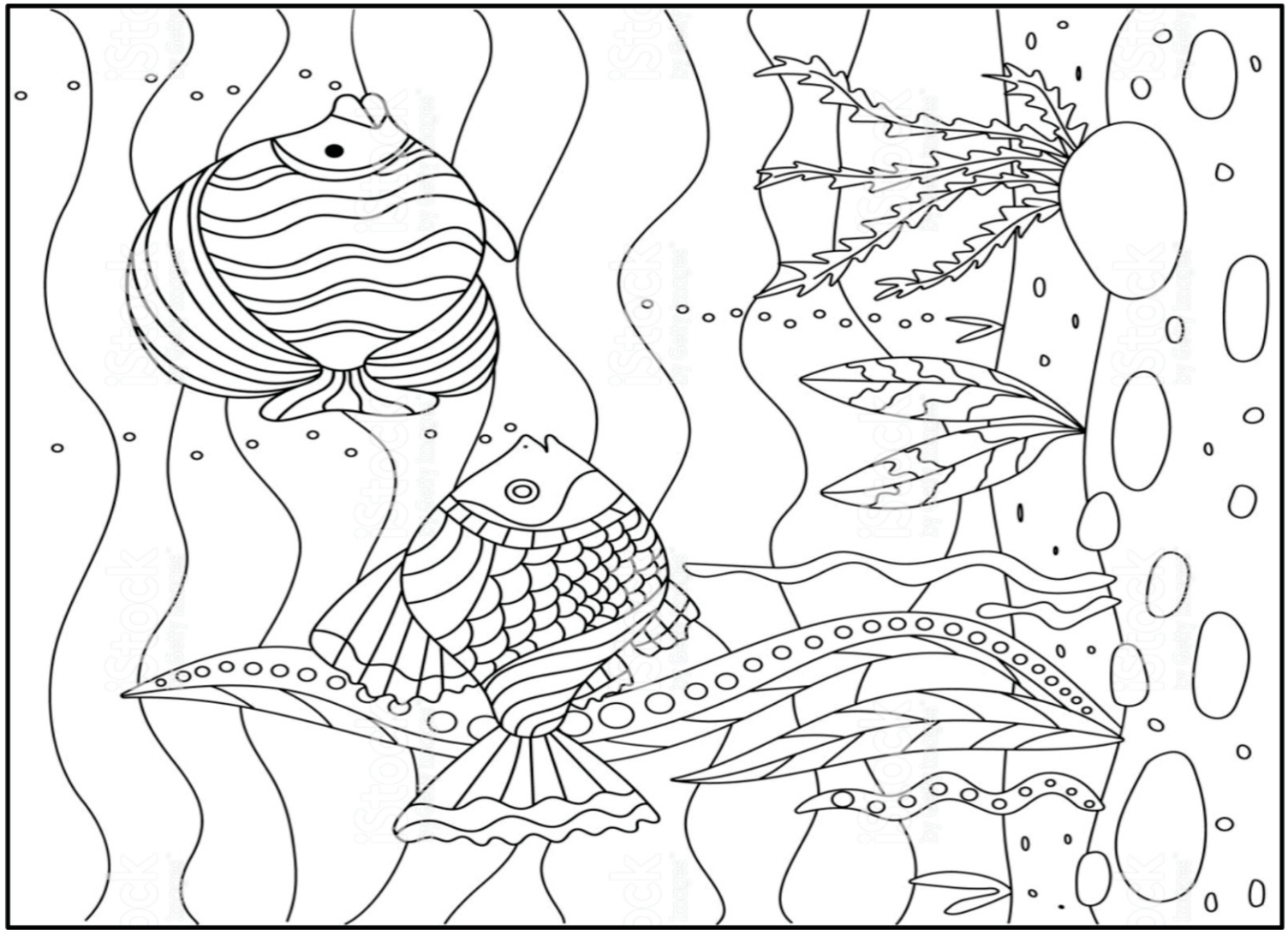
Vamos colorir!



Vamos colorir!



Vamos colorir!



Referências Bibliográficas

AMERICAN GERIATRICS SOCIETY (AGS). AGS Coronavirus disease 2019 (covid-19) information HUB, 2020. Disponível em: https://www.americangeriatrics.org/covid19. Acesso em: 13 de maio de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Recomendações para acompanhantes e/ou visitantes nos serviços de atenção especializada em saúde durante pandemia de covid-19. Disponível em: https://saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/26/Recomendacoes-para-acompanhantese-ou-visitantes-nos-servi--os.pdf. Acesso em: 13 de maio de 2020.

KHOURY, H.T.T. et al. Como se proteger do coronavírus e lidar cm o isolamento social. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – Seção/PA, Belém-PA, 2020.

MOUTIER, C. COVID-19: We Must Care for Older Adults' Mental Health, 2020. Disponível em: https://afsp.org/covid-19-we-must-care-for-older-adults-mental-health/. Acesso em: 13 de maio de 2020.

NUNES, V.M.A. et.al. COVID-19 e o cuidado de idosos : recomendações para instituições de longa permanência. Natal-RN: EDUFRN, 2020.

RAVARES, N.P. e NASCIMENTO, D.M.V. Atenção à saúde da pessoa idosa e Covid-19: orientações para um enfrentamento saudável / Nayana Pinheiro Tavares, Daniele M. Vieira do Nascimento, organizadoras. – 1. ed. - Recife: EDUFRPE, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 de março de 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf. Acesso em: 12 de maio 2020.

RAVARES, N.P. e NASCIMENTO, D.M.V. Atenção à saúde da pessoa idosa e Covid-19: orientações para um enfrentamento saudável / Nayana Pinheiro Tavares, Daniele M. Vieira do Nascimento, organizadoras. – 1. ed. - Recife: EDUFRPE, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 de março de 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf. Acesso em: 12 de maio 2020.

Realização

Apoio

ISBN: 978-65-00-03359-5