



# Cartilha de atividades em domicílio para idosos



Elaborado pelos alunos do Projeto  
Envelhecimento Saudável

# Sugestões de atividades

## 1- Jogo da memória

Como fazer: Recorte as imagens em quadrados iguais. Para brincar, espalhe as cartas em uma superfície e tente achar as duplas.

Objetivo: Estimular a memória fotográfica e concentração.



## 2- Leitura livre

Como fazer: Escolha uma leitura de sua preferência. Pode ser até um livro de receitas, revistas antigas ou novas, livros, gibis. Prepare um local agradável e aproveite.

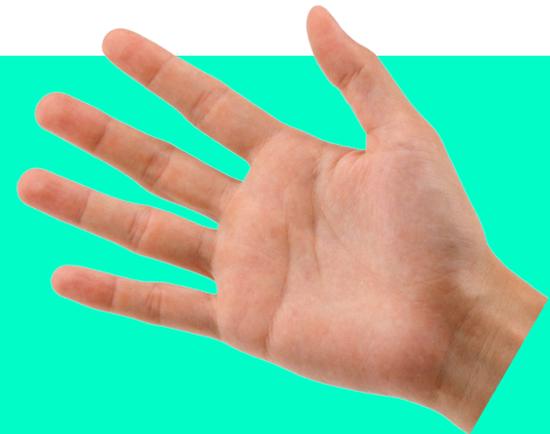
Objetivo: Estimular a memória recente e antiga, evitar ou retardar o aparecimento de doenças neurodegenerativas.



### 3 - Brincadeira do Tato

Como fazer: Em uma caixa de papelão , recorte um buraco que caiba uma mão. Dentro da caixa, coloque vários objetos e divirta-se tentando adivinhar cada item palpado.

Objetivo: Estimular a concentração e as sensações através do reconhecimento dos objetos.



## 4 - Brincadeira do Paladar

Como fazer: Selecione frutas e corte-as em pedaços. De olhos vendados, tente adivinhar qual é a fruta através do paladar..

Objetivo: Estimular a concentração e adivinhação dos sabores.



## 5 - Brincadeira do Olfato

**Como fazer:** Separe em diversos recipientes vários tipos de aromas diferentes e o idoso tem que adivinhar o que é, de olhos vendados.

**Objetivo:** Estimular o olfato para reconhecer diferentes aromas.



## 6 - Receitinha especial

**Como fazer:** Procure uma nova receita que pareça saborosa. Também vale ser aquela receitinha antiga que te traz recordações e sensações especiais. Tente prepará-la ao som de uma boa música.

**Objetivo:** Estimular a concentração, proporcionar alívio do estresse, relaxamento e disposição.



## 7 - Dinâmica do espelho

**Como fazer:** Duas pessoas sentadas, uma frente a outra, as duas pessoas tem que fazer os mesmos movimentos com as mãos, como se fosse um espelho.

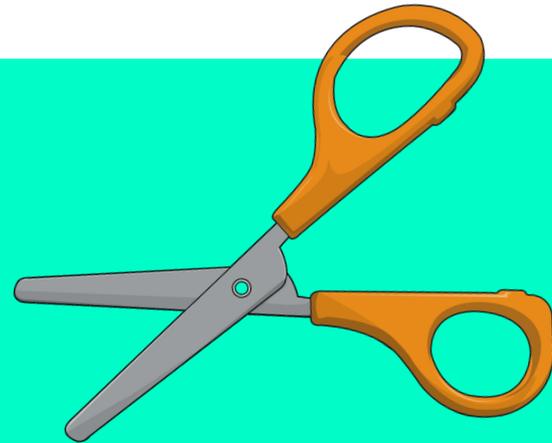
**Objetivo:** Estimular a atenção, concentração e habilidades viso manual e coordenação motora.



## 8 - Recorte e colagem

**Como fazer:** Recorte letras de revistas e jornais. O desafio é formar palavras e frases com os recortes utilizando a criatividade.

**Objetivo:** Estimular a destreza, desenvolver a motricidade, habilidades manuais e coordenação motora.



## 9 - Desafio diário de usar a mão não dominante

Como fazer: Tente utilizar a mão não dominante para realizar tarefas diárias, como escovar os dentes ou pentear os cabelos, a mão direita para os canhotos e a mão esquerda para os destros.

Objetivo: Estimular áreas cerebrais de forma integral, especialmente o que naturalmente se usa menos.



## 10 - Dança

Como fazer: Colocar uma música de seu gosto e soltar o corpo no ritmo da música. Capriche!

Objetivo: Trabalhar a concentração, memória recente, ritmo, estimular habilidades.

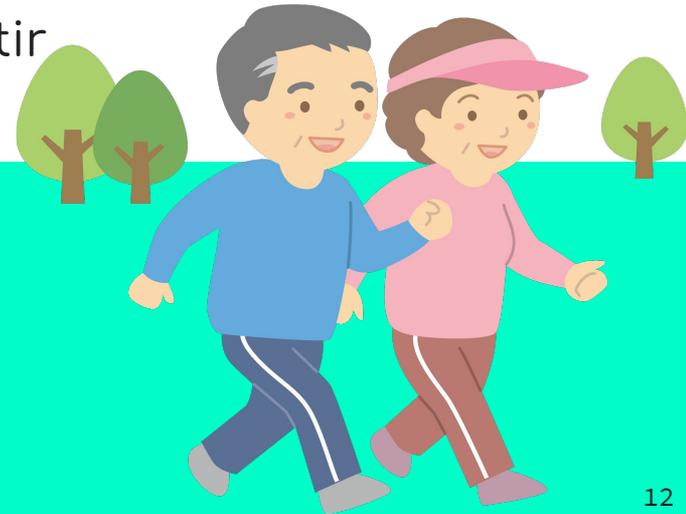


# 11 - Alongamento

Como fazer: Para realizar o alongamento correto é necessário:

- Realizar de forma lenta e suave;
- Manter o alongamento por 30 segundos;
- Respirar bem durante o alongamento.

Objetivo: Aumentar a flexibilidade e coordenação motora, prevenir as lesões, garantir disposição, aumentar o equilíbrio.

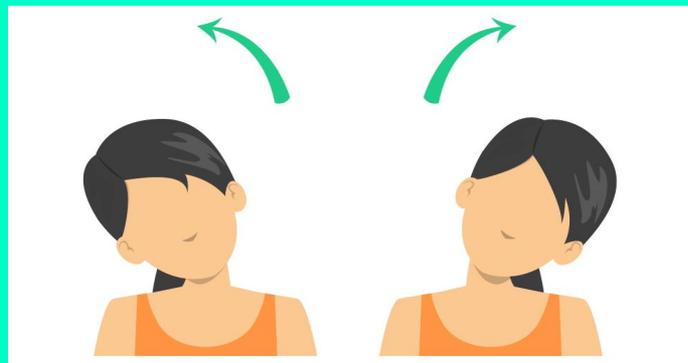


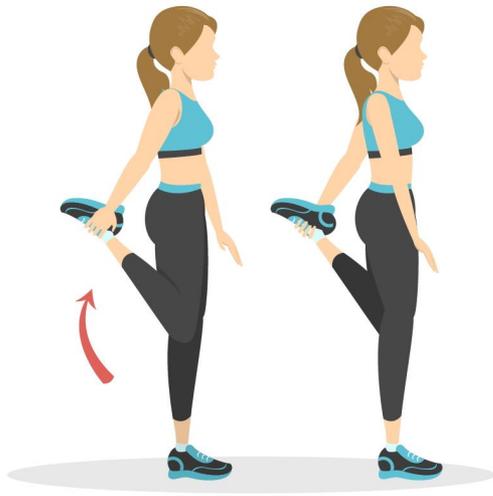
## Vamos nos alongar?



Flexione a coluna para frente tentando tocar o chão, para alongar a região posterior da coxa.

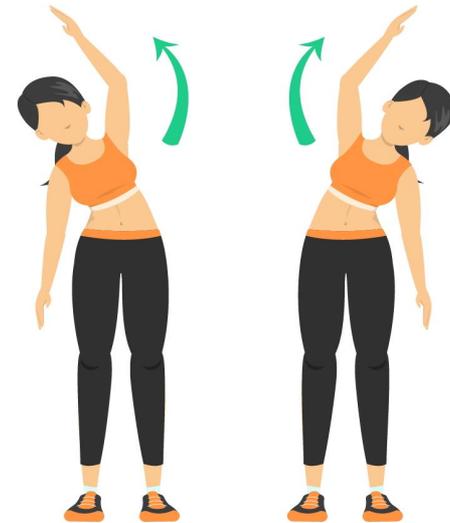
Com a mão, puxe a cabeça para o lado e para frente, alongando os músculos da região do pescoço.





Puxe o pé para trás para alongar a região anterior da coxa. Ahh! Lembre-se de se apoiar numa cadeira para ajudar neste exercício.

Levante o braço e incline para o lado contrário. Depois, junte as mãos e estique-as para cima, para alongar os músculos da região do tronco.



Resgate aquilo que você adorava fazer, mas deixou de lado e faça!

Cantar, dançar, fazer crochê, costurar, orar, conversar ao telefone, sorrir!

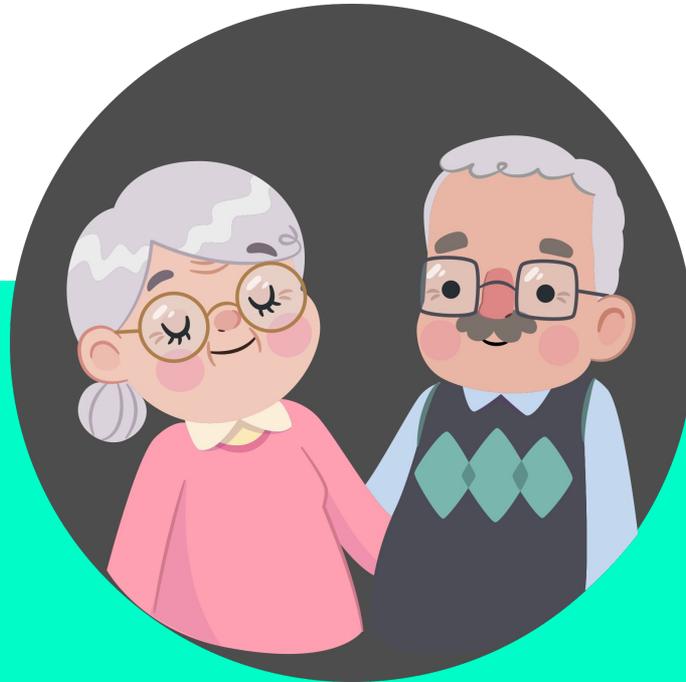
O que você deixou de fazer e sente falta?  
Tente! Faça!



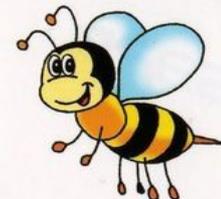
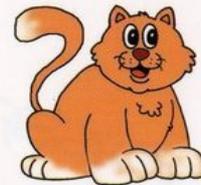
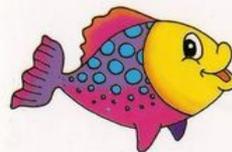
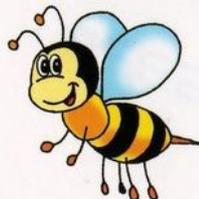
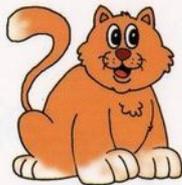
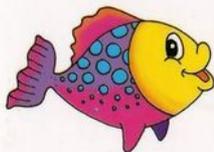
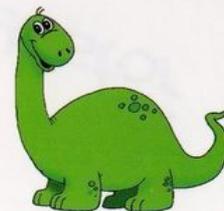
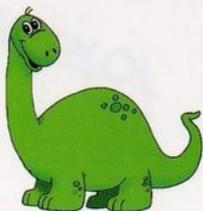
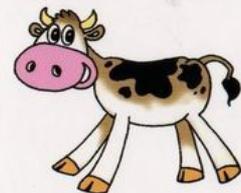
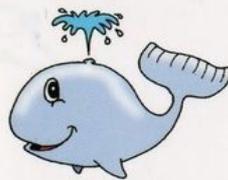
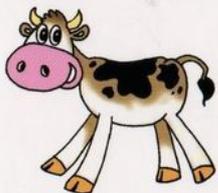
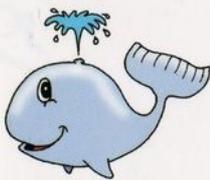
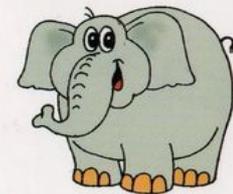
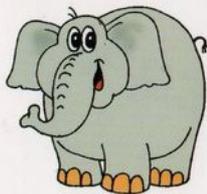
Objetivo: SER FELIZ!



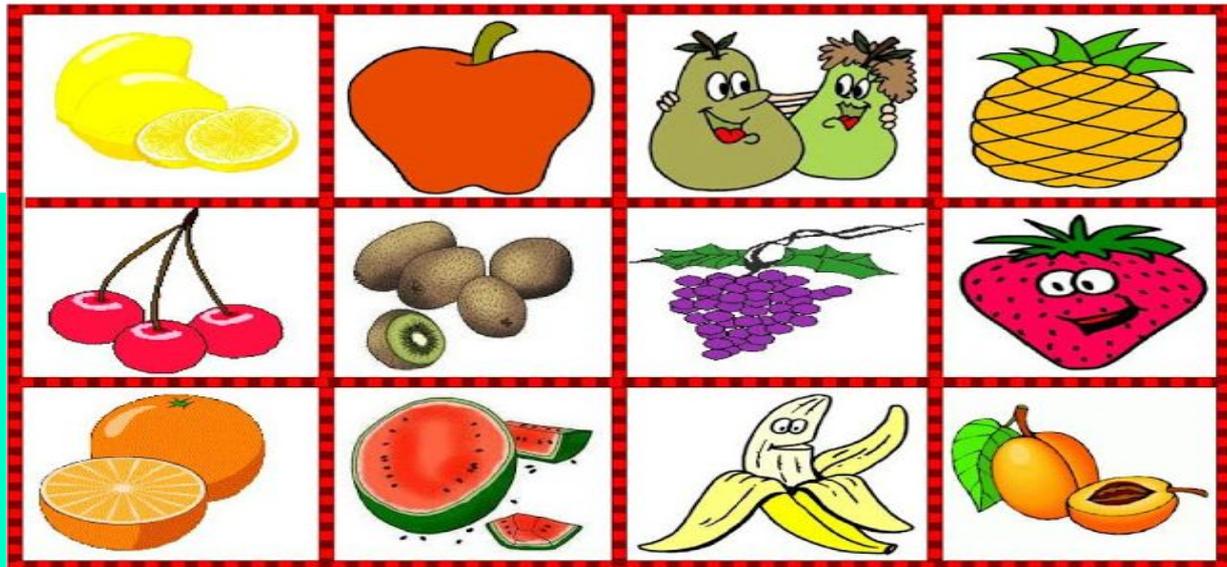
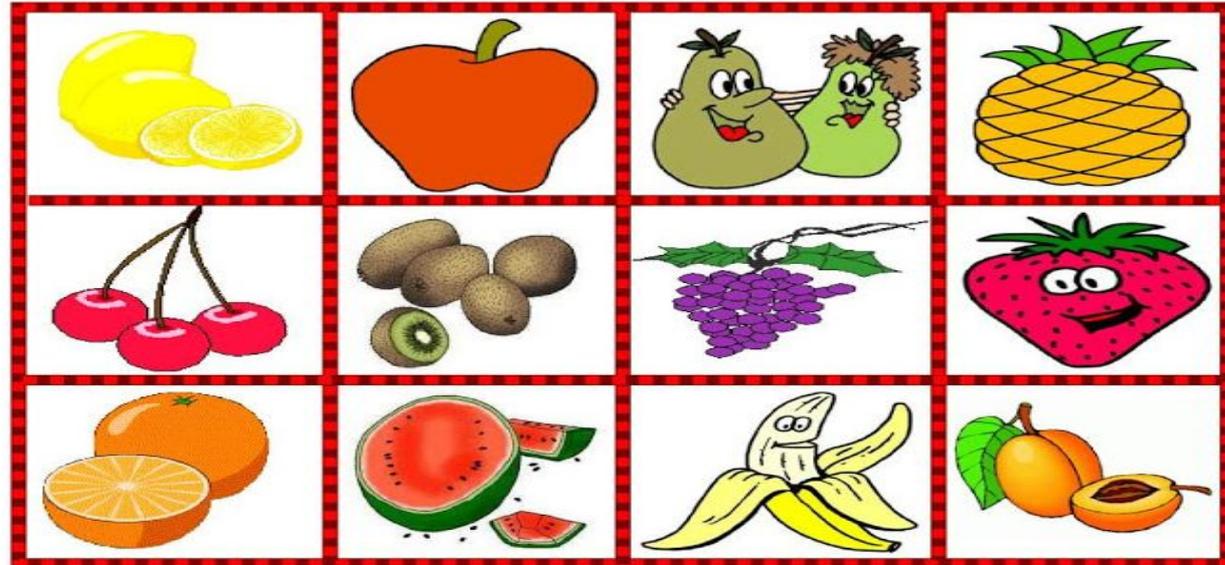
Aproveite e faça as atividades  
que estão em anexo!!



Jogo  
da  
memória



Jogo  
da  
memória



# Receita Simples

## Sopa Aromatizada de peixe

### Ingredientes:

200g de arroz;

400 ml de água;

sumo de 1 limão;

1L de caldo de galinha ou de legumes;

400g de filetes de peixe;

400g de espinafre;

200g de cenoura ralada;

50g de hortelã picada.

### Modo de preparo

1- Ferva a água numa panela e cozinhe o arroz por 15 minutos ou até a água ser absorvida.

2- Junte o sumo de limão.

3- Ponha o caldo de galinha ou de legumes para ferver em outra panela.

4- Junte o peixe, o espinafre, a cenoura e a hortelã.



# Receita Simples

## Bolo de Banana com canela

### Ingredientes:

2 bananas nanicas

2 ovos

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1/2 xícara de óleo

1/2 colher (sopa) de fermento em pó

2 xícaras (chá) de açúcar

1/2 colher (sopa) de canela em pó

### Modo de preparo

1- No liquidificador, bata primeiro o óleo, os ovos e o açúcar.

2- Depois acrescente as bananas aos poucos, em pedaços

3- Em seguida a farinha de trigo e a canela e bata bem.

4- Por último, acrescente o fermento em pó misturando delicadamente.

5- Assar por 30 minutos em forma redonda. Forno a 220° C.



1 BA	2 BO	3 FU	4 DO	5 LA
6 CU	7 MA	8 PI	9 NE	10 TA
11 CE	12 PO	13 ÇA	14 VE	15 PE
16 FI	17 LA	18 TE	19 BA	20 CA

Forme palavras a partir dos números

1-5

2-9-20

6-2

3-7-13

4-11

8-12-20

10-15-18

16-14-17