



# O QUE VOU FAZER HOJE?

Um guia para os idosos  
desfrutarem seu tempo em casa

© 2020 by Claudia Aline Valente Santos, Milena Izaura Castro  
Capa e Projeto Gráfico: Alice Fernandes de Andrade, Fernanda de Andrade  
FernandesNormalização: Marina P. Freitas

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Santos, Claudia Aline Valente.

O que vou fazer hoje? /Claudia Aline Valente Santos,  
Milena Izaura Castro. — São Carlos : UFSCar/CPOI,  
2020.28 p.

ISBN:

1. Guia para para os idosos. 2. Quarentena. 3.  
Pandemia. 4. COVID-19 (Coronavírus). I. Título.



Reitor Wanda Aparecida Machado Hoffmann  
Vice-ReitorWalter Libardi

## Breve apresentação

Nem sempre temos a escolha e a oportunidade de poder sair de casa, como neste momento, em que o isolamento social se tornou obrigatório em decorrência da pandemia da COVID-19, ou “coronavírus”. O “coronavírus” faz parte de uma família de vírus que causa infecções respiratórias. A principal recomendação para evitar sua transmissão é evitar aglomerações e contato social, assim, é sugerido a todos que fiquem em casa!

Uma vez em casa, o que pode ser feito para termos dias mais agradáveis diante da pandemia? É o que este guia propõe: atividades com o objetivo de o/a aproximar do bem estar.

*As atividades precisam ser escolhidas e são passíveis de intervenção e mudança! As atividades explicam parte importante da satisfação com a vida e do equilíbrio afetivo das pessoas, quando estas têm condições básicas de vida garantidas, como acesso à saúde, alimentação, educação, segurança e moradia, por exemplo. (Santos, 2018)*

# Importante

- ✓ Explore este guia com sugestões de atividades e se proponha a escolher e realizar algumas delas (ou todas).
- ✓ Busque variar a realização das atividades ao longo dos dias da semana.
- ✓ Compartilhe estas atividades com pessoas da família e amigos.

 No final deste guia, há um espaço para que você possa criar uma lista de atividades de que gostou e escrever sua agenda de realização, se assim desejar.

Antes de começar as atividades:

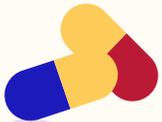
## MEDIDAS DE PREVENÇÃO



Lavar bem as mãos (dedos, unhas, punhos, palma e dorso) com água e sabão;



Limpar os objetos necessários para a atividade com álcool gel;



Pedir para algum familiar ou conversar com os médicos para que as receitas de medicamentos sejam renovadas e, se possível, dadas por um tempo maior;



Evitar contato social como idas ao supermercado, farmácia ou shopping, assim como demais locais com aglomeração de pessoas;



Manter os ambientes de casa limpos e bem ventilados;



Informar-se no posto de saúde da sua cidade sobre a Campanha Nacional de Vacinação, garantindo a proteção  contra três vírus (H1N1, H3N2 e Influenza B);



**A principal recomendação é: FICAR EM CASA**

# ATIVIDADES

## Mantenha seus hábitos cotidianos

Busque continuar fazendo as atividades que compõem seu dia a dia.



Manuel

Uma rotina com horários pode lhe ajudar a organizar os sentimentos também! Mas não seja muito rígido. Flexibilize.

Tome um banho, arrume-se como se fosse sair, e dedique um tempo à atividade que lhe faz bem.

Tirar o pijama pode fazer bem também! Nossos rituais ajudam o cérebro a entender quais funções vai desempenhar.

Tire cochilos durante o dia se sentir que precisa. Descanse em outros espaços fora do quarto.

Coloque a cadeira no quintal, na sacada ou perto do portão.

# ATIVIDADE

## Seja grato



Vera



Se quiser, anote em um caderno, bloco ou até mande em um grupo de WhatsApp. Tente incluir esse exercício na sua rotina.



**Que tal agradecer pelas coisas boas que tem ao redor?**

Pense em três situações que aconteceram na última semana e agradeça por ter vivido elas.

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_

# ATIVIDADE

## Conviva com pessoas

A convivência com as pessoas é uma das atividades que mais nos trazem felicidade. Contudo, estamos vivendo momentos de redução das possibilidades de estar com os outros.

O bom e velho telefone é importante. Mas o ato de falar com o vizinho pelo muro ou pela janela também ajuda!



Se sair na calçada, lembre-se de não ficar a menos de dois metros de distância das outras pessoas de fora da sua residência. Mas o papo entre vizinhos pode fazer um bem danado!

## Então, como fazer?

Que tal mandar mensagem, ligar ou fazer chamada de vídeo com as pessoas especiais para você?



Não sabe usar o WhatsApp?

- Que tal pedir para alguém (filh@, esposa, marido, net@s, amig@s) de casa ou por telefone para ensinar?

# ATIVIDADE

## Contemple a Natureza e a Vida

**Todo mundo já brincou de adivinhar com o que as nuvens se parecem.**

Faça novamente!

Admire o pôr do sol, a lua!  
Estes gestos ajudam a viver o momento e a deixar de lado as incertezas do futuro.



Lia

Olhar para as cores do céu, contar as estrelas, vislumbrar o botão de uma flor, a temperatura da brisa do vento.

Estar atento ao momento presente e aos sinais da natureza.

# ATIVIDADE



## Escreva Cartas

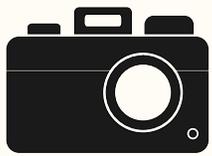
Escreva uma carta para alguém por quem você tem bastante carinho, ela não precisa ser entregue, pode ficar só para você!

Abra seu coração.

Escreva para alguém que já partiu desta vida!

Faça um agradecimento ou um pedido de desculpas, fale da saudade!

*Obrigada por  
partilhar a  
vida comigo!*



# ATIVIDADE

## Veja Foto

Reveja seus álbuns de fotos, troque as fotos dos porta-retratos. Quantas histórias cabem em uma fotografia?

Lenir



Maria de Fátima



Vilma



Cida

Maria



Alexandrina



Jair

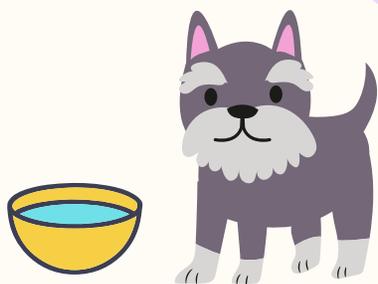


Tem fotos no celular?  
Tente olhar para elas também.

Se estiver acompanhado, chame a  
pessoa para lembrar as situações em  
que as fotos foram tiradas.

## ATIVIDADE

Se tiver animais de estimação, passe um tempo acariciando e brincando com eles, além de adorarem, você também estará em contato com um ser de amor.



E tirar a sede de algum animal da rua? É só deixar um pote com água fresca na calçada e trocar todo dia (evite a dengue).

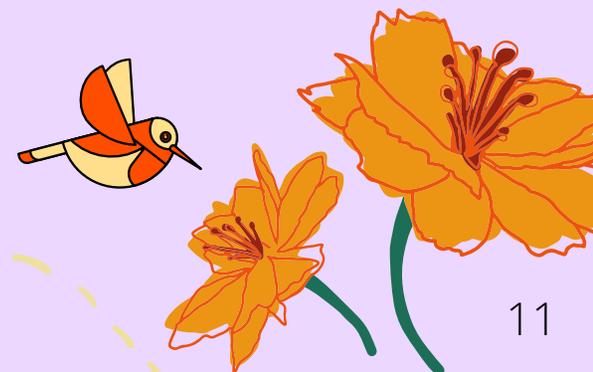
## Cuide e Brinque com animais



José

Não tem animais e tem medo de não poder sair de casa por longos períodos? Traga os animais para perto!

Já pensou em colocar comida para os pássaros? Assim você os terá mais perto e ainda mantém sua liberdade!





## ATIVIDADE

### Ouça Música

Se estiver acompanhado, peça para outra pessoa mostrar uma música que gosta para você, ou a convide para ouvir uma de sua preferência.

Se você estivesse indo a um encontro familiar, de amigos ou religioso, qual música estaria ouvindo?

Ouça ela em casa mesmo!



Dance!

Cante alto!



Alice



Busque ouvir músicas antigas e novas também.

# ATIVIDADE



**Leia**



Procure realizar leituras prazerosas e que lhe deem a sensação de segurança, ao invés de buscar notícias sobre a pandemia.



Palmira



Se é religioso, leia o livro de referência da sua religião (Bíblia, Evangelho, Torá, etc).

Reserve um tempo do dia, nem que seja curto (5 ou 10 minutos) e crie o hábito da leitura!

# ATIVIDADE

Assista Rádio e TV:

- Cuidado com o excesso de horas
- recebendo notícias sobre a pandemia!
- 
- 
- 
- 



Escolha apenas um horário no dia para ter informações sobre a pandemia. Evite ficar com a TV ligada no jornal.

Nós ficamos com nível de estresse mais alto quando recebemos muita informação.



Busque diversificar o que assiste. Escolha um filme engraçado, uma novela boa e se acalme.

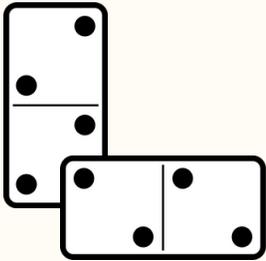


# ATIVIDADE

## Jogue

O que você jogava na infância e na juventude?  
Quais jogos você nunca jogou?

 Aproveite quem está com você para ter vários campeonatos domiciliares.



BINGO				
02	16	31	46	61
13	25	38	51	62
11	28	43	54	73
05	30	45	60	75
06	17	35	49	64

### Sugestões de alguns jogos:

Dominó;

Tranca;

Xadrez;

Jogo de dama;

Bingo;

Malabares.

Aposte com prêmios, como a realização de uma tarefa doméstica



# ATIVIDADE

## Respire

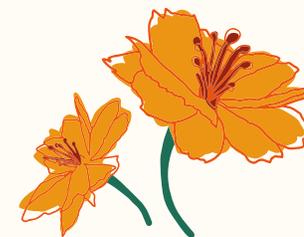
Sim, respire!

Respire fundo e lentamente, prestando atenção no ar que entra pelas narinas, passa pelos pulmões e é expirado.



### Sugestões:

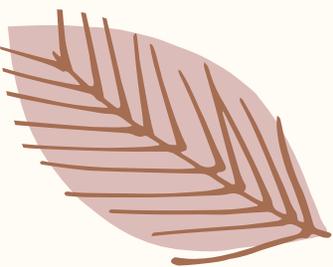
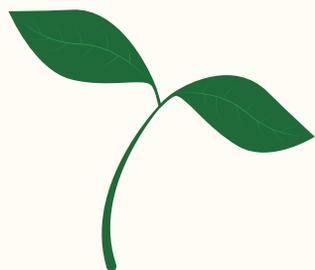
Tente cheirar uma flor ou planta;



Sente-se em uma posição confortável (pode ser em uma cadeira, em uma rede ou até mesmo no vaso sanitário).

Coloque uma música de que gosta (pode ser um hino de louvor, um som de cachoeira, um mantra), feche os olhos e busque respirar contando os segundos para puxar o ar (inspirar), para segurar o ar e soltar o ar (expirar).

Busque fazer em intervalos de 4 segundos.



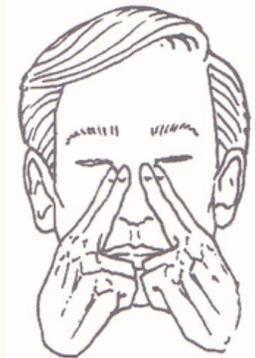
# ATIVIDADE

## Massagei-se

Massageie você mesmo seu rosto, ombro, braços e pernas, prestando atenção no toque e liberando as tensões acumuladas.

Feche os olhos e vá lentamente tocando seu corpo!

Pode ser enquanto ouve uma música ou prestando atenção na sua respiração.



# ATIVIDADE

## Movimento-se, mesmo que sentado!

Sentado, faça movimentos circulares lentos com a cabeça, ombros, punhos e tornozelos. Gire para um lado e depois para o outro, devagar.

Faça por etapas:

1

Comece fazendo que “sim” com a cabeça 10 vezes. Depois faça que “não” outras 10 vezes. Passe para os ombros, fazendo que “tanto faz” (eleve os ombros perto das orelhas e desça chacoalhando) por mais 10 vezes;

2

2 Espreguice, gire os braços do alto até embaixo, para trás e para frente;

3

3 Ainda sentado, olhe o máximo que conseguir por cima do ombro para o lado direito e depois para o lado esquerdo (10 vezes para cada lado);

4

4 Sentado, tente levantar da cadeira o joelho esquerdo 10 vezes, e depois o joelho direito;

5

5 Estique o pé como o de bailarina e volte esse mesmo pé com a ponta para você;

# ATIVIDADE

 Se você consegue levantar, tente esses exercícios:

**1** Faça círculos com o quadril, intercalando um círculo para o lado direito e um círculo para o lado esquerdo, faça 10 vezes para cada lado;

**2**

Mantenha os pés um pouco afastados e firmes no chão, olhe por cima do ombro para o lado direito e depois para o lado esquerdo. Amplie o movimento com a ajuda dos braços, deixando-os soltos acompanhando apenas o movimento do pescoço.

**3**

Se dê um abraço!  
Carinhoso, apertado e profundo!

Aproveite para testar receitas diferentes na cozinha! E quando o período de isolamento acabar, leve a nova receita aos encontros.

Luzia



Ensine uma receita ou peça pra alguém te ensinar, pode ser por telefone!



Prepare café da manhã, almoço e jantar.



Descubra novas receitas e resgate as antigas!



Curta o momento de poder cozinhar sem pressa e sem ter que dar certo!



Antonio

Maria Lúcia

Arrume a mesa de um jeito que lhe permita admirar o que come. Para você mesmo! Não importa se está só ou acompanhado.



Lembre-se, primeiro comemos com os olhos! Preste atenção no sabor dos alimentos ao comer. Deguste os sabores!



# ATIVIDADE

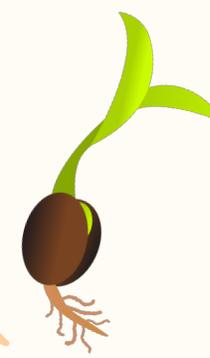
## Plante

Dê de presente para suas flores vasos maiores, para que tenham mais espaço para florescer.

Troque os vasos de lugar, plante novas mudas



Se não tiver vasos ou terra, procure fazer mudas a partir da semente de alimentos usando algodão e água.



# ATIVIDADE

Faça o que te dá prazer

Pense:

O que você gosta de fazer? Ou gostava e não faz mais?

Tocar algum instrumento, bordar, jogar cartas, cuidar de si?

Tem algo que nunca fez mas que gostaria de aprender?



Ana Maria

Se tiver acesso a internet, é possível aprender muita coisa através de vídeos no Youtube. 

..... Não tem internet? Não tem problema! .....



O outro sempre sabe fazer algo que nós não sabemos.  
Peça para lhe ensinar algo, presencialmente ou por telefone.

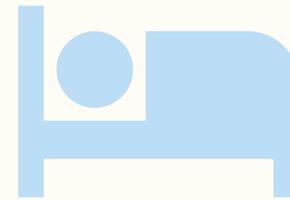
# ATIVIDADE

## Durma



Deitar e fechar os olhos é ao mesmo tempo simples e extremamente importante para todo o funcionamento do nosso organismo.

Após o almoço, no meio da tarde ou a qualquer hora, se entregue ao sono quando ele vier.



Durma o quanto achar necessário. O sono ajuda o sistema imunológico a se manter ativo.

Dormindo relaxamos todo o corpo e a mente.

**Contudo, muitas horas de sono (mais de 9) podem fazer mal ao organismo.**

# ATIVIDADE

Faça nada  
Desacelere!



Clemente

É preciso também se permitir fazer nada.

Os italianos têm uma expressão para o prazer de viver o ócio:

**Dolce far niente!**

É importante ter tempo para fazer nada! O ócio faz parte do nosso cotidiano e é a partir dele que temos a possibilidade do espaço criativo que nossa mente precisa.



Maria



Carmo

Tereza



Olímpia

José

HISTÓRIAS SÃO FEITAS DE MOMENTOS, NEM TODOS ELES SÃO FÁCEIS, MAS QUANDO TUDO PASSAR, SERÃO BOAS LINHAS A SE ESCREVER, UMA PARTE DE NÓS PARA RECORDAR!



José

Benedita



Cida



Elizabeth

Licínio

# Agenda de Realização

Caso você não possa imprimir, busque anotar as atividades dessa forma

Atividades que fiz:

✓ \_\_\_\_\_  
✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_  
✓ \_\_\_\_\_

Atividades que mais gostei:

○ \_\_\_\_\_  
○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_  
○ \_\_\_\_\_

Quais que ainda quero fazer:

➔ \_\_\_\_\_  
➔ \_\_\_\_\_

➔ \_\_\_\_\_  
➔ \_\_\_\_\_

# Agenda de Realização

Atividades que fiz:

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

Atividades que mais gostei:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Quais que ainda quero fazer:

- ➡ \_\_\_\_\_
- ➡ \_\_\_\_\_

- ➡ \_\_\_\_\_
- ➡ \_\_\_\_\_

## Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde atualiza situação do novo coronavírus para os estados. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-docoronavirus>. Acesso em Março de 2020.

FERREIRA, Heloísa Gonçalves. Propriedades psicométricas de um instrumento para avaliar o envolvimento de idosos em atividades prazerosas. 2015. Universidade Federal de São Carlos, [S. l.], 2015.

LYUBOMIRSKY, Sonja; LAYOUS, Kristin. How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, [S. l.], v. 22, n. 1, p. 57–62, 2013. DOI: 10.1177/0963721412469809. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0963721412469809>.

VALENTE-SANTOS, Claudia Aline. Felicidade e Atividades Prazerosas de Idosos: um Estudo Comparativo. 2018. Universidade de São Paulo, [S. l.], 2018.

WHO. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Acesso em Março de 2020.



*As fotografias foram enviadas pelas alunas e professora de Terapia Ocupacional da UFSCar, trazendo afeto e história de seus avós e pais para esse material*