

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

Etec TRAJANO CAMARGO

Ensino Técnico Integrado ao Nível Médio em Eventos

Amanda Bisca Grego

Beatriz Diotto de Brito

**PROJETO SOCIAL AÇÃO AMIGA: a importância do entretenimento
na qualidade de vida dos idosos do Asilo João Kühl Filho**

**Limeira-SP
2023**

Amanda Bisca Grego
Beatriz Diotto de Brito

**PROJETO SOCIAL AÇÃO AMIGA: a importância do entretenimento
na qualidade de vida dos idosos do Asilo João Kühn Filho**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico Integrado ao nível médio em Eventos da ETEC Trajano Camargo, sob a orientação da professora Franciane Boriollo, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Eventos.

Limeira-SP
2023

RESUMO

O projeto mostra a importância que o entretenimento tem na vida dos idosos, como pode-se ajudar nesse caso e os resultados obtidos nas visitas feitas ao asilo João Kühn Filho ao executarem esse trabalho.

As alunas do 3º eventos apresentam a ideia de desenvolver um cronograma de atividades que será disponibilizado aos asilos interessados, a qual possuirá a programação semanal de diversas atividades e contará com uma apostila de apoio, com a descrição e modo de fazer tais atividades. Foi executado também a prática durante três meses de algumas delas, onde no encerramento foi levado algumas voluntárias e obteve-se um feedback positivo, tanto delas quanto dos idosos.

Com essa execução, foi possível notar o quão importante o entretenimento é na vida dos idosos, pois muitas vezes eles se sentem solitários e entediados.

Palavras-chave: entretenimento, asilos e idosos.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. DESENVOLVIMENTO	7
2.1- FUNDAMENTACAO TEÓRICA	
2.1.1- PROJETO SOCIAL E SUA IMPORTÂNCIA PARA A SOCIEDADE.....	
2.1.1.1- APLICABILIDADE DE UM PROJETO SOCIAL.....	
2.1.2- O ENTRETENIMENTO E SUA IMPORTÂNCIA.....	8
2.1.2.1- IMPORTÂNCIA DO ENTRETENIMENTO E AS CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DELE PARA OS IDOSOS	
2.1.3- A RECREAÇÃO.....	9
2.1.3.1- A INFLUÊNCIA DA RECREAÇÃO NA VIDA DOS IDOSOS.....	10
2.1.4- IDOSOS DE ASILOS.....	
2.1.4.1- IDOSOS.....	
2.1.4.2- QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS.....	11
2.1.4.3- DIFICULDADES ENCONTRADAS E COMO LIDAR COM ELAS.....	12
2.1.5- ASILOS X CASA DE REPOUSO.....	13
2.1.5.1- DIFICULDADES ENFRENTADAS NOS ASILOS.....	
2.2 – O PROJETO	15
2.2.1- O ASILO JOÃO KÜHL FILHO E SUA HISTÓRIA.....	
2.2.1.1- CARACTERÍSTICAS GERAIS.....	16
2.2.2- PLANEJAMENTO DO EVENTO.....	
2.2.2.1- NOME.....	
2.2.2.2- IDENTIFICAÇÃO.....	
2.2.2.3- DATA E HORÁRIO.....	17
2.2.2.4- PÚBLICO ALVO.....	
2.2.2.5- PARCERIAS.....	
2.2.2.6- LOCAL DE REALIZAÇÃO.....	
2.2.2.7- CRONOGRAMA DE ATIVIDADES.....	18
2.2.2.8- RECURSOS HUMANOS, MATERIAIS, CUSTOS E VALOR DO PROJETO.....	20
2.3- PROPOSTA / PRÁTICA	21
2.3.1- RELÁTÓRIOS DOS DIAS DAS VISITAS.....	22

2.3.1.1- RELATÓRIO DO DIA 02/08/2023.....	
2.3.1.2- RELATÓRIO DO DIA 16/08/2023.....	23
2.3.1.3- RELATÓRIO DO DIA 30/08/2023.....	
2.3.1.4- RELATÓRIO DO DIA 06/09/2023.....	24
2.3.1.5- RELATÓRIO DO DIA 13/09/2023.....	
2.3.1.6- RELATÓRIO DO DIA 20/09/2023.....	25
2.3.1.7- RELATÓRIO DO DIA 27/09/2023.....	26
2.3.1.8- RELATÓRIO DO DIA 04/10/2023.....	27
2.3.1.9- RELATÓRIO DO DIA 11/10/2023.....	
2.3.1.10- RELATÓRIO DO DIA 18/10/2023.....	28
2.3.1.11- RELATÓRIO DO DIA 25/10/2023.....	
2.3.2- PESQUISA VIA FORMS.....	29
2.3.2.1- PESQUISA VIA FORMS COM AS VOLUNTÁRIAS.....	
2.3.2.2- PESQUISA VIA FORMS COM O PÚBLICO.....	30
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO	32
BIBLIOGRAFIA.....	33
ANEXO	38

1. INTRODUÇÃO

O projeto foi baseado em algo que a sociedade não pensa muito como um problema, a falta de entretenimento para os idosos de asilos. Conforme o site Dourados News (2011), aproximadamente 83 mil idosos moram nesses locais no Brasil e muitos deles são “esquecidos” pelos familiares. Segundo Ana Amélia Camarano, na Folha de São Paulo (2018), estima-se que nos dias atuais esse número gradualmente chegou aos 100 mil. Tendo em vista esses dados, pôde-se perceber que as pessoas esquecem desse grupo que está crescendo cada vez mais, onde já está havendo uma lotação nos asilos e nas casas de repouso e, conseqüentemente o entretenimento dentro desses lugares acaba ficando de lado, priorizando apenas os cuidados básicos, o que de certa forma afeta o bem-estar e a qualidade de vida deles.

Foi decidido então desenvolver um projeto social aos idosos do asilo João Kühn Filho buscando a melhoria da qualidade de vida por meio do entretenimento, que necessitou de alguns requisitos para poder funcionar como a permissão do asilo para a realização do trabalho, diversas pesquisas para entender melhor sobre o assunto, a programação das atividades e o tempo em que seria realizado. O projeto foi dividido em duas partes, sendo a primeira a montagem de um cronograma anual de atividades, juntamente de uma apostila online onde qualquer lugar pode adquirir para aplicar com os idosos acolhidos; e a segunda parte a realização de algumas dessas atividades na prática durante os meses de agosto, setembro e outubro, onde foram realizadas todas as quartas-feiras a partir das 15h no asilo João Kühn Filho, que apesar do termo “asilos” hoje em dia é considerado uma Instituição de Longa Permanência (ILP). Foi realizado também um trabalho voluntário no último dia com algumas alunas do 3º eventos da ETEC Trajano Camargo, com o patrocínio da Plantae Paisagismo localizado no centro de Limeira-SP, que visou mostrar a importância do entretenimento para os idosos.

Ao final do projeto foi possível notar que estar na companhia de outras pessoas os deixam mais contentes, independente se estão sendo realizadas as atividades ou apenas uma roda de conversa.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1– FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1.1– PROJETO SOCIAL E SUA IMPORTÂNCIA PARA A SOCIEDADE

Segundo o site Exchange Do Bem (2022), um projeto social se baseia em atividades e trabalhos de forma a solucionar um problema social, cultural ou econômico da sociedade. Não tem um fim lucrativo, sendo de cunho voluntário para trazer uma melhor qualidade de vida para as pessoas. Eles têm como objetivos diminuir os impactos e solucionar os problemas que determinada população enfrenta, transformando e conseqüentemente melhorando esses aspectos.

A desigualdade no Brasil está cada vez mais evidente, onde muitos brasileiros se sentem extremamente frustrados com a ineficácia do estado em relação a essa situação, por isso a iniciativa de fazer um projeto social é algo muito importante.

“De acordo com estudos do IBGE, os índices de desigualdade no Brasil aumentaram consideravelmente, isso porque de toda renda do país 40% estão concentrados nas mãos de 10% da população. Outros dados do IBGE -revelam ainda que o Brasil tem 25,3% da população na linha da pobreza, o que equivale 52,5 milhões de pessoas”. (CALL TECNOLOGIA, 2020).

2.1.1.1– APLICABILIDADE DE UM PROJETO SOCIAL

Segundo Ronaldo Baker, no site Baker Design (2023), um projeto social demanda de uma organização e uma metodologia, sendo também necessário criar perguntas e respondê-las. Existem diversas etapas para o bom funcionamento de um projeto social, entre elas estão: a identificação do que a sociedade precisa, onde é necessário fazer algumas pesquisas buscando informações sobre o assunto e os problemas a serem resolvidos; o desenvolvimento de um plano, trazendo os elementos necessários para o progresso do projeto; orçamento, que apesar de um projeto social não ter fins lucrativos é fundamental verificar o custo do mesmo e se haverá patrocínio (nesse caso será preciso ir atrás dos fornecedores); um cronograma bem detalhado, contendo horário, período e datas é essencial para o sucesso do evento; na metodologia, o método 5w2h é utilizado para criar planos de ação eficientes, que utiliza perguntas do inglês, sendo os 5Ws respectivamente *what* (o que?), *why* (por que?), *where* (onde), *who* (quem) e *when* (quando), e os 2Hs *how* (como?) e *how much* (quanto custa?), proporcionando clareza nos objetivos.

2.1.2- O ENTRETENIMENTO E SUA IMPORTÂNCIA

Segundo o site A Word Merchant (2023), entretenimento são diversos tipos de atividades que os seres humanos fazem para se divertir, além disso, também pode ser considerado uma distração com a finalidade de alcançar algum objetivo. De acordo com Mateus Oka, no site Todo Estudo (2023), antigamente, mais precisamente no Império Romano, o entretenimento era chamado de pão e circo, pois o imperador Otavio Augusto dava pão para os pobres enquanto eles assistiam os gladiadores. Normalmente são coisas que as pessoas gostam de fazer para se distrair, como por exemplo, assistir televisão, correr, brincar, cantar, entre outros. De uma forma geral, ele é uma prática de lazer muito importante para o relaxamento da mente e da vida cotidiana.

“A diversão pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, bem como melhorar o humor e a autoestima. Através da liberação de endorfinas e da redução dos níveis de cortisol, o entretenimento pode ajudar a aliviar a tensão muscular e a dor, melhorando a qualidade do sono e proporcionando um descanso mental necessário para lidar com os desafios do dia seguinte”. (TRANSUNIVERSO, 2023).

Nos dias atuais é preciso investir mais no entretenimento, pois ele é de suma importância para que as pessoas não “surtem” e para se ter uma vida melhor e mais saudável.

“O entretenimento pode ter efeitos positivos sobre a saúde física. Alguns exemplos incluem dança, atividades esportivas e caminhadas, que podem ajudar a melhorar a aptidão física e a saúde cardiovascular. Além disso, atividades recreativas em grupo podem ajudar a construir relações sociais, que são importantes para a saúde emocional e física”. (TRANSUNIVERSO, 2023).

2.1.2.1- IMPORTÂNCIA DO ENTRETENIMENTO E AS CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DELE PARA OS IDOSOS

Segundo o site Viver Melhor Domiciliar (2022), os idosos tendem a não ter muitas interações sociais, o que é de extrema importância para uma boa qualidade de vida. O entretenimento os ajuda com a ansiedade e o estresse, tal como a prevenção da depressão; é importante também para a interação social e para a saúde deles, pois muitas atividades exercitam o cérebro e desenvolve algumas habilidades, porém, algumas delas podem gerar um desânimo para eles, como atividades muito difíceis

ou até mesmo a derrota constante nos jogos, sendo necessário ter um cuidado maior na hora de executá-las.

“A estimulação mental também pode trazer efeitos negativos para a saúde física dos idosos. Estudos têm mostrado que a interação regular com colegas, familiares, amigos e equipe de cuidados pode reduzir bastante os níveis de pressão arterial. Entretanto, atividades como quebra-cabeças muito complicados, ou a mesma pessoa ganhar TODAS as partidas do jogo que deveria ser diversão para a pessoa idosa, pode gerar frustração. Portanto, Familiares e profissionais de Cuidados devem tentar levar o entretenimento dos idosos e a diversão muito a sério. É sabido que existem múltiplos benefícios físicos e bônus que vêm de mãos dadas com a socialização”. (VIVER MELHOR DOMICILIAR, 2022).

O entretenimento pode trazer muitas coisas boas como novas amizades e uma melhor qualidade de vida, e segundo o site Transuniverso (2023) "A diversão pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, bem como melhorar o humor e a autoestima".

Como consequência, a falta dele para idosos pode causar a alienação mental, ou seja, perda de conhecimento, sendo assim, atividades que exercitam o cérebro ajuda e muito nessa questão.

2.1.3- A RECREAÇÃO

Segundo Cleber Junior (2020), a recreação é uma forma de trazer felicidade e diversão como forma de prazer. É possível obter uma renda por meio de tal, ela pode trazer inúmeros benefícios e pode ser muito utilizada por quem tem ansiedade, estresse excessivo e depressão, ajuda nos vínculos pessoais e profissionais e pode auxiliar no desenvolvimento de habilidades motoras e intelectuais. A recreação está envolvida com o entretenimento, já que ambos estão dentro do lazer e tem como fim levar o bem-estar e a melhora da qualidade de vida das pessoas. Ela pode ser dividida em duas: ativa, que é quando a pessoa pratica a ação e, passiva, quando apenas recebe a ação, como por exemplo, ir ao cinema. Apesar de estar muito relacionada a crianças, a recreação pode ser aplicada para todos, apenas adaptando conforme as idades dos envolvidos.

“A prática regular da recreação traz uma série de benefícios para as pessoas de todas as idades. Além de promover o relaxamento e a diversão, a recreação contribui para o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional”. (RESUMO SO ESCOLA, 2023).

2.1.3.1- A INFLUÊNCIA DA RECREAÇÃO NA VIDA DOS IDOSOS

Segundo o Ministério Da Saúde (2021), a recreação e as atividades físicas para os idosos são de extrema importância para o bom funcionamento do corpo e da mente dos mesmos, prevenindo diversas doenças como diabetes, depressão, ansiedade, pressão arterial e até mesmo alguns cânceres, além de contribuir nas habilidades motoras e cognitivas, os deixando mais autônomos.

De acordo com Lula Lamounier Lucca e Heloisa Thomaz Rabelo (2011), os níveis de depressão entre os idosos são altos e seria possível ajudar eles através de atividades recreativas, onde fizeram uma amostra para visualizar os resultados, que foi composta por 15 idosos e 11 funcionários de uma ILPI (Instituições de Longa Permanência para Idosos) de Ipatinga-MG, e obtiveram ótimas conclusões.

“As atividades recreativas parecem ter contribuído para a redução dos sintomas de depressão dos idosos, os profissionais da ILPI não perceberam desvantagens nestas atividades e observaram melhoria do humor dos idosos após tais vivências. Assim, ofertar atividades recreativas em ILPI pode ser uma estratégia de fácil implementação e baixo custo para melhoria do bem-estar e redução dos sintomas de depressão dos idosos”. (PORTAL REVISTAS, 2011).

2.1.4- IDOSOS DE ASILOS

2.1.4.1- IDOSOS

Para a maioria, os idosos são aqueles que tem 60 anos ou mais. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 2019. O Brasil tem a quinta maior população de pessoas acima de 60 anos do mundo, sendo 13% do total da população brasileira. Mas ainda existe uma variação no que se refere a idade correta aos idosos.

“O próprio Estatuto do Idoso, ainda que entenda como pessoa idosa aquela que tem 60 anos ou mais só garante a gratuidade em transportes públicos a quem tem 65 anos. O Código Penal, por sua vez, quando menciona determinados benefícios de progressão de penas, fala em 70 anos. E até mesmo dentro do próprio Estatuto do Idoso já criaram uma prioridade dentro da prioridade. Ou seja, as pessoas com 80 anos ou mais passaram a ser priorizadas em relação às que têm 60 anos”. (DANIEL GROISMAN, 2019).

Para os fins penais há uma questão sobre quem seria considerado maior de 60 anos e segundo Flávio Augusto Monteiro de Barros, no site Jus Brasil (2015), o idoso só é considerado maior de 60 anos a partir do dia seguinte do seu aniversário. Porém

há controvérsias sobre esse assunto, já que para Ney Moura Teles o idoso teria que ter 61 anos para ser encaixado nesse grupo de pessoas. Conforme o site Canal ciências criminais (2022), o código penal na data da sentença para idosos acima de 70 anos serão reduzidos pela metade; isso acontece para tentar preservar que pessoas de idade avançada sejam levadas a cadeia.

2.1.4.2- QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Segundo o site Freedom (2017), a qualidade de vida de certa forma está relacionada a viver mais tempo, pois até a década de 1960, a expectativa de vida no Brasil era de aproximadamente 52 anos, já nos dias atuais, mais precisamente em 2023, a média é de 77 anos. Isso ocorreu pelas melhores condições de vida, como cuidados de higiene, alimentação, medicações, entre outros. Outro fator que está interligado a qualidade de vida é o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH).

“Em 1990, a ONU (Organização das Nações Unidas), criou um método para analisar as condições de vida de uma população e o intitulou de IDH (Índice de Desenvolvimento Humano), que segundo a ONU, este índice é uma forma de medida resumida do progresso em longo prazo em três dimensões básicas do desenvolvimento humano: renda, educação e saúde. Seu principal objetivo de criação foi de oferecer um contraponto a outro indicador, o Produto Interno Bruto (PIB), que considera apenas a dimensão econômica do desenvolvimento”. (GRAZIELE SANTOS DA SILVA, 2019).

Diferente do que a maioria das pessoas acredita, é necessário ajudar os idosos a serem mais independentes. Existem diversas formas de proporcionar isso, o que conseqüentemente trará uma melhora significativa no bem-estar deles. “O exercício físico com orientação de um educador físico para essa idade faz com que essas capacidades físicas melhorem para que eles venham a ter uma qualidade de vida melhor” (AYSLAN DE ARAÚJO, 2019).

A prática de exercícios físicos, se alimentar corretamente e de forma saudável, sempre beber muito líquido para estar sempre hidratado, visitar sempre médicos, tomar corretamente os remédios, evitar acidentes, e estimular o lazer, são formas que ajudam a prevenir os “sintomas” que causam a impressão de que os idosos são “chatos” e “mal-humorados”.

2.1.4.3- DIFICULDADES ENCONTRADAS E COMO LIDAR COM ELAS

Segundo o site Aparelhos Auditivos (2023), os idosos sofrem diversos desafios no dia-a-dia, como a instabilidade em se equilibrar, que as vezes se dá pelo piso estar úmido, em escadas, rampas, e outros, o que ocasiona em quedas e pode levar ao fraturamento de algum osso e assim acabar comprometendo a qualidade de vida deles. Sem contar as doenças que eles adquirem ao longo da vida, onde as mais comuns são: AVC (Acidente Vascular Cerebral), Alzheimer, Parkinson, diabetes, osteoporose, hipertensão arterial, infecção urinária, infecção respiratória e transtornos mentais.

“Conforme divulgado pelo *Estudo Longitudinal de Saúde dos Idosos Brasileiros*, 7 em cada 10 idosos sofrem de ao menos uma doença crônica. A mais comum é a hipertensão, seguida por dores na coluna, artrite, depressão e diabetes. E não há segredo: os meios para se evitar problemas crônicos são os que já são amplamente divulgados: ter uma dieta balanceada, praticar exercícios regularmente e realizar check-ups de saúde anualmente” (MÉDICO 24HS, 2021).

De acordo com o site Drogaria Liviero Online (2020), para cada tipo de doença há uma forma de lidar; nas doenças mentais (que afetam o cérebro de forma geral), são necessárias atividades que os estimulem, como jogos da memória, quebra cabeças, etc., mas também é de extrema importância manter o fluxo sanguíneo no cérebro, praticando exercícios físicos. Para doenças que afetam o corpo é essencial a prática de exercícios físicos de baixo impacto; é recomendado, normalmente, a fisioterapia, alongamento, atividades na água (pois ajuda a diminuir o impacto das atividades), entre outros. Já para doenças como depressão e ansiedade é necessário principalmente de um acompanhamento com uma psicóloga, mas a prática de jogos, viagens rápidas, dinâmicas, são ótimas opções para ajudar nesse caso, pois mantem eles ocupados e entretidos.

“Além dos benefícios para o corpo, a atividade física também tem impacto positivo na saúde mental. Manter-se ativo na sua rotina auxilia na redução dos sintomas de depressão e ansiedade, assim como previne doenças do coração, osteoporose, diabetes e alguns tipos de câncer. Também contribui para o controle da pressão arterial, para a redução dos níveis de colesterol e previne a perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia. Ainda, ao praticar atividade física em grupo há a oportunidade de ampliar os vínculos sociais e fazer amigos” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

2.1.5- ASILOS X CASA DE REPOUSO

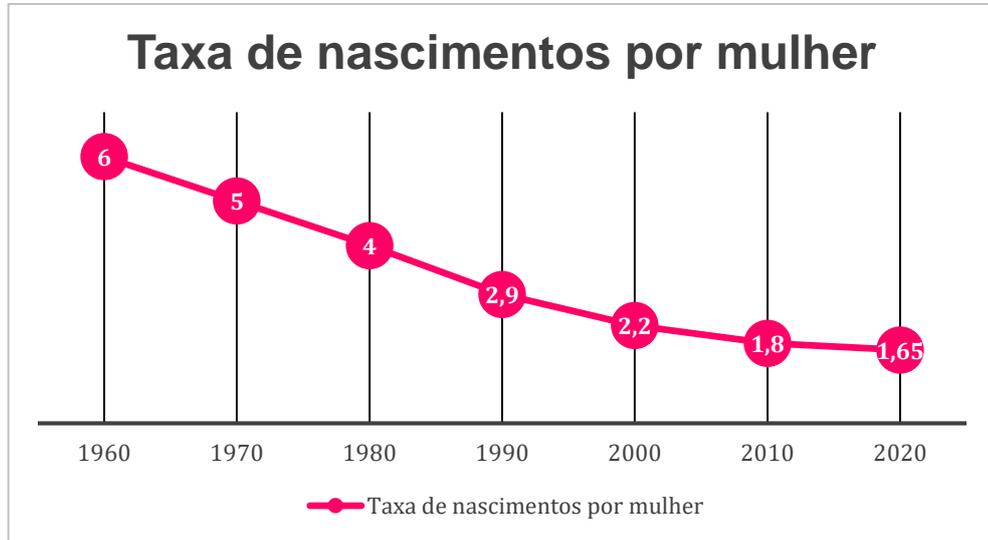
Segundo o site Conceito.de (2019), asilo de uma forma ampla, é um lugar que acolhe pessoas que precisam. Existem os asilos que o estado fornece em caso de perseguição de outro país, e existem os asilos para pessoa que tem algum tipo de dependência como idosos, crianças e deficientes. O asilo, é uma organização governamental ou filantrópica que abriga pessoas vulneráveis que disponibilizam os cuidados básicos e necessários. Por mais que o nome asilo seja muito comum entre a população, atualmente é chamado de Instituição de Longa Permanência (ILP), que seria o termo técnico e o correto a utilizar.

De acordo com o site Viva Mais Plan (2021), a casa de repouso para idosos por sua vez é voltado para o atendimento personalizado, existe uma equipe que está 24 horas por dia à disposição, como médicos, enfermeiros, fisioterapeuta, nutricionistas e psicólogos. Existem três tipos de casa de repouso a instituição de longa permanência é optado quando o idoso possui alguma dependência ou apresenta o risco de ficar sozinho; a hospedagem de curta duração é ideal para pós-operatório; e a creche para idosos é para idosos que possuem um certo nível de independência, mas ainda precisam de certos cuidados durante o dia.

2.1.5.1- DIFICULDADES ENFRENTADAS NOS ASILOS

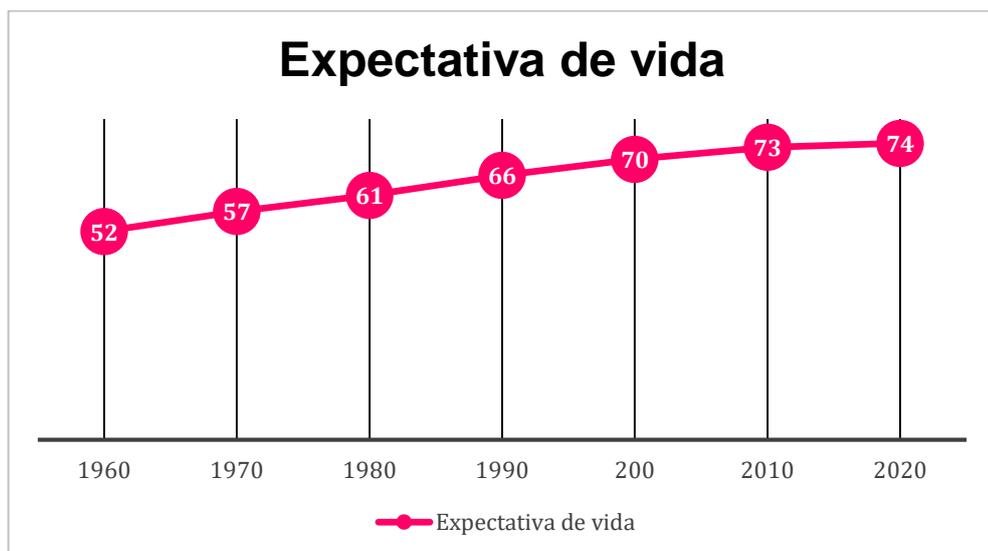
Segundo o deputado Marcos Rolim, 2002, foram realizadas visitas em 28 instituições, onde apenas 6 eram adequadas. Em geral, eram condições não humanas, onde são tratados totalmente como dependentes, devem acordar e dormir em um mesmo horário, em grande parte das instituições nem sequer sabem os nomes dos idosos, dormem em quartos desconfortáveis, sem privacidade, sem contar que muitos não têm uma escada ou rampa adequada o que pode levar a acidentes. Além disso, o abandono afetivo dos familiares é outro problema enfrentado nos asilos, já que algumas doenças como depressão e ansiedade podem ser acarretadas por esse fato. Deve-se levar esse assunto mais a sério pois durante os anos é possível perceber que o aumento na quantidade de idosos no Brasil e no mundo é significativa, isso ocorre principalmente por 2 fatores, a diminuição de natalidades (figura 1) e o aumento do tempo estimado de vida (figura 2).

FIGURA 1: gráfico taxa de nascimentos por mulher



FONTE: Banco mundial, 2020. Arquivo próprio, 2023.

FIGURA 2: gráfico expectativa de vida



FONTE: Banco mundial, 2020. Arquivo próprio, 2023.

2.2- O PROJETO

2.2.1- O ASILO JOÃO KÜHL FILHO E SUA HISTÓRIA

Segundo o site do Asilo João Kühl Filho (2023), sua história começa há mais de cem anos quando chega o Sr. João Kühl Filho e consegue uma grande área bem no centro da cidade para construir essa instituição filantrópica e em 17 de janeiro de 1917 nasce o Asilo de Mendicância de Limeira, que mais tarde em 1952 o asilo foi renomeado como Asilo João Kühl Filho, em homenagem a tal. A partir de 1982, foi implantado o serviço social no asilo, com o objetivo de fortalecer a relação entre os idosos, a família e a comunidade.

O Asilo João Kühl filho está localizado na Rua Capitão Flamínio Ferreira, nº 489, Centro, Limeira-SP. Segundo a psicóloga do local, Juliana, 2023, atualmente o asilo abriga 92 idosos a partir de 60 anos, sendo deles 47 homens e 45 mulheres e por mais que tenha no nome "asilo", ele é considerado uma ILP (Instituição de Longa Permanência), que é o termo técnico dos asilos utilizado atualmente.

As instituições de longa permanência, também conhecida como lar de idosos, são locais que abrigam idosos com idade de 60 anos ou mais (idade inferior a essa é considerado cárcere privado), que abrigam temporariamente ou permanentemente idosos de diversas situações como: abandonados, sem familiares, em condições de maus tratos, entre outras dependências.

“Para fins desta Resolução, é considerada entidade de longa permanência ou casa-lar, doravante designada “entidade”, toda instituição governamental ou não governamental, com ou sem fins lucrativos, de caráter residencial, destinada a domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar, em condição de liberdade, dignidade e cidadania, conforme explicitado na RDC nº 283/2005”. (RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA DA ANVISA, 2017).

Segundo a Resolução RDC nº 283 (2005), existem três graus de dependências, que são subdivididas em: grau I (idosos independentes, mesmo que necessitam de equipamentos de autoajuda como bengala, andador, cadeira de rodas, entre outros), grau II (idosos com dependências em até 3 atividades de autocuidado) e grau III (idosos que necessitam de ajuda em todas as atividades de autocuidado), além disso tem também o indivíduo autônomo que está em plena consciência e consegue administrar sua vida.

As ILP também precisam seguir algumas obrigações e, conforme Ludmila Rita no site Casa e Repouso (2023), nesses locais é preciso ter boas condições de limpeza, segurança, lazer, comida, arquitetura, instalações, além também do respeito com o idoso.

Normalmente essas instituições recolhem uma parcela do salário do idoso para se manter, porém não é suficiente, precisando de arrecadações e doações de terceiros que muitas vezes não basta.

2.2.1.1- CARACTERÍSTICAS GERAIS

Segundo a psicóloga da instituição o espaço físico do Asilo João Kühn Filho, conta com três redes de dormitórios separados, sendo uma apenas mulheres, outra apenas homens e a restante mista, há também algumas áreas de lazer, como o salão aberto, e eles possuem um espaço para fisioterapia, refeitório e uma capela de Nossa Senhora da Boa Morte.

Eles contam com o acompanhamento de uma psicóloga, e da fisioterapeuta, que fazem algumas atividades com eles, alguns estudantes de enfermagem e fisioterapia, os visitam também como estágio.

Atualmente eles contam com uma equipe que gira em torno de 70 funcionários. Por ter sido fundado em 1917 sua estrutura está bem desatualizada, em relação a iluminação e pontos elétrico, alguns lugares são difíceis de acessar com os idosos, atualmente no mês de setembro o asilo está passando por uma pequena reforma para melhorar em alguns pontos.

De acordo com a psicóloga do local (2023), sua arrecadação pós-pandemia caiu muito, portanto isso agora é parte de uma de suas maiores dificuldades, há também um problema nas verbas, que são repasses municipais, estaduais e federais, mas mesmo assim enfrentam obstáculos para se manter.

2.2.2- PLANEJAMENTO DO EVENTO

2.2.2.1- NOME

Projeto social ação amiga.

2.2.2.2- IDENTIFICAÇÃO

Amanda Bisca Grego – Cursando 3º ano do ensino médio integrado com o curso técnico de Eventos na Escola Técnica Trajano Camargo.

Beatriz Diotto de Brito – Cursando 3º ano do ensino médio integrado com o curso técnico de Eventos na Escola Técnica Trajano Camargo.

2.2.2.3- DATA E HORÁRIO

O projeto será realizado durante os meses de agosto, setembro e outubro as quartas-feiras a partir das 15h até as 16h.

2.2.2.4- PÚBLICO ALVO

O projeto irá atingir diretamente a vida dos idosos do Asilo João Kühn Filho que tem entre 65 e 97 anos.

2.2.2.5- PARCERIAS

O projeto tem parceria direta com o Asilo João Kühn Filho e toda sua equipe. Também conta com a parceria da Plantae Comércio de Plantas e Paisagismo que forneceu plantas e vasos para a atividade de encerramento.

2.2.2.6- LOCAL DE REALIZAÇÃO

O evento será realizado no Asilo João Kühn Filho - R. Cap. Flaminio Ferreira, 489 - Centro, Limeira - SP, 13480-140.

2.2.2.7- CRONOGRAMAS DE ATIVIDADES

FIGURA 3: Cronograma anual

CRONOGRAMA					
DATA	03/01/2024	10/01/2024	17/01/2024	24/01/2024	31/01/2024
ATIVIDADE	Reconhecer o espaço e atividade quebra-gelo	Bingo dos animais	Jogo da memória	Boneco de alpiste	Karaokê
DATA	07/02/2024	14/02/2024	21/02/2024	28/02/2024	06/03/2024
ATIVIDADE	Atividade de pintura	Quebra-cabeça	Brincadeira da caixa de adivinhação	Sessão cinema	Dominó
DATA	13/03/2024	20/03/2024	27/03/2024	03/04/2024	10/04/2024
ATIVIDADE	Atividade de colagem	Cai ou não cai de garrafa PET	Carimbo de rolo de papel higiênico	Separar objetos de acordo com o número	Bolinha ante estresse com balão
DATA	17/04/2024	24/04/2024	01/05/2024	08/05/2024	15/05/2024
ATIVIDADE	Formar palavras	Sessão cinema	Costura no papelão	Passa anel	Ligue os pontos
DATA	22/05/2024	29/05/2024	05/06/2024	12/06/2024	19/06/2024
ATIVIDADE	O que é, o que é?	Caça-palavras	Mímica	Atividade dos antônimos	Baralho
DATA	26/06/2024	03/07/2024	10/07/2024	17/07/2024	24/07/2024
ATIVIDADE	Sessão cinema	Adivinhe onde está a bolinha	Palavra cruzada	Detetive	Jogo dos 5 erros
DATA	31/07/2024	07/08/2024	14/08/2024	21/08/2024	28/08/2024
ATIVIDADE	Tinta invisível	Batata-quente	Dobradura	Descubra o som	Sessão cinema
DATA	04/09/2024	11/09/2024	18/09/2024	25/09/2024	02/10/2024
ATIVIDADE	Complete a música	Pintar de acordo com a sequência	Caixa surpresa	Força	Trava-línguas
DATA	09/10/2024	16/10/2024	23/10/2024	30/10/2024	06/11/2024
ATIVIDADE	Jogo de tabuleiro	Jogo das rimas	Ditados populares	Sessão cinema	Estátua
DATA	13/11/2024	20/11/2024	27/11/2024	04/12/2024	11/12/2024
ATIVIDADE	Que horas são?	Labirinto	Encaixe as peças	Cantando juntos	Sessão cinema

FONTE: Arquivo próprio, 2023.

FIGURA 4: Cronograma de atividades prático.

CRONOGRAMA					
DATA PROGRAMADA	02/ago.	16/ago.	30/ago.	06/set	13/set
HORA CHEGADA/SAÍDA	15H/15:50H	15H/16H	15H/16:10H	15H/16H	15H/15:50H
ATIVIDADE PROGRAMADA	RECONHECIMENTO DO ESPAÇO	BINGO DOS ANIMAIS	BONECO CABEÇA DE ALPISTE	ATIVIDADE COM MÚSICA	JOGO DA MEMÓRIA E QUEBRA CABEÇA
COM QUEM SERÁ FEITO	ASSISTENTE SOCIAL	HOMENS	MULHERES	MULHERES	HOMENS
LOCAL QUE SERÁ UTILIZADO	O ASILO TODO	ESPAÇO ABERTO NA ÁREA DOS HOMENS	ESPAÇO ABERTO NA ÁREA DAS MULHERES	ÁREA DE CONVIVÊNCIA DAS MULHERES	PÁTIO CENTRAL DO ASILO

20/set	27/set	04/out	11/out	18/out	25/out
15H/15:45H	15H/16H	15H/16H	15H/16H	15H/16:15H	14:50/16:30
DITADOS POPULARES E O QUE É, O QUE É?	ATIVIDADE MUSICAL - COMPLETE A MÚSICA	DOMINÓ	BARALHO	ATIVIDADE MUSICAL COM DANÇA	ATIVIDADE DE PINTURA EM VASO DE PLANTAS
HOMENS	HOMENS	HOMENS	HOMENS	HOMENS E MULHERES	HOMENS E MULHERES
ESPAÇO ABERTO NA ÁREA DOS HOMENS	ESPAÇO ABERTO NA ÁREA DOS HOMENS	PÁTIO CENTRAL DO ASILO	PÁTIO CENTRAL DO ASILO	PÁTIO CENTRAL DO ASILO	PÁTIO CENTRAL DO ASILO

FONTE: Arquivo próprio, 2023

2.2.2.8- RECURSOS HUMANOS, MATERIAIS, CUSTOS E VALOR DO PROJETO.

FIGURA 5: Tabela de preços.

TABELA DE PREÇO TOTAL DO EVENTO			
LISTA DE MATERIAIS	VALOR	QUANTIDADE (unid.)	VALOR FINAL
Transporte	R\$ 100,00	--	R\$ 100,00
Impressão e encadernação	R\$ 30,00	1	R\$ 30,00
Diário de bordo	R\$ 12,00	1	R\$ 12,00
Canetinhas	R\$ 7,00	1 p.c. - 12 cores	R\$ 7,00
Canetas	R\$ 1,30	5	R\$ 6,50
Cartelas de bingo	R\$ 1,00	25	R\$ 25,00
Olhinhos	R\$ 7,00	1 p.c. com 50	R\$ 7,00
Meias fio 15	R\$ 1,80	10	R\$ 18,00
Pacote de serragem	R\$ 7,00	1	R\$ 7,00
Alpiste	R\$ 10,00	1	R\$ 10,00
Caixinha de som	R\$ 30,00	1	R\$ 30,00
Plumas	R\$ 5,00	10	R\$ 50,00
Óculos de festa	R\$ 3,00	7	R\$ 21,00
Conjuntos de jogo da memória	R\$ 0,50	3	R\$ 1,50
Conjuntos de quebra cabeça	R\$ 0,50	4	R\$ 2,00
Baralho	R\$ 10,00	1	R\$ 10,00
Dominó	R\$ 25,00	1	R\$ 25,00
Vasos de plantas	R\$ 1,00	15	R\$ 15,00
Mudas	R\$ 5,00	15	R\$ 75,00
Colheres	R\$ 3,00	5	R\$ 15,00
Tintas	R\$ 15,00	2	R\$ 30,00
Pincéis	R\$ 1,00	20	R\$ 20,00
Lã para decoração	R\$ 5,00	7	R\$ 35,00
Cola	R\$ 6,50	1	R\$ 6,50
Tesoura	R\$ 18,00	1	R\$ 18,00
Garrafinha de 250 ml pet	R\$ 1,20	6	R\$ 7,20
Jujubas	R\$ 20,00	1	R\$ 20,00
TOTAL MATERIAIS			R\$ 461,70
TAXA DE SERVIÇO	2 pessoas		R\$ 200,00
VALOR LÍQUIDO DO PROJETO	Materiais + serviço		R\$ 661,70
LUCRO	30%		R\$ 198,51
VALOR A SER VENDIDO			R\$ 860,21

FONTE: Arquivo próprio, 2023.

2.3 – PROPOSTA / PRÁTICA

Após as visitas pôde-se perceber que os idosos do Asilo João Kühl Filho, são extremamente debilitados e que acabam gostando muitas das atividades realizadas, e se sentem acolhidos e inseridos na sociedade, pois onde vivem, segundo os idosos, a única atividade semanal existente é a fisioterapia. As visitas muitas vezes terminaram em uma roda de conversa, uma vez que foi possível ver a necessidade deles de conversar com alguém que os escutassem.

Após uma conversa na Instituição de Longa Permanência (ILP) Cantinho do Vovô e, análises no asilo João Kühl Filho, foi possível perceber que as mulheres são mais debilitadas que os homens. Segundo pesquisas, mulheres são 1,5 vezes mais suscetíveis a transtornos mentais, isso ocorre por conta de machismo, baixa autoestima, violência, maus tratos e principalmente devido ao ciclo reprodutivo, onde é possível desencadear uma depressão.

“As mulheres são mais propensas a sofrer de doenças mentais do que os homens porque tendem a ter taxas mais altas de depressão, transtornos de ansiedade, transtornos alimentares e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). As mulheres também são mais propensas a serem diagnosticadas com esquizofrenia do que os homens”. (CHISSONDE, Ezequiel, 2023)

Dentre os principais fatores que afetam a saúde mental das mulheres estão: violência, incerteza financeira, estresse e acúmulo de funções que segundo a psicóloga clínica e psicanalista Juliana Belo Diniz, na folha de São Paulo (2023), “temos uma questão social e humanitária porque as mulheres foram assumindo novas responsabilidades sem abandonar seus papéis tradicionais”.

Segundo a psicóloga do asilo, isso ocorre pelo maior nível de velhice delas. Já conforme a psicóloga Caroline Lucon, a maior parte das mulheres acabam ficando nessas situações por não estarem mais inseridas na rotina de antes, de não ter a mesma autonomia e em alguns casos pelo abandono familiar; outra situação é a de que mulheres, em sua maior parte, carregam mais situações emocionais; tudo isso varia entre os asilos, onde em alguns, os homens acabam sendo mais debilitados e isso se dá pelo pensamento de não estar sendo produtivo, gerando um desânimo de viver podendo ocasionar em certas doenças.

Acabou sendo realizado com as mulheres atividades musicais, pensando nas dificuldades de interação que elas têm. Visto isso foi aplicado a musicoterapia, uma

metodologia terapêutica que pode auxiliar muito no desenvolvimento de habilidades perdidas por elas no decorrer do tempo.

Essa ideia foi proposta às alunas pela professora Lúcia Pitella, a qual indicou que a melhor forma de interagir com os idosos seria através da música, já que seria difícil chamar atenção por meio de atividades cognitivas e com o executar do projeto foi capaz de se perceber isso.

Segundo algumas pesquisas a musicoterapia é um método para todas as idades que auxilia no tratamento e prevenção de diversas doenças como a ansiedade, dor crônica, estresse e até mesmo no Alzheimer; também pode ser utilizada para a melhora da qualidade de vida, além de ajudar na coordenação motora, na fala, no convívio social e muito mais. Esse método terapêutico é feito escutando música, tocando algum instrumento, dançando, entre outros, onde pode acontecer de maneira ativa (os envolvidos acompanham e participam ativamente) e de maneira passiva (os envolvidos apenas escutam).

A música aumenta a produção de endorfina (hormônio responsável pela sensação de prazer, bom-humor, felicidade, além de reduzir dores físicas e estresse) no nosso corpo, estimula a memória, traz lembranças, dentre outras coisas. Isso acontece por conta de impulsos elétricos que é responsável por levar informações para o cérebro. Escutar música também faz com que o cérebro libere dopamina, um neurotransmissor que têm influência na motivação, no prazer, no emocional, na parte cognitiva, entre outros, onde ela contribui na música para as emoções.

2.3.1- RELATÓRIOS DOS DIAS DAS VISITAS

2.3.1.1- Relatório dia 02/08/2023

Realizou-se a visita ao asilo para iniciar as atividades com os idosos, no entanto, pôde-se perceber que algumas das atividades teriam que ser alteradas devido a situação de alguns deles. Nesse dia a atividade programada não aconteceu, mas foi visitado o local em companhia da psicóloga, conhecendo os residentes. Uma observação é que as mulheres estão mais debilitadas mentalmente do que os homens. Foi questionado também sobre fotos, onde todos permitem o uso de suas imagens.

2.3.1.2- Relatório dia 16/08/2023

Realizou-se um bingo dos animais com os homens (que funciona da mesma maneira que um bingo tradicional, exceto que utiliza imagens de animais nas cartelas e os sorteios são feitos com os nomes desses animais), onde poucos participaram. Foram jogadas algumas rodadas e os prêmios foram jujubas e paçoca (que foi permitido pelo asilo). O feedback dessa atividade com os participantes foi bem positivo.

FIGURAS 6 E 7: Fotografias tiradas com as alunas e os idosos.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

2.3.1.3- Relatório dia 30/08/2023

Após uma conversa com a professora Lúcia, foi decidido que seria mais adequado ir todas as quartas-feiras e estender as atividades até final de outubro, realizando algumas delas com música e, aplicando uma metodologia chamada musicoterapia que será desenvolvida na próxima semana com as mulheres. No asilo, nesse dia, foi confeccionado um boneco de alpiste com as mulheres (boneco feito com meia fio 15, serragem, alpiste e olhinhos para decorar. O alpiste, assim que molhado por alguns dias, começa a germinar e cria um “cabelo” no boneco. Observação: foi levado canetinhas também para fazer o resto do rostinho no boneco). A atividade teve 4 participantes. Uma delas mostrou mais autonomia e as outras três foi possível perceber mais dificuldade para executar a atividade, mas ajudando-as, conseguiram realizar bem tranquilo. O feedback das participantes foi muito positivo.

FIGURAS 8 E 9: Fotografias tiradas com as alunas e as idosas.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

2.3.1.4- Relatório dia 06/09/2023

Realizou-se uma atividade musical e aplicou-se a musicoterapia com as mulheres. Foram colocadas músicas que elas gostam e que remetem a época delas, na caixinha de som. Foi feito dança e canto, sendo possível observar alguns resultados. Uma delas estava chamando várias vezes por sua mãe e ao ser reproduzida a música do Roberto Carlos, na hora ela conseguiu identificar e citou o nome do cantor, parando de chamar sua mãe. Foram providenciados também acessórios de festa para ficar mais divertido. O feedback foi muito positivo, sendo a atividade com mais participação até o momento.

FIGURAS 10 E 11: Fotografias tiradas com as alunas e as idosas.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

2.3.1.5- Relatório dia 13/09/2023

Realizou-se hoje um quebra-cabeça (feito com palitos de sorvete) e jogo da memória com os homens. Quase nenhum demonstrou interesse em participar, tendo

apenas dois participantes que não sabiam como jogar, porém, após uma explicação, eles gostaram. Não houve interesse pelo quebra-cabeça, sendo realizado apenas o jogo da memória. O feedback dos participantes foi positivo, entretanto, não foi a atividade mais atrativa para eles. Nesse dia pôde-se ver que eles estavam gostando mais de conversar e da companhia do que propriamente jogar; quando chegou um outro senhor e foi perguntado se ele gostaria de jogar, ele falou que sim, porém só queria conversar mesmo.

FIGURAS 12 E 13: Fotografias tiradas com as alunas e os idosos.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

2.3.1.6- Relatório dia 20/09/2023

Realizou-se, nesse dia, ditados populares e o jogo “que é, o que é?” com os homens, contudo, a atividade não teve muito sucesso, já que apenas um deles participou. Optou-se por fazer com os homens pois eles são mais lúcidos e facilitaria a explicação e a execução da atividade. O único participante gostou da brincadeira, no entanto, não obteve o êxito esperado. A brincadeira foi realizada com o participante sentado, onde os ditados eram lidos para serem completados e, depois no jogo “o que é, o que é?” tentava adivinhar as charadas.

FIGURAS 14 E 15: Fotografias tiradas com as alunas e os idosos.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

2.3.1.7- Relatório dia 27/09/2023

Realizou-se com os homens uma atividade musical de completar a música. Começou com alguns deles participando, e conforme foi indo foram aparecendo mais para entrar na brincadeira. Diversas músicas foram reproduzidas e, diferente das mulheres, alguns deles escolheram as músicas que gostariam de ouvir e quando era interrompida, eles continuavam a cantar. Um deles que tem um pouco de dificuldade conseguia reconhecer as músicas e falava alto o nome delas e do cantor. O feedback dos participantes foi muito positivo, que até pediram para levar mais vezes e para que fosse dançar com eles. Com ambos, homens e mulheres, as atividades musicais são muito bem aceitas e contam com o maior número de participações dentre todas as atividades. Neste dia, não foram levados acessórios, mas teve a caixinha de som.

FIGURAS 16 E 17: Fotografias tiradas dos idosos.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

2.3.1.8- Relatório dia 04/10/2023

Nesse dia, a atividade prevista era a de costura no papelão com as mulheres, porém, nenhuma delas demonstrou interesse em participar. Diante disso, direcionou-se para a ala dos homens, que optaram por jogar dominó. Teve-se três participantes nessa atividade, onde ocorreu no salão disponível no asilo. O feedback foi bem positivo e, durante esse dia, eles mencionaram que não tem atividades recreativas, apenas as que envolve a fisioterapia.

FIGURAS 18 E 19: Fotografias tiradas dos idosos.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

2.3.1.9- Relatório dia 11/10/2023

Realizou-se, nesse dia, o jogo baralho, onde apenas dois demonstraram interesse em participar. Optou-se por fazer a atividade com os homens, pois eles estão mais conscientes do que as mulheres. Eles ensinaram a como jogar truco e foram jogadas algumas rodadas em dupla. O feedback foi positivo, mas não sendo ainda a atividade com maior participação e de maior interesse.

FIGURAS 20 E 21: Fotografias tiradas com as alunas e os idosos.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

2.3.1.10- Relatório dia 18/10/2023

Realizou-se uma atividade musical com os homens e com as mulheres juntos, envolvendo canto e dança. Teve duas voluntárias nesse dia para ajudar. Alguns dos participantes estavam tímidos, mas após um tempo, começaram a se soltar e, foi levado também um microfone junto para que pudessem cantar. Com o término da atividade, continuou-se a conversar com alguns deles. O feedback dos participantes foi positivo, já que participaram ativamente da atividade e teve um grande interesse.

FIGURAS 22 E 23: Fotografias tiradas dos idosos.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

2.3.1.11- Relatório dia 25/10/2023

Foi o último dia das visitas. Realizou-se um trabalho voluntário com algumas alunas do 3º ano de Eventos, onde a atividade consistiu em plantar mudas e pintar vasos de plantas junto aos idosos. Homens e mulheres participaram da atividade. Foi colocado músicas enquanto realizava-se a pintura e a plantação. As plantas e os vasos foram doados pela Plantae Paisagismo que fica localizada na Rua Deputado Octávio Lopes, 201, Centro, Limeira-SP. O feedback dos participantes foi bem positivo, no entanto, alguns ficaram tristes por ser o último dia, pedindo para retornar mais vezes e principalmente para jogar baralho. Após a saída do asilo, foi enviado um forms para as voluntárias com algumas perguntas.

FIGURAS 24 E 25: Fotografias tiradas com as alunas, as voluntárias e os idosos.



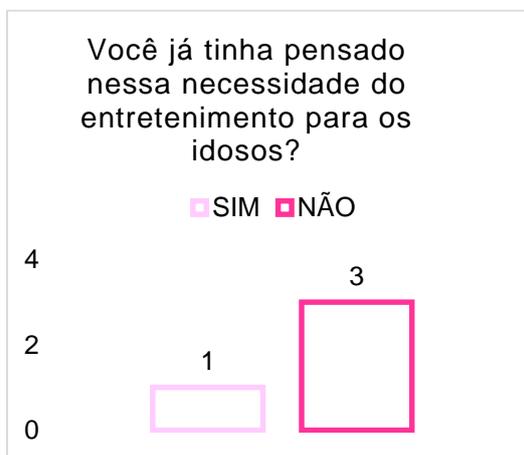
FONTE: Arquivo próprio, 2023.

2.3.2- PESQUISAS VIA FORMS

2.3.2.1- PESQUISA VIA FORMS COM AS VOLUNTÁRIAS

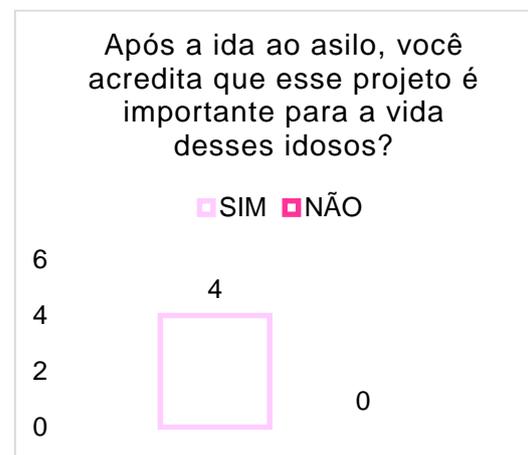
Foi realizada pesquisas sobre o projeto, uma seria para as pessoas que acompanharam as postagens feitas, e a outra para as voluntárias que participaram do projeto.

FIGURA 26: Gráfico pergunta 1.



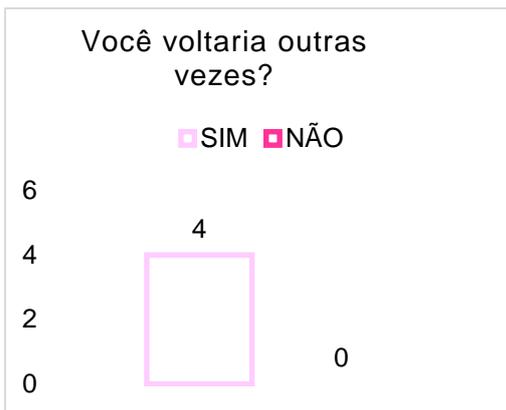
FONTE: Arquivo próprio, 2023.

FIGURA 27: Gráfico pergunta 2.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

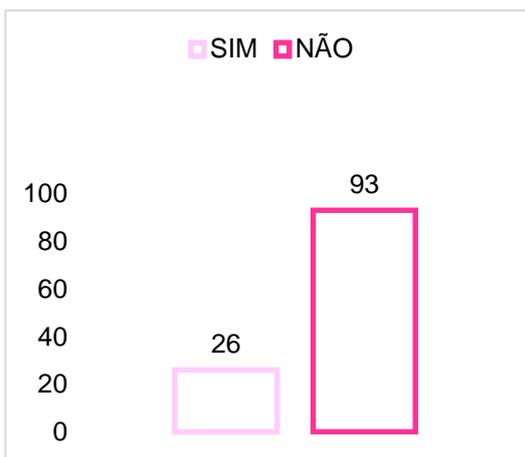
FIGURA 28: Gráfico pergunta 3.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

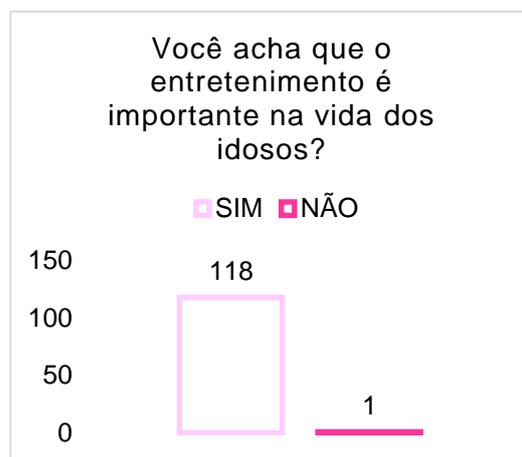
2.3.2.2- PESQUISA VIA FORMS COM O PÚBLICO

FIGURA 29: Gráfico pergunta 1.



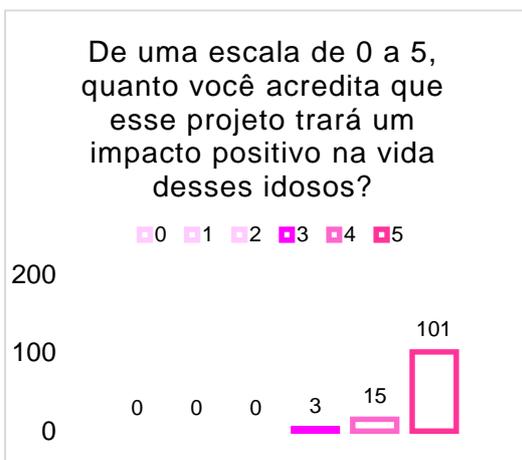
FONTE: Arquivo próprio, 2023.

FIGURA 30: Gráfico pergunta 2.



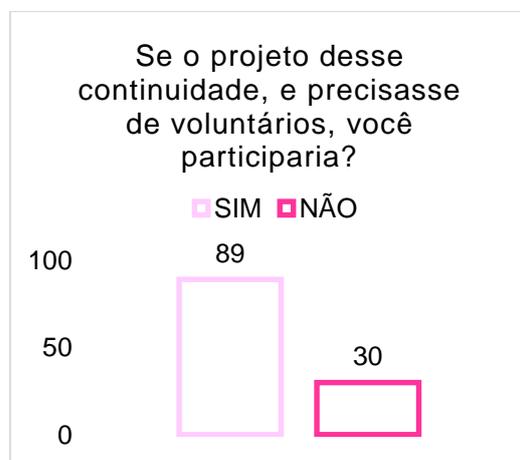
FONTE: Arquivo próprio, 2023.

FIGURA 31: Gráfico pergunta 3.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

FIGURA 32: Gráfico pergunta 4.



FONTE: Arquivo próprio, 2023.

Durante a execução do projeto foi necessário comprar alguns materiais, mas alguns as alunas já tinham então não foi necessária a compra, e alguns itens foram doações. Todos os itens da tabela abaixo, está no segundo capítulo na figura 5 com os valores de cada item.

FIGURA 33: TABELA DOS MATERIAIS UTILIZADOS

COMPRADOS	JÁ TINHA	DOAÇÕES
Olhinhos	Canetinhas	Mudas
Meias fio 15	Canetas	Vasos de plantas
Pacote de serragem	Caixinha de som	
Alpiste	Plumas	
Tintas	Óculos de festa	
Pincéis	Baralho	
Cola	Dominó	
Jujubas	Lã para decoração	
	Tesoura	
	Garrafinha de 250 ml pet	
	Paçoca	

FONTE: Arquivo próprio, 2023.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente projeto teve como ponto de partida a identificação do problema de estudo como sendo a falta de diversão por parte dos idosos acolhidos nas Instituições de longa permanência (ILP), onde a maioria recebe apenas os cuidados básicos e há falta de entretenimento o que acaba afetando o bem-estar e a qualidade de vida deles.

O trabalho buscou amenizar problemas a partir de um cronograma para um ano e a prática semanalmente, tendo como base atividades cognitivas e musicais que estimulem os idosos para que os ajude a mantê-los os mais independentes e lúcidos possíveis. Inicialmente o projeto iria ocorrer a cada 14 dias, nas quartas-feiras após o horário de aula, mas depois de algumas reuniões entre os integrantes do grupo foi decidido que fosse feito toda semana a execução do projeto, que foi aplicado durante os meses de agosto, setembro e outubro de 2023 no Asilo João Kühl Filho e realizado pelas alunas do 3º eventos da ETEC Trajano Camargo e, através disso, foi possível ver os resultados.

Dentre os resultados obtidos foi analisado que alguns idosos não queriam participar por saírem da sua rotina e se sentiam desconfortáveis, porém alguns deles gostavam de participar por ser algo diferente, apesar de ficarem tímidos. O tempo em que as alunas estavam executando as atividades, notaram que eles se sentiam mais alegres por terem alguém para conversar e sair da mesmice, onde esperavam animados para a próxima semana.

“Os idosos do asilo são crianças envelhecidas e adormecidas pelas mágoas da vida, alguns tem orgulho de tudo que viveu, outros tem feridas que refletem no físico e psicológico, eles precisam desse acolhimento. Foi emocionante a despedida de um dos idosos, ouvir que ele aguardava ansioso as quartas-feiras a tarde e que vai sentir falta tanto das meninas, quanto das atividades, realmente me emocionou. Esse trabalho voluntário faz refletir sobre o futuro: como quero envelhecer?” (GREVE, 2023).

Foi alcançado o objetivo principal do projeto, levar entretenimento e consequentemente melhorar a qualidade de vida dos idosos.

BIBLIOGRAFIA

5W2H: o que é e como aumentar sua produtividade. **Siteware**, 2023. Disponível em: <<https://www.siteware.com.br/metodologias/o-que-e-5w2h/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

5W2H: o que é, como funciona e por que você deveria usar?. **Fia business school**, 2020. Disponível em: <<https://fia.com.br/blog/5w2h/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

A IMPORTÂNCIA DAS CLÍNICAS DE REPOUSOS PARA IDOSOS. **Clinica portal**, 2020. Disponível em: <<https://clinicaportal.com.br/a-importancia-das-clinicas-de-reposo-para-os-idosos/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

A IMPORTÂNCIA DO ENTRETENIMENTO NA VIDA MODERNA: Como a diversão pode melhorar nossa saúde mental e física. **Trans universo**, 2023 Disponível em: <<https://www.transuniverso.com/2023/03/a-importancia-do-entretenimento-na-vida.html>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

A IMPORTÂNCIA DO ENTRETENIMENTO NAS NOSSAS VIDAS. **Blogussion**, 2023. Disponível em: <<https://blogussion.com/pt-br/estrategia/a-importancia-do-entretenimento-nas-nossas-vidas/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

A IMPORTÂNCIA DOS JOGOS PARA OS IDOSOS. **Blog-sssenior**, 2022. Disponível em: <<https://blog-sssenior.herokuapp.com/a-importancia-dos-jogos-para-os-idosos/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

ARRUDA, Renata. O que é musicoterapia? Conheça tipos, como funciona e benefícios. **Letras**, 2022. Disponível em: <<https://www.letras.mus.br/blog/o-que-emusicoterapia/>>. Acesso em: 28 out. 2023.

AS 10 PRINCIPAIS DOENÇAS DA TERCEIRA IDADE. **Médico 24hs**, 2021. Disponível em: <<https://medico24hs.com.br/blog/saude/as-10-principais-doencas-da-terceira-idade>>. Acesso em: 2 set. 2023.

ASILO: o que é conceito e definição. **Conceito.de**, 2019. Disponível em: <<https://conceito.de/asilo>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

ATIVIDADE FÍSICA: conheça cinco boas opções para os idosos. **Saúde RJ**, 2018. Disponível em: <<https://www.saude.rj.gov.br/atividade-na-terceira-idade/noticias/2018/10/atividade-fisica-conheca-cinco-boas-opcoes-para-os-idosos>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

BAKER, Ronaldo. Como criar um projeto social. **Bakerdesign**, 2023. Disponível em: <<https://bakerdesign.com.br/como-criar-um-projeto-social/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

CABETTE, Eduardo Luiz. Quem é maior de 60 anos para fins penais?. **Jusbrasil**, 2015. Disponível em: <<https://www.jusbrasil.com.br/artigos/quem-e-maior-de-60-anos-para-fins-penais/185079080>>. Acesso em: 2 set. 2023.

CASA DE REPOUSO OU ASILO PARA IDOSOS: qual a diferença?. **Viva mais plan**, 2021. Disponível em: <<https://www.vivamaisplan.com.br/casa-de-reposo-para-idosos/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

CHISSONDE, Ezequiel. 6 fatores que mais afetam a saúde mental da mulher. Blog abra a sua mente, 2023. Disponível em: <<https://blog.abraasuamente.com/saude-mental-da-mulher/>>. Acesso em: 26 nov. 2023.

COMO PREVENIR DOENÇAS: 4 dicas para se ter uma saúde melhor. **Drogaria liviero online**, 2020. Disponível em: <<https://www.drogarialiviero.com.br/blog/como-prevenir-doencas/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

DA REDAÇÃO. Ouvir música libera dopamina – e dá prazer. **Veja**, 2011. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/saude/ouvir-musica-libera-dopamina-e-da-prazer/>>. Acesso em: 28 out. 2023.

DOPAMINA: O QUE É, PARA QUE SERVE, COMO AUMENTAR. **Essentia**, 2022. Disponível em: <<https://essentia.com.br/conteudos/dopamina/>>. Acesso em: 28 out. 2023.

ENTRETENIMENTO DE IDOSOS E OS BENEFÍCIOS DA INTERAÇÃO. **Viver melhor domiciliar**, 2022. Disponível em: <<https://vivermelhordomiciliar.com.br/entretimento-de-idosos-e-os-beneficios-da-interacao/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

ENTRETENIMENTO NA TERCEIRA IDADE: o que fazer para se divertir?. **Planos de saúde senior**, 2019. Disponível em: <<http://www.planosdesaude senior.com.br/blog/entretimento-na-terceira-idade-o-que-fazer-para-se-divertir/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

EXPECTATIVA DE VIDA: o que é, como calcular e por que esse dado interfere no seu seguro de vida. **Bidu**, 2022. Disponível em: <<https://blog.bidu.com.br/expectativa-de-vida/>>. Acesso em: 2 set. 2023.

FERNANDES, Luciana. Entendendo um pouco mais o que é Alienação Mental. **Jus brasil**, 2018. Disponível em: <<https://www.jusbrasil.com.br/artigos/entendendo-um-pouco-mais-o-que-e-alienacao-mental/657079634>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

FILIZZOLA, Adriana. A especial proteção penal aos idosos. **Canal ciências criminais**, 2022. Disponível em: <<https://canalcienciascriminais.com.br/a-especial-protecao-penal-aos-idosos/>>. Acesso em: 2 set. 2023.

GOMES, Luiz. Réu maior de 70 anos e prescrição: que se entende por data da sentença?. **Jusbrasil**, 2009. Disponível em: <<https://www.jusbrasil.com.br/noticias/reu-maior-de-70-anos-e-prescricao-que-se-entende-por-data-da-sentenca/>>. Acesso em: 2 set. 2023.

GRANGEIRO, Matheus. A importância do entretenimento para o ser humano. **Awebic**, 2023. Disponível em: <<https://www.awebic.com/importancia-do-entretimento-para-o-ser-humano/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

IDOSOS E ATIVIDADE FÍSICA: nunca é tarde para ter uma vida mais ativa. **Gov.br**, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-exercitar/noticias/2021/idosos-e-atividade-fisica-uma-combinacao-que-da-certo>>. Acesso em: 2 set. 2023.

JUNIOR, Cleber. O QUE É RECREAÇÃO? **Cleber Junior**, 2020. Disponível em: <<https://www.cleberjunior.com.br/post/o-que-%C3%A9-recrea%C3%A7%C3%A3o>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

LAZER PARA IDOSOS: tudo o que você precisa saber sobre. **Cartão de todos**, 2022. Disponível em: <<https://www.cartadetodos.com.br/blog/lazer-para-idosos/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

MACHADO, Katia. Quem é a pessoa idosa? **Escola politécnica de saúde Joaquim Venâncio**, 2019. Disponível em: <<https://www.epsjv.fiocruz.br/noticias/reportagem/quem-e-a-pessoa-idosa>>. Acesso em: 05 ago. 2023.

MELHOR IDADE: 5 dicas para melhorar a qualidade de vida dos idosos. **Clínica Portal**, 2020. Disponível em: <<https://clinicaportal.com.br/a-melhor-idade-5-dicas-para-melhorar-a-qualidade-de-vida-dos-idosos/>>. Acesso em: 7 ago. 2023.

METODOLOGIA 5W2H: Conceito, Tabelas, Exemplos, Aplicação. **Adm fácil**, 2023. Disponível em: <<https://www.admfacil.com/metodologia-5w2h-conceito-tabela-exemplo-aplicacao/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

MUSICOTERAPIA PARA IDOSOS: CONHEÇA 7 BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE. **Clique bem estar**. Disponível em: <<https://blog.cliquebemestar.com.br/musicoterapia-para-idosos-beneficios/>>. Acesso em: 29 out. 2023.

O QUE É A QUALIDADE DE VIDA E POR QUE ELA É IMPORTANTE?. **Padrao**, 2023. Disponível em: <<https://www.padrao.com.br/blog/o-que-e-qualidade-de-vida-e-por-que-ela-e-importante>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

O QUE É ENTRETENIMENTO?. Sua definição e significado. **awordmerchant**, 2023. Disponível em: <<https://awordmerchant.com/entretenimiento#menu-1>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

O QUE É UM PROJETO SOCIAL: Como elaborar e sua importância na sociedade. **calltecnologia**, 2020. Disponível em: <<https://www.calltecnologia.com/blog/o-que-e-um-projeto-social>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

O QUE SÃO PROJETOS SOCIAIS, IMPORTÂNCIA E COMO PARTICIPAR!. **Exchange do Bem**, 2022. Disponível em: <<https://exchangedobem.com/o-que-sao-projetos-sociais/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

O QUE SIGNIFICA ENTRETENIMENTO?. **Fique conosco**, 2022. Disponível em: <<https://fiqueconosco.com/bibliotec/palestr/read/4199-o-que-significado-entretimento#0>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

OKA, Mateus. Pão e circo. **Todo Estudo**. Disponível em: <<https://www.todoestudo.com.br/historia/pao-e-circo>>. Acesso em: 08 ago. 2023.

PROJETO SOCIAL: 10 Etapas Para Você Criar o Seu Próprio. **Kit break**, 2022 Disponível em: <<https://kitbreak.com/projeto-social-10-etapas-para-voce-criar-o-seu/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

PRÓ-VIDA. Musicoterapia: o que é, para que serve, como funciona e benefícios. **TJDFT**, 2018. Disponível em: <<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-aco-es/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/musicoterapia-o-que-e-para-que-serve-como-funciona-e-beneficios>>. Acesso em: 28 out. de 2023.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS DOENÇAS QUE AFETAM OS IDOSOS?. **Doctor Prime**, 2021. Disponível em: <<https://blog.doctorprime.com.br/quais-sao-as-principais-doencas-que-afetam-os-idosos/>>. Acesso em: 2 set. 2023.

QUAIS SÃO OS DESAFIOS ENFRENTADOS PELOS IDOSOS NA SOCIEDADE?. **Aparelhos auditivos**, 2023. Disponível em: <<https://aeraparelhosauditivos.com.br/quais-sao-os-desafios-enfrentados-pelos-idosos-na-sociedade>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: as principais questões sobre o assunto. **Freedom**, 2017. Disponível em: <<https://blog.freedom.ind.br/qualidade-de-vida-na-terceira-idade-as-principais-questoes-sobre-o-assunto/>>. Acesso em: 2 set. 2023.

QUALIDADE DE VIDA. **Significados**, 2023. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/qualidade-de-vida/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

RAMIREZ, Gonzalo. Musicoterapia: o que é, para que serve, como funciona e como é feita. **Tua saúde**, 2022. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/beneficios-da-musicoterapia/>>. Acesso em: 28 out. 2023.

RECREAÇÃO: DEFINIÇÃO, CARACTERÍSTICAS, PRINCÍPIOS. **Maestrovirtuale.com**, 2019. Disponível em: <<https://maestrovirtuale.com/recreacao-definicao-caracteristicas-principios/>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

RECREAÇÃO: O QUE É, SIGNIFICADO. **Resumos.soescola**, 2023. Disponível em: <<https://resumos.soescola.com/glossario/recreacao-o-que-e-significado/>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

ROLIN, Marcos. Uma amostra da realidade dos abrigos e asilo de idosos no Brasil. **Câmara dos Deputados**, 2002. Disponível em: <<https://www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/comissoes/comissoes-permanentes/cdhm/publicacoes/idosos.html>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

SANTANA, Ana Lucia. Entretenimento. **Info escola**, 2023. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/sociologia/entretenimento/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

SENRA, Dante. O que fez a expectativa de vida aumentar no mundo?. **Viva Bem**, 2021. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/danta-senrra/2021/01/10/o-que-fez-a-expectativa-de-vida-aumentar-no-mundo-tenacidade-humana-e-mais.htm>>. Acesso em: 2 set. 2023.

SILVA, Grazielle. Expectativa de vida X qualidade de vida dos idosos. **Jusbrasil**, 2019. Disponível em: <<https://www.jusbrasil.com.br/artigos/expectativa-de-vida-x-qualidade-de-vida-dos-idosos/733784725>>. Acesso em: 2 set. 2023.

SILVA, Iris. A importância das atividades recreativas para idosos. **Bella Vita**, 2021. Disponível em: <<https://www.larbellavita.com.br/post/a-importancia-das-atividades-recreativas-para-idosos>>. Acesso em: 2 set. 2023.

SOUSA, Rejane. Musicoterapia: o que é, benefícios, como a música pode mudar a sua vida. **Psicologiaviva**, 2018. Disponível em: <<https://blog.psicologiaviva.com.br/musicoterapia/>>. Acesso em: 28 out. 2023.

VEJA AS 6 DOENÇAS MAIS COMUNS EM IDOSOS. **MAG seguros**, 2021. Disponível em: <<https://blog.mag.com.br/longevidade/doencas-mais-comuns-em-idosos/>>. Acesso em: 8 ago. 2023.

ANEXO



SUMÁRIO

• RECONHECIMENTO DO LOCAL E QUEBRA-GELO.....	5
• BINGO DOS ANIMAIS.....	6
• JOGO DA MEMÓRIA	7
• BONECO DE ALPISTE	8
• KARAOKÊ	9
• ATIVIDADE DE PINTURA	10
• QUEBRA-CABEÇA	11
• BRINCADEIRA DA CAIXA DE ADVINHAÇÃO	12
• SESSÃO CINEMA	13
• DOMINÓ	14
• ATIVIDADE DE COLAGEM	15
• CAI OU NÃO CAI DE GARRAFA PET	16
• CARIMBO DE ROLO DE PAPEL HIGIÊNICO	17
• SEPARAR OBJETOS DE ACORDO COM O NÚMERO	18
• BOLINHA ANTIESTRESSE COM BALÃO	19
• FORMAR PALAVRAS	20

SUMÁRIO

• COSTURA NO PAPELÃO	21
• PASSA ANEL	22
• LIGUE OS PONTOS	23
• O QUE É, O QUE É?	24
• CAÇA-PALAVRAS	25
• MÍMICA	26
• ATIVIDADE DOS ANTÔNIMOS	27
• BARALHO	28
• ADVINHE ONDE ESTÁ A BOLINHA	29
• PALAVRA CRUZADA	30
• DETETIVE	31
• JOGO DOS 5 ERROS	32
• TINTA INVISÍVEL	33
• BATATA-QUENTE	34
• DOBRADURA	35

SUMÁRIO

• DESCUBRA O SOM	36
• COMPLETE A MÚSICA	37
• PINTAR DE ACORDO COM A SEQUÊNCIA	38
• CAIXA SURPRESA	39
• FORÇA	40
• TRAVA-LÍNGUAS	41
• JOGO DE TABULEIRO	42
• JOGO DAS RIMAS	43
• DITADOS POPULARES	44
• ESTÁTUA	45
• QUE HORAS SÃO?	46
• LABIRINTO	47
• ENCAIXE AS PEÇAS	48
• CANTANDO JUNTOS	49

RECONHECIMENTO DO LOCAL E QUEBRA-GELO



É importante considerar o ambiente onde as atividades serão realizadas e adaptá-las de acordo com as necessidades dos moradores. Uma sugestão de atividade de quebra-gelo consiste em criar papéis com acontecimentos ([Anexo 1](#)) e incentivar que cada participante compartilhe um pouco de sua experiência. Isso pode ser feito por meio de uma discussão em grupo. Importante notar que, caso algum participante tenha dificuldades de leitura, leia os papéis em voz alta para garantir a inclusão de todos.

5

BINGO DOS ANIMAIS



As cartelas e as fichas para o sorteio devem ser pegadas e recortadas ([Anexo 2](#)). O procedimento é semelhante ao de um bingo tradicional, com a distinção de que, em vez de números, as cartelas contêm imagens de animais e o sorteio é realizado com base nos nomes dos animais presentes nas cartelas. A pessoa que completar uma quinzena ou preencher toda a cartela primeiro é a vencedora.

6

JOGO DA MEMÓRIA



As cartas ou figuras devem ser recortadas ([Anexo 3](#)). O jogo é conduzido da seguinte maneira: todas as cartas ou figuras são colocadas viradas para baixo e embaralhadas. Após isso, as cartas ou figuras são dispostas sobre a mesa e duas delas são viradas para cima. Se as cartas ou figuras forem iguais, você as recolhe e prossegue no jogo; caso contrário, vire-as novamente para baixo e é a vez do próximo jogador. Repita esse processo até que todas as cartas ou figuras da mesa tenham sido combinadas. A pessoa que tiver o maior número de duplas de cartas no final é a vencedora.

7

BONECO DE ALPISTE



Trata-se de um boneco que, ao ser molhado por alguns dias, desenvolve um "cabelo" de alpiste ([Anexo 4](#)).

Materiais necessários: meia-calça fio 15, serragem, alpiste, olhos móveis, cola, canetinhas, tesoura e um pratinho.

Instruções para a confecção: Pegue a meia-calça (fio 15), abra-a e insira aproximadamente 2 dedos de alpiste. Em seguida, adicione serragem até que sobre uma extremidade da meia para fazer um nó. Use a tesoura para cortar o excesso de material após dar o nó, a menos que tenha sobrado apenas uma pequena ponta. Cole os olhos móveis na meia para criar a face do boneco. Desenhe a expressão facial usando canetinhas ou, se preferir, pode usar feltro para os olhos e a boca. Coloque o boneco em cima do pratinho e dê um nome a ele. Molhe o boneco diariamente e, após alguns dias, você poderá ver o "cabelo" crescendo.

8

KARAOKÊ



Para desfrutar de um momento musical, é possível utilizar as músicas ([Anexo 5](#)) de várias maneiras: Projete a letra das músicas em uma televisão e convide os participantes a cantarem juntos. Configure uma caixa de som com microfone para facilitar que os idosos cantem, entregando a eles um papel contendo a letra da música. Se os idosos apresentarem limitações físicas, escolha uma música familiar para todos e promova um coral em que todos cantem juntos. Outra alternativa é permitir que cada um escolha a música que desejam cantar. Essas opções visam promover a interação social e proporcionar momentos de diversão e entretenimento, adaptando-se às capacidades e preferências dos participantes. ⁹

ATIVIDADE DE PINTURA



Utilize uma imagem com o formato de um corpo ou rosto ([Anexo 6](#)) para ser personalizada de acordo com as preferências, permitindo a criação do rosto, cabelo e roupas desejados. Esta atividade proporciona liberdade criativa e pode ser realizada com uma variedade de materiais, como tinta, lápis de cor, giz de cera, e muito mais, permitindo que os participantes explorem sua expressão artística.

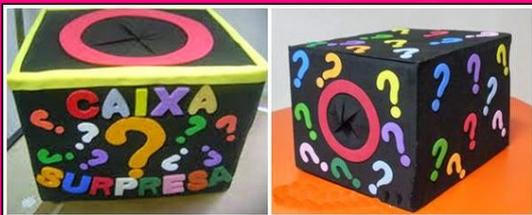
QUEBRA-CABEÇA



Para criar um quebra-cabeça com as imagens (Anexo 7) usando palitos de sorvete, siga estas etapas: Cole as imagens nas superfícies dos palitos de sorvete, alinhando-as para formar a imagem completa. Use algum material para separar cada palito, como uma tesoura ou estilete. Em seguida, embaralhe as peças, misturando-as completamente. Os participantes podem então tentar montar o quebra-cabeça, organizando os palitos de sorvete para recriar a imagem original. Alternativamente, se preferir um modelo de quebra-cabeça tradicional, há um disponível para impressão ([Anexo 7](#)). Basta imprimir o modelo e recortar as peças ao longo das linhas para criar um quebra-cabeça convencional que pode ser montado novamente.

11

BRINCADEIRA DA CAIXA DE ADVINHAÇÃO



A atividade envolve a criação de uma caixa de papelão com buracos para as mãos (um ou dois), sem que seja possível ver o que está dentro dela ([Anexo 8](#)). Diversos objetos com diferentes texturas e formas são reunidos. Os participantes colocam as mãos na caixa e tentam adivinhar que objeto estão tocando. Se acertam, ganham pontos. Caso não acertem, o objeto é revelado, e o jogo continua. No final, os pontos são somados, e quem tiver mais pontos pode ganhar um prêmio. Esta atividade é uma forma interativa e sensorial de entretenimento e promoção da interação entre os participantes.

12

SESSÃO CINEMA



Em uma televisão, projetor, notebook ou qualquer outro dispositivo, deve-se selecionar e exibir um filme para assistir ([Anexo 9](#)).

13

DOMINÓ



Para iniciar o jogo de Dominó com as peças ([Anexo 10](#)), as seguintes etapas podem ser seguidas: Embaralhe as peças de Dominó. Distribua 7 peças para cada participante (ou um número menor, se necessário) sem que revelem suas peças para os outros. A partida começa com o jogador que possuir a peça do carretão (a peça com 6 números em ambos os lados). Caso ninguém a tenha, os jogadores devem prosseguir com peças que tenham números iguais em ambos os lados. Em turno, cada participante coloca uma de suas peças na mesa, desde que um dos números da peça seja igual ao número de uma das peças já dispostas na mesa. O jogo continua de forma sucessiva até que um jogador fique sem peças para colocar, e ele é o ganhador. Observação: Se um participante não tiver peças para jogar na mesa, ele pode comprar peças adicionais. Este é um jogo tradicional de Dominó, no qual o objetivo é combinar peças com números iguais, de forma estratégica, até que um dos jogadores fique sem peças.

14

ATIVIDADE DE COLAGEM



Para criar uma atividade de arte e colagem com o contorno de uma imagem ([Anexo 11](#)), as etapas podem ser realizadas da seguinte forma: Utilize o contorno da imagem como base. Crie várias bolinhas com papel crepom e cole-as de modo a preencher toda a imagem. Outra abordagem é recortar vários pedaços de papel de diferentes formas e colá-los na imagem. Esta atividade de colagem permite que os participantes se expressem de maneira criativa e artística, preenchendo o contorno da imagem com materiais variados.

15

CAI OU NÃO CAI DE GARRAFA PET



Utilize duas garrafas PET e corte-as. Una-as com uma fita adesiva. Em seguida, faça diversos furos nas garrafas conforme o ([Anexo 12](#)). Insira tampinhas no interior das garrafas e introduza vários palitos nos orifícios, de modo a sustentar as tampinhas na parte superior das garrafas. O objetivo do jogo é retirar os palitos sem derrubar as tampinhas. Quem derrubar uma tampinha está eliminado e sai da partida, continuando assim até que reste apenas um jogador, que será o vencedor.

16

CARIMBO DE ROLO DE PAPEL HIGIÊNICO



Usando um rolo de papel higiênico, realize cortes e dobras para criar diversos padrões no rolo ([Anexo 13](#)). Posteriormente, aplique tinta ao lado que possui o padrão e carimbe em uma folha de papel sulfite. Observação: Essa atividade pode ser igualmente executada com folhas caídas de árvores, onde é simplesmente necessário aplicar tinta na folha da árvore e carimbar no papel sulfite.

17

SEPARAR OBJETOS DE ACORDO COM O NÚMERO



Em uma folha de papel, disponha vários números e, em seguida, solicite que os participantes coloquem feijões ou objetos de acordo com os números indicados ([Anexo 14](#)). Por exemplo, se houver um número 2 na folha, eles devem colocar 2 feijões sobre o número; se houver um número 3, coloquem 3 feijões e assim por diante. Observação: Essa atividade pode ser adaptada de diversas maneiras, utilizando diferentes materiais.

18

BOLINHA ANTIESTRESSE COM BALÃO



Utilize um balão e insira nele uma pequena quantidade de farinha, auxiliando-se de uma garrafa ou funil ([Anexo 15](#)). Progressivamente, libere o ar do balão até que alcance o nível da farinha desejado e, em seguida, amarre o balão para finalizar. Observação: Para tornar a atividade mais divertida, é possível desenhar um rostinho no balão com uma caneta ou decorá-lo de acordo com suas preferências. Além disso, é possível substituir a farinha por outros materiais, como areia, arroz, terra, entre outros.

19

FORMAR PALAVRAS



Reúna várias letras do alfabeto, com possibilidade de repetição, e utilize-as para formar palavras ([Anexo 16](#)).

20

COSTURA NO PAPELÃO



Adquira um pedaço de papelão e recorte-o em diversos formatos, como coração, estrela, quadrado, triângulo, entre outros. Faça furos de tamanho médio ao longo da borda do papelão (para facilitar a passagem da linha) e, em seguida, utilize lã, barbante, cadarço ou outro material semelhante para costurar ao redor desses orifícios ([Anexo 17](#)). Observação: Esta atividade também pode ser realizada com E.V.A.

21

PASSA ANEL



Obtenha um anel ou outro objeto de pequeno porte. Peça aos participantes que juntem suas mãos e escolha uma pessoa para ser a adivinhadora (ela deve ficar fora da brincadeira). Prossiga passando sua mão por cima das mãos de todos os participantes e selecione uma pessoa para receber o anel. A pessoa com o anel não deve comunicar que o possui, enquanto o participante designado para adivinhar deve tentar determinar quem está com o anel. Se ele acertar, a pessoa com o anel se tornará o próximo a passá-lo. Em caso de erro, a pessoa com o anel continuará passando-o adiante ([Anexo 18](#)).

22

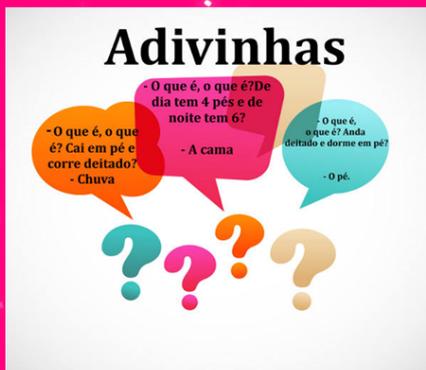
LIGUE OS PONTOS



Em um papel com vários pontos numerados, conecte os pontos para formar a imagem ([Anexo 19](#)).

23

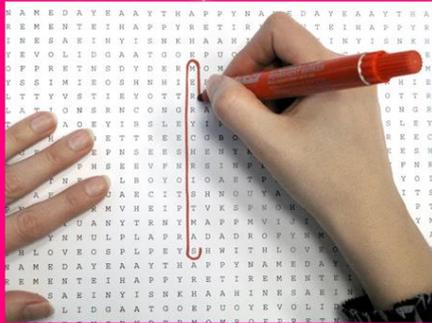
O QUE É, O QUE É?



Reúna várias charadas e apresente-as aos participantes para que eles tentem adivinhar as respostas ([Anexo 20](#)).

24

CAÇA-PALAVRAS



Utilize a folha que contém as palavras ocultas ([Anexo 21](#)) e tente localizá-las. Uma vez encontradas, você pode optar por pintá-las ou circulá-las. Repita o processo até que todas as palavras listadas na folha tenham sido encontradas.

25

MÍMICA



Peça aos participantes que sugiram ações e registre as sugestões em papéis separados. Em seguida, realize um sorteio desses papéis e execute a mímica da ação que estiver escrita. Os participantes devem tentar adivinhar a ação em até 60 segundos. Quem acertar acumula pontos, e o jogo continua até que todos os papéis tenham sido sorteados ([Anexo 22](#)). No final, a pessoa com o maior número de pontos é declarada a vencedora.

26

ATIVIDADE DOS ANTÔNIMOS



Reúna as cartas ([Anexo 23](#)) e associe cada uma delas com seus antônimos, ou seja, as palavras opostas. Por exemplo, 'grosso' com 'fino', 'alto' com 'baixo', 'feio' com 'bonito', e assim por diante.

27

BARALHO



Existem diferentes variações de jogos de baralho, incluindo:

Truco: Neste jogo, utiliza-se as cartas 4, 5, 6, 7, Q (dama), J (valete), K (rei) e A de todos os naipes. O objetivo do Truco é acumular uma pontuação (normalmente 15 ou 30). Em cada rodada, distribuem-se 3 cartas para cada jogador. O jogo é jogado em duplas e envolve ofertas, onde a dupla pode aumentar a aposta ao dizer "Truco," "Seis," ou "Nove." O jogo continua até que a dupla alcance a pontuação estabelecida ([Anexo 24](#)).

Vinte e Um: Cada jogador recebe 2 cartas (sem usar o coringa). Neste jogo, valetes, reis e damas valem 10 pontos, Ás vale 1 ou 11 pontos, e as outras cartas mantêm seu valor nominal. A cada rodada, os jogadores podem comprar uma carta até que todos decidam parar de comprar. O objetivo é alcançar o número 21 ou o número mais próximo possível ([Anexo 24](#)).

28

ADVINHE ONDE ESTÁ A BOLINHA



Utilize 3 copos e coloque uma bolinha em um deles, demonstrando aos participantes em qual copo a bolinha foi colocada ([Anexo 25](#)). Em seguida, misture os copos e solicite aos participantes que identifiquem o copo em que a bolinha está. Conforme acertam, aumente o número de copos. Este jogo requer grande atenção para acompanhar o copo que contém a bolinha.

29

PALAVRA CRUZADA



Utilize as cruzadinhas ([Anexo 26](#)) e preencha os espaços com o nome de cada objeto correspondente até completar todas as palavras cruzadas.

30

DETETIVE



Descubra as palavras escondidas substituindo os desenhos por letras, seguindo as orientações fornecidas na folha ([Anexo 27](#)).

31

JOGO DOS 5 ERROS



Localize os erros comparando as duas imagens presentes no papel e identifique o que difere. Assim que encontrar, circule ou pinte o elemento que está diferente ([Anexo 28](#)).

32

TINTA INVISÍVEL



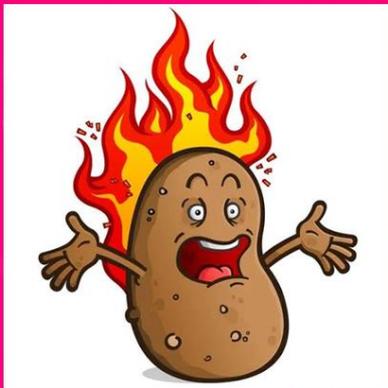
Essa atividade resultará em um desenho que só será visível quando a mistura mágica for aplicada sobre ele ([Anexo 29](#)).

Material necessário: água, bicarbonato de sódio, açafraão, álcool, folha de sulfite e um pincel.

Instruções: Combine a água com o bicarbonato de sódio. Em seguida, crie o desenho desejado na folha de sulfite. Misture o açafraão com o álcool. Aplique essa mistura sobre o desenho feito. Após a realização da atividade, permita que a folha seque.

33

BATATA-QUENTE



Com todos os participantes sentados, uma pessoa é designada para fechar os olhos e cantar a música da batata quente ([Anexo 30](#)), enquanto as demais passam a bolinha para o indivíduo ao lado até que a pessoa com os olhos fechados declare 'queimou'. A pessoa que estiver segurando a bolinha é eliminada do jogo. O último jogador restante é considerado o vencedor.

34

DOBRADURA



- ❖ **Avião de Papel:** Usando uma folha de papel sulfite, é possível confeccionar um avião de papel (conforme [Anexo 31](#)). Posteriormente, pode-se realizar uma competição para determinar qual avião alcança a maior distância.
- ❖ **Chapéu de Papel:** Com o auxílio de uma folha de papel sulfite (conforme [Anexo 31](#)), é possível criar um chapéu de papel. Em seguida, inicie a reprodução da música "Marcha Soldado" (Anexo 29) e cante junto.
- ❖ **Barco de Papel:** Com o uso de uma folha de papel sulfite (conforme [Anexo 31](#)), é possível criar um barco de papel. Após a criação, encha uma caixa com água e, por meio de sopro, faça o barco se deslocar na água.

35

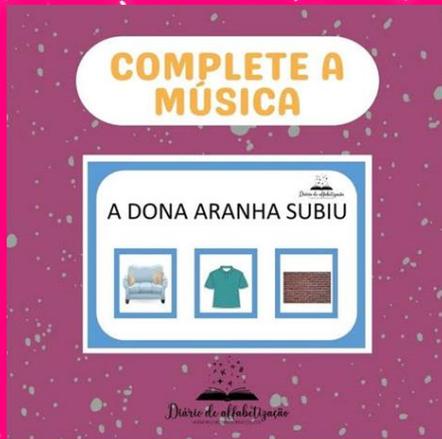
DESCUBRA O SOM



Reproduza vários sons ([Anexo 32](#)) e tente adivinhar sua origem, que pode incluir exemplos como animais, chuva, instrumentos musicais, e outros.

36

COMPLETE A MÚSICA



Apresente um trecho de uma música ([Anexo 33](#)) e dê uma pausa para que a pessoa possa completar a letra.

37

PINTAR DE ACORDO COM A SEQUÊNCIA



Utilize os arquivos do ([Anexo 34](#)) e peça aos participantes que preencham os quadrados de acordo com as cores correspondentes.

38

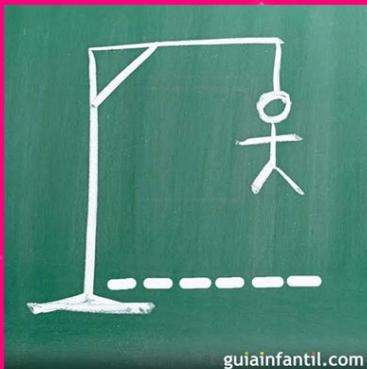
CAIXA SURPRESA



Em uma caixa, coloque ações para realizar, e peça a cada pessoa que retire um papel. Em seguida, um de cada vez, cada participante deve executar a ação indicada em seu papel ([Anexo 35](#)).

39

FORCA



Utilize um papel ou uma lousa para desenhar a estrutura de uma forca ([Anexo 36](#)). Em seguida, pense em uma palavra e coloque traços na frente da forca, correspondendo ao número de letras da palavra pensada. Sempre forneça dicas sobre a categoria da palavra, como objetos, animais, comida, entre outros. Após configurar a palavra, peça a um participante de cada vez que selecione uma letra do alfabeto. Se a letra estiver na palavra escolhida, insira-a nos traços correspondentes. Caso contrário, desenhe uma cabeça na forca. Se houver mais erros, continue a desenhar o corpo, seguindo a sequência. O jogo termina se o boneco inteiro for desenhado ou se algum participante adivinhar a palavra 'escondida'.

40

TRAVA-LÍNGUAS



Utilize os trava-línguas ([Anexo 37](#)) e recite-os lentamente, permitindo que os participantes tenham a oportunidade de tentar pronunciá-los. Gradualmente, aumente a velocidade até que a língua fique travada e não seja mais possível pronunciá-los.

41

JOGO DE TABULEIRO



Utilize o jogo de tabuleiro e o dado ([Anexo 38](#)). Determine aleatoriamente quem iniciará o jogo e peça para essa pessoa rolar o dado. Em seguida, siga as instruções indicadas no tabuleiro. O jogador que chegar primeiro ao final do tabuleiro é o vencedor.

42

JOGO DAS RIMAS



Utilize várias cartas ([Anexo 39](#)) e distribua-as sobre a mesa; identifique quais cartas rimam entre si e agrupe-as. O vencedor será aquele que tiver mais cartas reunidas.

43

DITADOS POPULARES

**DE GRÃO EM GRÃO A GALINHA
ENCHE O PAPO.**



Leia os ditados ([Anexo 40](#)), e a primeira pessoa a levantar a mão deve tentar completá-los. Se errar, outra pessoa terá a oportunidade de tentar.

44

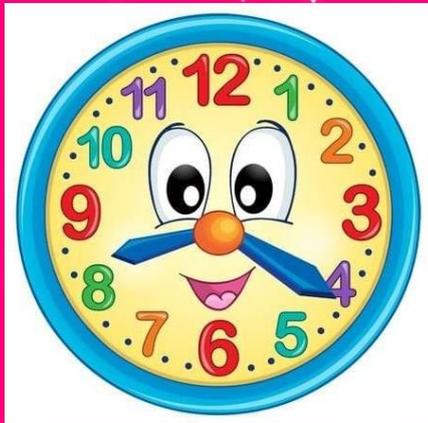
ESTÁTUA



Inicie a reprodução da música ([Anexo 41](#)) e comece a se movimentar e cantar. Ao parar a música, todos devem congelar na posição de estátua. Após isso, retome a música e o movimento, repetindo o processo de pausa e estátua. Continue a brincadeira dessa maneira.

45

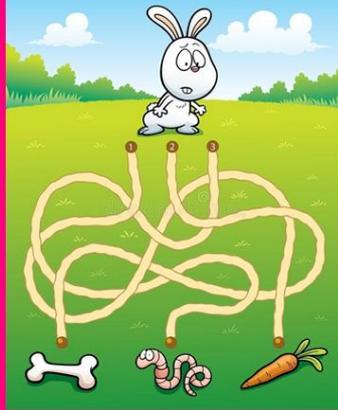
QUE HORAS SÃO?



Utilize uma cartolina, papel mais espesso ou papelão para criar um círculo. Desenhe um relógio no círculo e fixe uma tachinha em cada número do relógio. Em seguida, escreva diversos horários em um papel e forneça elásticos de cabelo aos participantes. Peça que eles coloquem os elásticos de acordo com o horário indicado ([Anexo 42](#)). Outra abordagem é observar o horário na folha e desenhar ou marcar o horário que o relógio está mostrando ([Anexo 42](#)).

46

LABIRINTO



Utilize uma folha com o labirinto ([Anexo 43](#)) e tente encontrar o caminho para que o personagem alcance o seu objeto.

47

ENCAIXE AS PEÇAS



Utilize duas cartelas grandes de ovos e recorte várias peças para que elas se encaixem na outra cartela, permitindo a montagem das peças ([Anexo 44](#)).

48

CANTANDO JUNTOS



Utilize várias músicas ([Anexo 45](#)) e inicie o canto e a dança em conjunto. Se for viável, traga acessórios para tornar a atividade ainda mais divertida.

49

AUTORAS

*Amanda Bisca Grego e
Beatriz Diotto de Brito*