

## **APRESENTAÇÃO**

Os Escoteiros do Brasil somam esforços com a iniciativa Todos pela, com o objetivo de promover ações de sociabilidade para a produção conteúdos e interações ao vivo em ambiente virtual para integrar jovens do Movimento Escoteiro e idosos residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), promovendo ações que respondem ao cuidado com a saúde mental das dos diversos atores envolvidos, bem como o desenvolvimento de competências que compõe o programa educativo do escotismo. Além da valorização da experiência que advém do contato intergeracional.

A ação é coordenada pelas áreas de Relações Institucionais e Projetos. A ação Escoteiros do Brasil & Todos pela Saúde, tem dentre seus objetivos fortalecer a Fraternidade, levando aos Escoteiros do Brasil a oportunidade de atuar em todo o território Nacional em ação de importante impacto social.

É uma parceria que colocar em contato escoteiros e escoteiras de todo o Brasil e idosos residentes de Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), que devido a pandemia causada pelo Coronavírus passam por restrições de contato, principalmente físico. E para minimizar essa situação e quebrar distâncias, por meio do uso de ferramentas digitais e internet facilitaremos momentos de troca e dialogo intergeracional, desenvolvendo projeto de impacto social tempos de distanciamento social.

Para facilitar o processo e interações o material "Todos pela Saúde – Ferramentas" foi desenvolvido em várias mãos e experiências, para apoiar o desenvolvimento das atividades e auxiliar com possíveis dúvidas e esclarecimento para melhores práticas no processo de interação com os Idosos e Idosas.

Desejamos aos envolvidos uma rica troca e vivência de momento especial e significativo.

Sempre Alerta!



## **SUMÁRIO**

| O que são LPIs?                            | .4 |
|--|----|
| O idoso e seu processo de envelhecimento   | 5  |
| Conceitos e outras definições importantes  | 6  |
| Por que trabalhar para o Todos pela Saúde? | 7  |
| Dicas importantes                          | 8  |
| Fichas de atividades                       | 12 |

### O QUE SÃO ILPIS?

Desde 2003, o país conta com Instituições de Longa Permanência para Idosos, as ILPIs, criadas por sugestão da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia para substituir o papel dos asilos na rede de assistência social ao idoso. Hoje, o país já conta com 3.500 ILPIs, sendo a grande maioria privada.

Em 2005, a ANVISA21, decretou como Norma Federal a alteração da nomenclatura "asilo" para "ILPI", nomenclatura atual para designar o local que presta serviços de atendimento integral à pessoa idosa.

As ILPIs são um local destinado à moradia, permanente ou temporária, para pessoas com 60 anos ou mais. Segundo definição da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Anvisa, são instituições governamentais ou não-governamentais, de caráter residencial, destinadas a domicílio coletivo de idosos, com ou sem suporte familiar, em condição de liberdade, dignidade e cidadania.

Geralmente estão associadas aos cuidados com a saúde do idoso, como atenção médica, enfermagem, fisioterapia, nutrição (seis refeições diárias), terapia ocupacional, dentre outros. Porém, relacioná-las a instituições de saúde é uma confusão muito comum entre as

pessoas. A Anvisa esclarece que as ILPIs não são estabelecimentos voltados à clínica e terapêutica, mas residências coletivas, que atendem idosos com necessidade de cuidados prolongados ou não.

## O IDOSO E SEU PROCESSO DE ENVELHECIMENTO:

A longevidade é, sem dúvida, um triunfo.

O Brasil possui a quinta maior população idosa do mundo, com cerca de 28 milhões de pessoas com 60 anos ou mais.

Segundo estabelecido pelo Estatuto do Idoso, considera-se idosa a pessoa com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos (Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003).

O envelhecimento deve ser entendido como um processo natural da vida que traz consigo algumas alterações sofridas pelo organismo, consideradas normais para esta fase.

Envelhecemos desde o momento em que nascemos.

É função das políticas de saúde contribuir para que mais pessoas alcancem as idades avançadas com o melhor estado de saúde possível. O envelhecimento ativo e saudável é o grande objetivo nesse processo. Se considerarmos saúde de forma ampliada torna-se necessária alguma mudança no contexto atual em direção à produção de um ambiente social e cultural mais favorável para população idosa.



## CONCEITOS E OUTRAS DEFINIÇÕES IMPORTANTES

- Cuidador de idosos pessoa capacitada para auxiliar o idoso que apresenta limitações para realizar atividade de vida diária.
- Dependência do Idoso condição do indivíduo que requer o auxílio de pessoas ou de equipamentos especiais para realização de atividades da vida diária.
- Equipamento de Auto-Ajuda qualquer equipamento ou adaptação, utilizado para compensar ou potencializar habilidades funcionais, tais como bengala, andador, óculos, aparelho auditivo e cadeira de rodas, entre outros com função assemelhada.

#### Grau de Dependência do Idoso

- Grau de Dependência I idosos independentes, mesmo que requeiram uso de equipamentos de auto-ajuda.
- Grau de Dependência II idosos com dependência em até três atividades de autocuidado para a vida diária tais como: alimentação, mobilidade, higiene. Sem comprometimento cognitivo ou com alteração cognitiva controlada.
- Grau de Dependência III idosos com dependência que requeiram assistência em todas as atividades de autocuidado para a vida diária e ou com comprometimento cognitivo.
- Indivíduo autônomo é aquele que detém poder decisório e controle sobre a sua vida.



Já acreditava nosso fundador. Baden-Powell, que a verdadeira felicidade está em contribuir com a felicidade dos outros. E quando dizemos, cheios de emoção "Prometo fazer meu melhor possível para [....] ajudar o próximo em toda e qualquer ocahonramos a verdadeira sião" essência do movimento: construir um mundo melhor. Mais do que promessa, somos ação. Ação de estender a mão e fazer o que podemos. Ora, se por um lado a pandemia tornou nossas ações comunitárias mais difíceis, ela também apresentou novas necessidades a serem supridas, novas formas de servir e demonstrar amor nesse momento de tanta fragilidade e resiliência.

A conquista e o exercício da cidadania inclui uma consciência de pertença enquanto membros de uma coletividade. Em uma ação que inclui, predominantemente atividades sociais, mas que principalmente oportuniza um espaço para a interação entre gerações, numa rede de solidariedade.

A interação entre o idoso e as demais gerações pode ser ilustrada pela citação de Novaes (1997, p. 55):

"O jovem e o idoso talvez se reúnam em uma dimensão intemporal do ser, a qual eles pertencem por direito, um por não haver ainda saído dela e o outro por tê-la reencontrado".

### DICAS IMPORTANTES!

- 1 Nem sempre sabemos muito bem como começar uma interação ou o que dizer em determinada situação, por isso, separamos algumas dicas pra você ler antes da atividade!
- 2 Ao iniciar a atividade apresente-se dizendo o seu nome, idade, grupo escoteiro e localidade, em seguida peça para que se apresentem. Se puder, tenham um papel em mãos e anotem o nome dos idosos numa ordem que visualiza na tela, para facilitar a interação. Caso a atividade seja com deslocamento e mistura anote alguma característica que facilite a identificação se precisar chamar pelo nome.
- **3** Antes de iniciar a atividade trabalhe a empatia. Os idosos muitas vezes estão fragilizados socialmente, por não se sentirem mais inseridos e ativos em sua comunidade e sociedade. Por isso evite algumas perguntas referentes diretamente ao Lar, como: eles lhe tratam bem? Vocês se alimentam direitinho? Como era na sua casa? Este serviço é delicado e já é tratado por profissionais dentro da instituição.
- 4 Sobre o tratamento ao idoso, não utilize termos como tio ou tia, evite vovó ou vovô, em primeiro lugar se falar assim fica difícil saber a quem está se dirigindo, e mesmo parecendo carinhoso muitos idosos podem achar desrespeitoso serem chamados de tios, e terem histórias pessoais negativas com os termos avós. Se dirigir por dona Maria, Seu Antônio, por exemplo, além de trazer ser mais pessoal ajuda a não ter problemas de comunicação por identificar com quem está falando no momento.
- **5** Converse se referindo a você, pergunte como eles preferem ou gostam de ser chamados, de sr, sra, pelo próprio nome, alguns usam e são conhecidos por apelidos carinhosos e provavelmente irão gostar de serem reconhecidos assim.
- **6** Evite o uso da palavra asilo, instituição e afins ... apesar do termo técnico ser o de instituição, eles residem em um lar, e este lar é a casa deles.
- **7** Paciência, saber ouvir com atenção, falar de forma clara e de certa forma pausadamente e esperar o tempo do idoso falar, pois sabemos que alguns têm sua coordenação mais lenta.
- **9** Durante as atividades fale alto e pergunte se todos os ouvem, alguns idosos podem ter um déficit auditivo e necessite aumentar um pouco o volume da voz.
- 10 Não tenha pressa ao falar, é normal dos jovens falarem mais acelerado,

- porém virtualmente dificulta a comunicação. Fale mais pausado e observe se te compreenderam, caso não, repita o que falou.
- **11** Sabendo dos graus de limitação dos idosos, espere sempre um pouco a resposta deles, caso perceba alguma dificuldade tente explicar de outra forma, ou a depender da atividade dê dicas para facilitar a participação.
- 12 Oportunize ao máximo que eles se expressem, muitas vezes o que os idosos mais gostam é de ter atenção para serem ouvidos. Mas fique atento para saber interferir quando muito prolongado para não perder o foco da atividade e finalizar o tempo sem conseguir realizá-la.
- 13 Preserve a autonomia dos idosos, não os veja e nem dê a atender que eles são coitadinhos. Precisamos empoderar a autonomia e responsabilidades destes idosos, eles ainda têm muito a agregar em conhecimento e importância na sociedade.
- **14** Evite o uso da palavra asilo, instituição e afins ... apesar do termo técnico ser o de instituição, eles residem em um lar, e este lar é a casa deles.
- 15 Como nas atividades sempre haverá um adulto responsável junto aos jovens, qualquer situação que não saiba como agir, passe a palavra ao escotista.
- 16 Ao finalizar sempre agradeça a receptividade, atenção e carinho.

#### **Importante:**

As fichas de atividades propostas pelo Todos pela Saúde são apenas um norte para os grupos que não sabem como começar, e servem para inspirar novas idéias e atividades para trabalhar. assim, sintam-se com autonomia para adaptar e criar!

O contato de escoteiros com os grupos de idosos residentes em ILPIs, além das conquistas no seu mappa jovem também será uma grande oportunidade de compartilhamento de vidas, uma oportunidade portanto de troca de experiências e de ressignificação do olhar sobre o idoso e do processo de vida.

Agradecemos a dedicação e empenho de todos os voluntários e voluntárias da Equipe Nacional do projeto Escoteiros do Brasil e Todos pela Saúde.

> Marilza Alves Amaral William Caminhaga dos Reis Mascarello Alvaro José Muncinelli Susiele vendrametto de Almeida **Mateus Matos Daher Matheus Rehbein Lemes** Thais Lustosa de Oliveira **Guilherme Sousa Costa** Júlio César Fabrício Staudt Staudt Irenaldo Honório da silva Arthur de Azevedo Silva Joao Batista Peres Junior Gustavo da Silva Gastal Gustavo de Paula Henrique Sandro da Silva Carvalho Maria Eduarda da Silva Rodrigues Abimael da Silva Souza Rodrigo Ramos de Freitas Janine Araujo Hofmeister Emerson Solidário de Souza Nicioli Wagner Alves Leal João Pedro Passos Gardi Carlos Eduardo Silva Almeida Carolina Mayumi Ikuta Laura Cristina Cunha da Silva Laura Cristina Cunha da Silva William Garancs Del Carlo Bruno de Oliveira Tiago Miguel de Oliveira Aquino

> > **Fabio Trindade Paes**

#### "Se a juventude soubesse, se a velhice pudesse"

Henri Estienne

#### Referências:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária/ Anvisa MINISTÉRIO DA SAÚDE, Cadernos de Atenção Básica - n.º 19 ,Brasília -DF/2006

ENVELHECIMENTO E SAÚDE DA PESSOA IDOSA

https://institutomongeralaegon.org/longevidade-e-saude Estatuto do Idoso /2003.





# FICHAS DE ATIVIDADES







## VIRA, VIROU!

#### INFORMAÇÕES

Autor: Beatriz A. Longo

#### MATERIAL:

- O próprio corpo;
- Música Viro, vira, virou!

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Com o auxílio do líder imitar, acompanhar e realizar os gestos da música.

VARIAÇÕES: Os gestos podem ser adaptados e a atividade pode ser aplicada tanto em pé quanto sentado.

EXEMPLOS: Atividade Vira Virou







## **VAMOS ALONGAR!**

#### INFORMAÇÕES

Autor: Ada Pedreira Duração: 15 minutos

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: O jovem demonstra um alongamento que pode ser feito sentado, para que os idosos repitam. Pode ser feito um movimento com cada jovem em vídeo, ou um jovem fazer uma sequência de pelo menos 5 movimentos pode fazer somente de braços, ou somente de tronco ou pernas, ou um mix. Permanecear na posição por uns 30 segundos para que dê tempo de ser copiada pelos participantes.

DICAS: Observar o tempo que todos conseguem fazer, e se o grupo de idosos tiver capacidade de fazer algum em pé, pode ser acrescentado. Em pé livre ou segurando no encosto da cadeira por medidas de segurança.

CONSIDERAÇÕES: Fazer vídeos para os jovens validados por um Geriatra para demonstrar quais são os exercícios apropriados!







## VALSA DOS CAVALOS

#### INFORMAÇÕES

Autor: Beatriz A. Longo

#### MATERIAL:

• Música: Valsa dos cavalos;

• Opcional: Duas colheres por participante.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Acompanhar e realizar os gestos da música de forma harmônica.

DICAS: Antes de aplicar a música, o aplicador pode optar por contar ou apresentar a história da Valsa do Cavalos, que deu origem a música aplicada.







# PROGRAMA DE CORRESPONDÊNCIA

#### INFORMAÇÕES

Autor: Desconhecido

#### MATERIAL:

- Cartas papel, lápis;
- Computador ou dispositivo com acesso à internet.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Os jovens poderão trocar cartas/e-mails com os idosos como forma de troca de experiências.







## **PROFISSÕES**

#### INFORMAÇÕES

Autor: Ada Pedreira Duração: 25 - 40 minutos

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Cada jovem conta o que quer ser quando crescer e depois faz a colagem de todas as postagens do ramo.

VARIAÇÕES: Se on line, cada jovem fala o que quer ser quando crescer e depois pergunta aos idosos:

- •Quais as profissões que tiveram em suas vidas;
- Onde trabalharam;
- •Quanto tempo trabalharam;
- •Se querem contar algum fato engraçado ou curioso que foi importante de seus trabalhos.

CONSIDERAÇÕES: Finalizando com que conselho pode dar aos jovens sobre escolha de profissões.







## PARA QUEM VOCÊ TIRA O CHAPÉU

#### INFORMAÇÕES

Autor: RafaelDonato

#### MATERIAL:

• Espelho;

Chapéu.

ANTES DE COMEÇAR: Colocar o espelho dentro do chapéu.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** o chefe deverá mostrar o chapéu para um dos participantes e perguntar se ele tira o chapéu para a pessoa que está no fundo do objeto. A ação deve se repetir com todo o grupo. O condutor deve sempre fingir que está trocando a foto que está dentro do chapéu, além de incentivar todos a explicarem a razão de sua resposta.

CONSIDERAÇÕES: Esta é uma atividade de verdadeira importância, pois ela estimula o idoso a se valorizando, analisando tudo pelo o que passou, todas as conquistas que obteve e continua obtendo ao longo da vida, além de reconhecer suas principais habilidades e características físicas e pessoais, que fazem com que ele seja e tenha se transformado no indivíduo que é hoje.







## OFICINA DE DOBRADURAS

#### INFORMAÇÕES

Autor: Beatriz A. Longo

#### MATERIAL:

Papel.

ANTES DE COMEÇAR: A dobradura escolhida deve ser de acordo com o grau de dificuldade dos participantes.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: O Chefe ou Jovem deve realizar o passo a passo da dobradura escolhida junto com os demais participantes da atividade.

VARIAÇÕES: As dobraduras podem ser elaboradas durante uma contação de história.

DICAS: Expor as dobraduras realizadas, pode aumentar a auto estima dos participantes e estimular a criatividade e interação dos mesmos.

EXEMPLOS: Criar um barquinho de papel durante a contação de história sobre um pescador.







# O QUE É QUE COMEÇA COMA LETRA...

#### INFORMAÇÕES

Autor: AdaPedreira

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: O jovem explica que dirá uma letra e cada participante diz uma palavra que inicie com aquela letra, quem não souber paga prenda, como imitar um animal, fazer uma careta desfilar ou cantar uma canção. Quando paga a prenda sugere outra letra para o grupo.

DICAS: As letras podem estar escritas em pedaços de papel para serem sorteadas, se possível na própria ILPI, para que os próprios idosos residentes sorteiam se não possível pode ser feita por um jovem participante.







## **O BAILE TRELELÉ**

INFORMAÇÕES

Autor: Beatriz A. Longo

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Com o auxílio das colheres acompanhar e realizar os comandos da música.

VARIAÇÕES: A música pode ser aplicada com todos em pé ou todos sentados de acordo com o condicionamento do participantes e a preferência do aplicador; a música pode ser aplicada sem o auxílio da colher, usando a palma da mão para representar a mesma.

CONSIDERAÇÕES: Atividade - O Baile Trelelé







## **MONSTROLINO**

INFORMAÇÕES

Autor: Beatriz A. Longo

MATERIAL:

Música - Monstrolino

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Acompanhar e realizar os gestos da música.

VARIAÇÕES: A atividade pode ser aplicada em duplas ou individualmente, pode ser aplicada com todos em pé ou sentados, fica a critério do aplicador e do condicionamento dos participantes.

CONSIDERAÇÕES: Atividade - Monstrolino







## MOMENTO DE RELAXAMENTO

#### INFORMAÇÕES

Autor: Desconhecido. Duração: 15 minutos.

#### MATERIAL:

Almofada, tapete, colchonete ou toalha.

#### ANTES DE COMEÇAR:

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Meditação guiada é um processo pelo qual os participantes meditam em resposta à orientação fornecida por um orientador. Como a expressão sugere, trata-se de uma prática meditativa orientada, na qual o praticamente pode contar com uma ajuda extra para direcionar e disciplinar sua atenção.







## MARÉTÁ CHEIO DE IOIÔ

#### INFORMAÇÕES

Autor: Beatriz A. Longo

#### MATERIAL:

• Lençol, toalha, fronha ou qualquer outro pedaço de pano onde os participantes consigam segurar juntos um pedaço em seu torno, deixando o mesmo esticado parcialmente;

• Música: A maré tá cheia ioio

ANTES DE COMEÇAR: Os participantes devem ser organizados em uma grande roda ou em mini grupos, de acordo com o material disponível para a aplicação da atividade.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: No ritmo da música o "pano" deve ser balançado representando as ondas da maré. No trecho em que diz: "A MARÉ SUBIU, SOBE MARÉ", continuar simulando os movimentos da maré, porém com os braços esticados para cima; no trecho em que diz: "A MARÉ DESCEU, DESCE MARÉ", continuar simulando os movimentos da maré, porém com os braços esticados para baixo (de acordo com o condicionamento dos participantes, neste trecho também pode abaixar ou curvar o corpo; no trecho em que diz: "EU VOU PRA ILHA DE MARÉ...", continuar simulando os movimentos da maré, porém girando ou para o lado direito ou para o esquerdo.

EXEMPLOS: Atividade - Maré tá cheio de ioiô







## **MARACATA**

INFORMAÇÕES

Autor: Beatriz A. Longo

ANTES DE COMEÇAR: Os participantes devem realizar as ações somente após o Líder.

DESCRIÇÃO DAATIVIDADE: O Chefe ou Jovem deve cantar e gesticular cada frase da música e os idosos repetem e imitam o mesmo (Canção Escoteira Maracata). PASSO 1: No primeiro MARACATA o Líder levanta sua mão direita para o alto, todos repetem a ação. PASSO 2: No segundo MARACATA o Líder levanta sua mão esquerda para o alto, todos repetem a ação. PASSO 3: No trecho MARACATENGUE, TENGUE, TENGUE o Líder dá três passos a frente alternando as pernas e no MARACATENGUE, TENGUE, TEO Líder dá três passos para trás, também alternando as pernas, todos repetem a ação. PASSO 4: Repita o PASSO 1 e o PASSO 2 e sucessivamente acrescente novos gestos a cada MARACATA, nunca se esquecendo de repetir toda a sequência anterior. Variações: A atividade também pode ser aplicada com todos sentados, onde os mesmos, devem bater os pés seis vezes no trecho MARACATENGUE, TENGUE, TENGUE; MARACATENGUE, TENGUE, TE. Lembrando de alternar as pernas.

DICAS: O gesto do MARACATA deve permanecer durante a realização desses três passos para frente e para trás.

EXEMPLOS: Atividade - Maracata

#### CONSIDERACÕES: MOVIMENTOS A CADA MARACATA

Levantar mão direita para o alto;
Colocar a mão esquerda na cintura;
Colocar a mão direita na lombar;
Colocar a mão direita na cabeça;
Colocar a mão direita na cabeça;
Colocar a mão direita na coxa;
Colocar a mão direita na coxa;
Colocar a mão direita na coxa;







## **JOGO DOS 5 ERROS**

#### INFORMAÇÕES

Autor: AdaPedreira

#### MATERIAL:

Imagens

ANTES DE COMEÇAR: O jovem apresenta duas imagens, com a segunda com 5 diferenças da primeira, para que os idosos descubram essas diferenças.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: O jovem orienta que quem quiser responder levante a mão, caso haja dificuldade e ninguém levante a mão facilita apontando a parte do desenho que uma diferença está, e assim sucessivamente até que consigam encontrá-las.

VARIAÇÕES: Se off line, apresenta as imagens, espera 30 segundos com um fundo musical tranquilo, dá uma dica para a primeira resposta, como por exemplo, o erro está no objeto x, apontando para o objeto, dá mais uns 10 segundos e mostra qual é, até responder todos.

DICAS: A imagem deve ser escolhida com bom contraste de cores e sem muito fundo de cena, pois o propósito é desafiar mas que possam acertar.

CONSIDERAÇÕES: Numa atividade podem ser apresentados um ou mais jogos de erros.







## JOGO DAMEMÓRIA ONLINE

#### INFORMACÕES

Autor: Francisca Marisa G. C. da Silva

#### MATERIAL:

Aparelho com acesso à internet;

ANTES DE COMEÇAR: Não se esqueça de se apresentar primeiro, pedir para os idosos se apresentar também e explicar o jogo (se for possível jogar uma vez para que eles entendam a dinâmica do jogo).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: O jovem que irá aplicar o jogo vai explicar por idosos que o jogo é de memória, onde o idoso terá que escolher um número que corresponde a uma imagem (frutas) ou um número que corresponde a cada letra (Alfabeto). Se acertar a correspondência certo ganha um ponto e passa o jogo por outro jogador e assim sucessivamente até completar a cartilha. Ganha quem fizer mais pontos e podem jogar mais de duas rodadas, parabeniza o vencedor e o prêmio será "UMA PALMA ESCOTEIRA".







## **JEITO DIFERENTE**

#### INFORMAÇÕES

Autor: Beatriz A. Longo

#### MATERIAL:

• Música - Hoje eu quero andar de um jeito diferente.

#### ANTES DE COMEÇAR:

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Acompanhar e realizar os comandos da música.

VARIAÇÕES: A atividade pode ser aplicada utilizando somente o playback da música, dando assim autonomia para o aplicador cantar/narrar e escolher os comandos que considerar adequados para aquele grupo de participantes.

EXEMPLOS: Atividade - Jeito diferente

CONSIDERAÇÕES: Caso algum participante demonstra dificuldades para realizar o comando, ele deve ser auxiliado pelos Jovens e/ou. Assim, este ato proporcionará benefícios para os dois membros envolvidos na situação.







## FAMÍLIA DOS ANIMAIS

#### INFORMAÇÕES

Autor: Ada Pedreira e Rafael Donato

Participantes: mínimo 16.

#### MATERIAL:

• Aparelho de som.

#### ANTES DE COMEÇAR:

#### DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: O chefe dará as seguintes diretrizes:

- ETAPA 1: explica que a atividade é feita em grupo, em roda e sentados; escolhe animais, cujos sons sejam fáceis de reproduzir (por exemplo, gato, cachorro, pato, vaca, galinha, cabra); estabelece que a quantidade de "animais" vai depender do tamanho do grupo; sugere o número de três "animais"; na roda, em segredo, fala para cada pessoa o nome do animal que ela vai representar, alternando os nomes de pessoa para pessoa, em sequência.
- ETAPA 2: após toda a roda ser avisada, pede que as pessoas fechem os olhos e começam a imitar a voz do seu "animal", movimentando-se pela sala; explica que os "cadeirantes" vão constituir o núcleo da família dos animais; esclarece que o desafio é encontrar todos os animais da mesma família pela identificação da voz e se juntar a esses, em bando.
- ETAPA 3: no final, pede para que todos os "animais" formem uma roda e convida o grupo a perceber-se como uma só família. Nesse momento, ressalta que, no universo, existe uma única e grande família, composta por todos os seres vivos e pelos elementos da natureza.







## **ESTÁTUA**

INFORMAÇÕES

Autor: Beatriz A. Longo

MATERIAL:

• Músicas.

#### ANTES DE COMEÇAR:

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Ao som de uma música os participantes devem dançar e interagir, assim que a música parar todos devem permanecer estáticos, estátuas. Ganha aquele que conseguir ficar mais tempo.

VARIAÇÕES: A atividade pode ser aplicada retirando um participante por vez da atividade até chegar no vencedor, ao invés, de esperar pelo que fica mais tempo sem se movimentar.







## COLHERÃO E COLHERINHA

#### INFORMAÇÕES

Autor: Beatriz A. Longo

#### MATERIAL:

• Uma colher grande e uma pequena por participante;

• Música - O colherão e a colherinha.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Com o auxílio das colheres acompanhar e realizar os gestos da música.

EXEMPLOS: Atividade - Colherão e colherinha







## **CHUVA**

INFORMAÇÕES

Autor: Beatriz A. Longo

MATERIAL:

• Música - Chuva

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Acompanhar e realizar os gestos da música.

VARIAÇÕES: Em duplas ou em uma grande roda.

EXEMPLOS: Atividade - Chuva







## **CENA ERRADA**

#### INFORMACÕES

Autor: Ada Pedreira

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: O jovem apresenta uma imagem de uma cena, sendo que tem 5 a 10 detalhes incorretos os idosos têm que descobrir quais são esses erros na cena.

VARIAÇÕES: Sendo off line, apresenta a cena, espera 30 segundos com um fundo musical tranquilo, dá uma dica para a primeira resposta, como, por exemplo, o erro está no pé da criança, apontando para a criança, dá mais uns 10 segundos e mostra qual é, Até responder todos.

DICAS: A imagem deve ser escolhida com bom contraste de cores e sem muito fundo de cena, pois o propósito é desafiar mas que possam acertar.

EXEMPLOS: Imagem de 2 crianças indo para a escola atravessando a rua num semáforo, uma está só com um pé de sapato, a outra está com um jarro nas costas ao invés de uma mochila, tem um helicóptero entre os carros parado no sinal. E assim têm que encontrar esses erros de cena.







## CAMINHAR MÚSICAS DIFERENTES

#### INFORMACÕES

Autor: Rafael Donato

#### MATERIAL:

Aparelho desom;

Músicas variadas.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: O chefe dará as seguintes diretrizes: esclarece que a dinâmica é realizada em grupo e na posição de pé; pontua que os participantes irão caminhar pela sala seguindo o ritmo da música; após três mudanças de música, indica que os participantes formem pares e caminhem juntos, um ao lado do outro; segue, mudando algumas vezes de música; indica que na última música, os participantes andem desacelerando o ritmo dos passos.

DICAS: Às mudanças de músicas podem ocorrer a cada um minuto.







### **BINGO ONLINE**

#### INFORMAÇÕES

Autor: Francisca Marisa

#### MATERIAL:

- · Cartelas Impresso;
- Grão de Feijão, milho ou etc;
- Caneta ou lápis

ANTES DE COMEÇAR: Antes de aplicação do jogo informar a instituição sobre os materiais necessários para jogo (Cartela impresso, grão de milho, feijão, caneta ou lápis).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: O jovem que irá aplicar o jogo vai explicar por idosos que o nome do jogo é Bingo online, onde tem que marcar com (caneta, lápis, grão de feijão ou milho) todas as palavras que ele chama na cartela e quem preencher primeiro toda a cartela tem que gritar em voz alta a palavra "BINGO". A cartela tem que ser impresso pela instituição e no momento do jogo o jovem orienta para ser entregue aos idosos.

DICAS: Os jovens podem ter alguns materiais que produzam sons ou objetos que ajudem a motivação da criação da história ao contarem a sua parte.

#### **EXEMPLOS:**

#### Rodada 1 (Bingo Palavras)

Paz, Amor, Felicidade, Solidariedade, Foco, Espiritualidade, Sorriso, Persistência, Compreensão, Prudência, Honestidade, Empatia, Diálogo, Igualdade, Liberdade, Alegria, Vitória, Humildade, Respeito, Sabedoria, Serenidade, Otimismo, Sonhador, Esperança, Coragem, Fé, Força, Prosperidade, Perdão, Paciência, Tolerância, Confiança, Generosidade, Voluntariado, Ética, Moral, Entusiasmo







#### Rodada 2 (Família)

Família, Amigos, Filhos, Esposa, Esposo, Sogros, Nora, Netos, Genro, Primos, Tios, Tias, Padrinho, Madrinha, Avós, Pai, Mãe, Madrasta, Padrasto, Namorados

#### Rodada 3 (escoteiros)

Lenço, Distintivo, Lanterna, Apito, Cordas, Mochila, Sapato, Meia, Chinelo, Saco de dormir, Colchonete, Barraca, Isolante térmico, Bússola, Caneca, Garrafa, Canivete, Pederneira, Uniforme, Patrulha, Matilha, Lobinho, Sênior, Guia, Pioneiro, Escotiero, Escotista, Promessa, Livros, Jogos, Canções, Progressões, Dirigentes.

#### Rodada 4 (copa 2018)

Rússia, Brasil, Irã, México, Japão, Bélgica, Coreia do sul, Arábia Saudita, Alemanha, Inglaterra, Tunísia, Espanha, Nigéria, Costa Rica, Polônia, Egito, Sérvia, Islândia, França, Portugal, Uruguai, Suíça, Argentina, Colômbia, Panamá, Senegal, Marrocos, Croácia, Suécia, Dinamarca, Austrália, Peru.

#### Rodada 5(Alimentos)

Alface, Cenoura, Abóbora, Couve, Chuchu, Berinjela, Tomate, Pepino, Arroz, Feijão, Grão de bico, Lentilha, Batata, Inhame, Mandioca, Melancia, Banana, Laranja, Coentro, Cebola, Salsinha, Cebolinha, Milho, Uva, Kiwi, Pêssego, Morango, Mexerica, Manga, Leite, Suco, Azeite, Carne, Peixe, Ovos, Queijo, Manteiga, Pão, Farinha, Açúcar, Iogurte, Maracujá.

CONSIDERAÇÕES: Podem jogar mais de duas rodadas, parabeniza o vencedor e o prêmio será "UMA PALMA ESCOTEIRA".







## **BATE NO MONJOLO**

INFORMACÕES

Autor: Beatriz A. Longo

ANTES DE COMEÇAR: Os participantes podem ser organizados em duplas, trios ou em uma grande roda. A atividade deve ser aplicada de preferência com todos sentados. A mão esquerda deve ficar aberta e voltada para cima e a mão direita deve ficar em formato de colcha, voltada para baixo (como se fosse a boca de um pato) e sobre a mão esquerda do participante ao seu lado direito.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Ao som da música "Bate o Monjolo" os participantes vão passar uma moeda - que representa o tostão. A mão esquerda deve ficar estática e a mão direita faz o movimento de pegar o tostão da sua mão esquerda e passar para a mão esquerda do seu colega ao lado.

VARIAÇÕES: A atividade pode ser aplicada com o intuito de interação e coordenação, seguindo somente o processo de passar o tostão. Também pode ser aplicada como uma competição, onde cada vez que a música acabar aquele que estiver segurando o tostão perde e assim sucessivamente até sobrar um único vencedor.

DICAS: De acordo com o condicionamento dos participantes, pode-se dificultar a atividade alternando os lados ao qual o tostão deve transitar. Lembrando que deve posicionar as mãos dos participantes de acordo com o lado escolhido.

EXEMPLOS: Atividade - Bate no Monjolo







## **AMO MEU PET**

#### INFORMAÇÕES

Autor: Rafael Donato

#### MATERIAL:

- Animais de estimação;
- Música escoteira.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Os jovens mostram seus pets e contam histórias de como o conseguiram ou algum momento engraçado que tiveram juntos (sempre histórias animadas e divertidas)e pede a cada idoso que queria claro, contar sobre um animalzinho que teve de estimação ou uma história animada com um pet.

VARIAÇÕES: Os jovens podem fazer um desfile de pets com uma música bem animada, e podem pedir que os idosos façam uma votação do pet mais engraçado (lembrar que não é uma competição para não magoar).







## A HISTÓRIA DO GALO LÓ

#### INFORMACÕES

Autor: Beatriz A. Longo

Duração:

#### MATERIAL:

História:

AVISO AO REI LEÃO - THEREZINHA CASASANTA

GALO LÓ - Bater com as mãos na coxa emitindo o som (CÓ, CÓ, CÓ);

GALINHA LILINHA - Simular o bater de asas de uma galinha emitindo o som (PÓ, PÓ, PÓ);

PATA CHATA - Bater palmas emitindo o som (QUÁ, QUÁ, QUÁ);

GANSO MANSO - Bater os pés no chão emitindo o som (QUÉ, QUÉ, QUÉ);

PERU GLU GLU - Levantar os braços mexendo as mãos e emitindo o som (GLU, GLU, GLU)

ANTES DE COMEÇAR: Os participantes serão divididos em cinco equipes, onde cada qual representará um personagem e cada personagem terá um gesto e/ou som predefinido.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** A história deve ser contada com bastante entusiasmo e entonação de voz, os participantes já separados por personagens devem ser orientados que, a cada vez que escutar o nome do seu personagem, deve fazer seu gesto e seu som. Isso fará com que todos participem da história, proporcionando uma dinâmica em grupo com inúmeros benefícios.

VARIAÇÕES: A contação pode ser aplicada utilizando somente os gestos, utilizando somente os sons ou utilizando ambos, de acordo com o condicionamento dos participantes e preferência do aplicador.







## A CANOA VIROU

#### INFORMACÕES

Autor: Beatriz A. Longo

#### MATERIAL:

- Música A canoa virou;
- Lençol ou qualquer outro pedaço de pano onde os participantes consigam segurar juntos uem seu torno, deixando-o esticado parcialmente.

ANTES DE COMEÇAR: Os participantes devem ser organizados em uma grande roda ou em mini grupos, de acordo com o material disponível para a aplicação da atividade.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: No ritmo da música o "pano" deve ser balançado representando o mar, no trecho, onde se escolhe alguém para ser jogado no fundo do mar, essa pessoa deve soltar o pano e permanecer debaixo dele no centro da roda. Enquanto isso os demais continuam balançando. No trecho onde tiram a pessoa do fundo do mar, a mesma deve se direcionar de volta na roda, segurando o pano, porém em um lugar diferente ao que estava.

VARIAÇÕES: A atividade pode ser aplicada com todos parados ou girando para a esquerda ou direita.