



# Orientações sobre atividades e cuidados com idosos em tempos de isolamento social

**Centro Municipal de Saúde - Gravataí**

Centro de Atenção à Saúde do Idoso

**Viviane Brambilla Stroher**

TERAPEUTA OCUPACIONAL - CREFITO 5.330



De uma forma inesperada, tivemos que romper com nossas rotinas e nossas atividades cotidianas, que possuem uma dependência intrínseca do meio externo.

Diante de tal cenário, algumas orientações neste período são importantes e, de certa forma, poderão auxiliar no cotidiano de cuidados com idosos em isolamento domiciliar. O distanciamento social não precisa ser acompanhado de isolamento cognitivo e funcional, portanto, a proposta das atividades é manter a funcionalidade e a mente mais ativa. Sobretudo, enfrentando este período de uma forma mais leve.

Estas atividades não se propõem a substituir o trabalho direto e individualizado da Terapia Ocupacional mas, sobretudo, na adaptação a um novo panorama que exige cautela e distanciamento social.

**Viviane Brambilla Stroher**

TERAPEUTA OCUPACIONAL

CREFITO 5.330

# algumas orientações

É essencial que, diariamente, o calendário seja visitado e assinalado, para uma melhor orientação temporal.

O preenchimento das atividades, na medida do possível, deve ser realizado pelo idoso, com assistência de um familiar ou cuidador.

Muitas destas atividades poderão ser adaptadas, substituídas ou acrescentadas, de acordo com as possibilidades de apoio com que se possa contar.

As atividades podem ser impressas ou reproduzidas num caderno, se uma impressora não estiver disponível.

O idoso deve realizar as atividades de acordo com seu interesse, para uma maior participação. No final de cada atividade, procure valorizar o que ele conseguiu realizar.





## TEMA ATIVIDADE PROFISSIONAL

Profissão que você exerceu:

---

Lugares em que trabalhou:

---

---

---

---

Ano da sua aposentadoria:

---

Como era seu trabalho?

---

---

---



## TEMA ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Sempre que possível lembre-se de inserir o idoso na dinâmica da casa, incentivando-o a partilhar das atividades domésticas. Isto o auxiliará a permanecer ativo e socializando com todos do seu convívio.

1

Dobrar  
roupas

2

Escolher  
feijao

3

Cortar  
legumes

4

Preparar  
receitas



## TEMA ATIVIDADES DOMÉSTICAS

### INGREDIENTES PARA UMA RECEITA DE PÃO CASEIRO

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário.

L E H F E R M E N T O M N G H Y K T  
S T A C E E C Y E T N H H N N N H A  
P R C F R A A A I K L W P S I O S O  
E N T W E S T T A L A A U K D V I D  
M A S E I T N H Y B U E R N S O S I  
B E F A R I N H A I S N O T I A E O  
M A N T E I G A D Y S A R O A L L H  
T H O L P O W Ç N D H N I D N M E E  
T E T P E E A Ú S U S O D G H S I C  
M B O E I T N C E L E U N R E A T I  
H P N M O S M A K O U V T S Ó L E O  
G L T L O E C R R E T H R T L E E O

AÇÚCAR - FARINHA - FERMENTO - LEITE - MANTEIGA - OVO - SAL - ÓLEO



## TEMA ATIVIDADE COM MÚSICA

Escute uma música de sua preferência.  
Relembre pessoas e histórias relacionadas a esta música.  
Escreva uma parte da letra da música que você mais gosta.



---

---

---

---

---

---

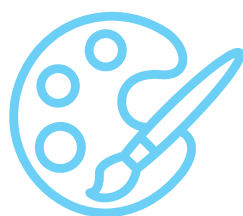
---

---

---

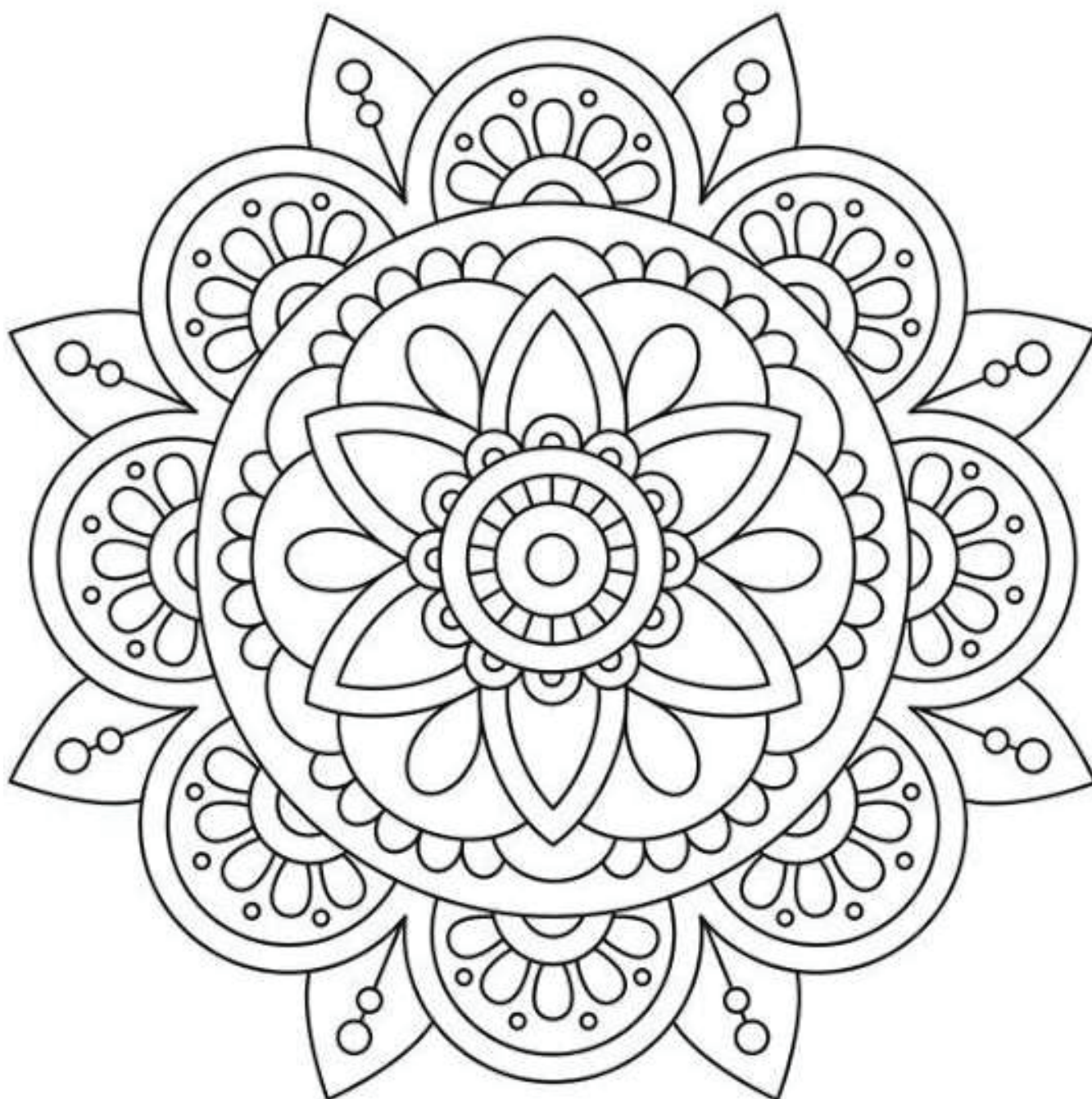
---



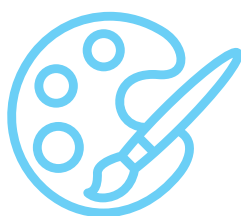


# TEMA ATIVIDADE EXPRESSÃO LIVRE

## PINTURA EM MANDALA



Fonte: @dosesdepsicomotricidade



# TEMA ATIVIDADE EXPRESSÃO LIVRE

## PINTURA EM MANDALA

