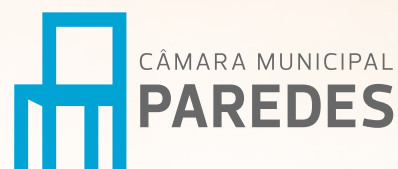


# ATIV(A)MENTE

NÃO LHE PODEMOS DAR A MÃO...



... MAS PODEMOS OUVI-LO(A)!





### **À população Sénior de Paredes,**

As circunstâncias atuais, determinadas pelo confinamento devido à Pandemia COVID-19, levam a que estejamos mais isolados e, de certa forma, limitados a um dia-a-dia sem grandes estímulos e motivação. A tendência é, então, ficarmos cada vez mais prostrados e sem grandes motivos para fazermos coisas diferentes que nos exercitem física e psicologicamente. As nossas capacidades ficam cada vez mais comprometidas, sendo prejudicial ao nosso estado de saúde geral.

Há uns meses levamos a cabo o projeto Voz Amiga, sentindo por parte da população mais idosa, que acompanhamos, a necessidade de se desenvolverem outras ferramentas que ativem a mente e criem vontade de vivermos felizes.

Assim, apresentamos o presente caderno, que foi desenvolvido pela equipa de Psicólogas do Projeto VOZ AMIGA, do Município de Paredes.

Esperamos que vos seja útil!

*A Vereadora do Pelouro de Ação Social ,  
Beatriz Meireles*

O caderno Ativ(a)mente contém exercícios físicos e mentais a serem realizados de forma autónoma ou com a ajuda das nossas Psicólogas.

### **EXERCÍCIOS FÍSICOS:**

podem e devem realizá-los diariamente no momento que vos for mais conveniente, podendo ser realizados várias vezes por dia.

### **EXERCÍCIOS MENTAIS:**

deverão fazê-los de acordo com a orientação da vossa Psicóloga, contudo, quem quiser, poderá fazê-lo de forma autónoma.

Para além destes exercícios recomendamos o seguinte:

- Beber bastante água ou infusões (1,5l por dia);
- Fazer refeições quentes, sempre iniciadas com uma sopa;
- Evitar doces e enchidos (comer só de vez em quando)
- Comer um ovo por dia;
- Ingerir alimentos ricos em Vitamina C e com PH alcalino: Banana, limão, alho, tangerina, abacaxi, agrião, laranja, bem como outras frutas e legumes;
- Descansar e dormir pelo menos 8 horas por dia;
- Fazer o que sempre quiseram mas, por falta de tempo, nunca o fizeram: arrumar uma gaveta ou um armário, ler um livro, escrever uma carta a alguém, telefonar a amigos que há muito tempo não ligam, orar ou refletir, etc;
- Estar atento ao seu estado de saúde e nunca desvalorizar sintomas que nos deixem desconfortáveis. Ligar, de imediato, para o médico de família do centro de saúde ou o médico assistente;
- Não aceitar falar com estranhos à porta de casa ou mesmo por telefone: existem imensos relatos de burlas e o melhor é nem sequer falarem, pois os burlões são muito persuasivos;
- Manter o contacto com familiares e amigos por telefone ou a uma distância segura;
- Não sair do domicílio para compras. Muitas das farmácias e dos mercados fazem entregas ao domicílio. Caso tal não aconteça, ligue-nos.

Sabe que estamos à distância de um telefonema e teremos todo o gosto em ajudá-lo!

*A Equipa de Psicólogas*

*Cátia Silva | Filipa Espinheira | Liliana Conceição | Madalena Magalhães | Rita Martins*

## EXERCÍCIOS FÍSICOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Estamos conscientes que estar em casa, longe dos familiares e dos amigos, é difícil. Mas existem atividades que podem ser feitas dentro de casa e queremos levar essas opções para que tenham mais qualidade de vida durante este isolamento.

A prática de atividades físicas salva vidas em relação a doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, doenças ósseas e articulares, além de aliviar dores, entre outros benefícios.



### **ATENÇÃO**

Antes de iniciar os exercícios é importante estar atento a algumas orientações: Avalie se tem condições para realizar a atividade física, em caso de dúvidas, contacte o seu médico.

- Escolha um local limpo e amplo, onde se sinta seguro para realizar as atividades sem correr o risco de quedas.
- Tome a medicação diária sem esquecimento.
- Faça a sua alimentação conforme o habitual para que tenha forças para a realização das atividades físicas.
- Lembre-se que beber água é muito importante.
- Tente manter a melhor postura possível para que tenha uma boa respiração durante o exercício.

## EXERCÍCIOS FÍSICOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### CAMINHADAS



Tente realizar 20 a 30 minutos de caminhada por dia. Durante o período de confinamento, é recomendado que as caminhadas sejam feitas no interior da habitação. Por exemplo, podem ser realizadas na sala, no corredor, onde houver mais espaço. Caso seja necessário, pode optar por realizar 5 minutos de caminhada a cada 2 horas sentado ou deitado.

### CAMINHADA SEM SAIR DO LUGAR



Caso a sua casa seja demasiado pequena, faça uma caminhada sem sair do lugar, ou seja, eleve os joelhos alternadamente até à altura da cintura ou até onde for possível, mantendo sempre a postura direita.

## EXERCÍCIOS FÍSICOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### SENTAR E LEVANTAR



Neste exercício vai necessitar do auxílio de uma cadeira com braços. Este exercício tem como objetivo trabalhar a parte interior da coxa. Com uma postura direita, levante e sente-se na cadeira.

### SENTAR E ESTICAR OS JOELHOS



É semelhante ao exercício anterior “sentar e levantar”. Tirar os dois pés do chão ao mesmo tempo e esticar as pernas no movimento de extensão dos joelhos.

## EXERCÍCIOS FÍSICOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### BOLA DE MEIA



É um ótimo exercício para fortalecer os músculos da mão e das articulações dos dedos. Fazer uma bola de meia ou usar uma bola de tênis, ou qualquer outra bola pequena que caiba na mão. Coloque a bola na palma da mão, aperte e solte durante vários minutos.

### FLEXÃO DE COTOVELOS



Use um saco de arroz ou de feijão, por exemplo, em cada uma das mãos. Sente-se numa cadeira, com a postura direita e os pés apoiados no chão, com os joelhos dobrados formando um ângulo de 90 graus. Com os pesos na mão, estique os braços para baixo, de seguida deve erguê-los até à altura do ombro.

## **EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL**

### **COMPLETE O QUESTIONÁRIO**

1. Qual é o seu nome completo?

---

---

2. Qual é a sua data de nascimento?

---

3. Quantos anos tem?

---

4. Em que cidade nasceu?

---

5. Qual é a sua comida preferida?

---

6. Qual é a sua cor favorita?

---



## **EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL**

### **PEDAÇOS DE HISTÓRIA...**

1. Nomes de AMIGOS de agora e do passado

---

---

---

---

2. Nomes de FAMILIARES:

---

---

---

---

3. DATAS PESSOAIS IMPORTANTES  
(por exemplo, aniversários, dia de casamento):

---

---

---

---

## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### PALAVRAS INCOMPLETAS

Complete as palavras da lista que se segue, com a ajuda das descrições.

DEFINIÇÃO	SOLUÇÃO
Espécie de móvel onde se guardam papéis.	Secretária
Pequena argola de ouro, preta ou outro material que se usa no dedo como memória de algo.	A
Utensílio para comer, constituído por um cabo e uma parte côncava.	Co
Corda ou armação onde se estende a roupa lavada para secar.	Es
Membro de ordem religiosa.	Pa
Falta de ânimo, abatido...	Des
Tira de tecido, estreita e longa, que se usa como um nó próprio à volta do colarinho da camisa.	Gr
Terreno plantado de hortaliças e legumes.	Hor
Parte do corpo que une a cabeça ao tronco.	P
Raça de gato doméstico de pelo longo.	Per
Instrumento que serve para pintar.	P
Ouvir, prestar atenção ao que o outro diz.	Es
Alterar, substituir, permutar.	Tro
Instrumento de sopro de metal, buzina.	Co
Objeto que se põe no dedo enquanto se cose.	D
Que não ouve, ou ouve muito mal.	S

## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

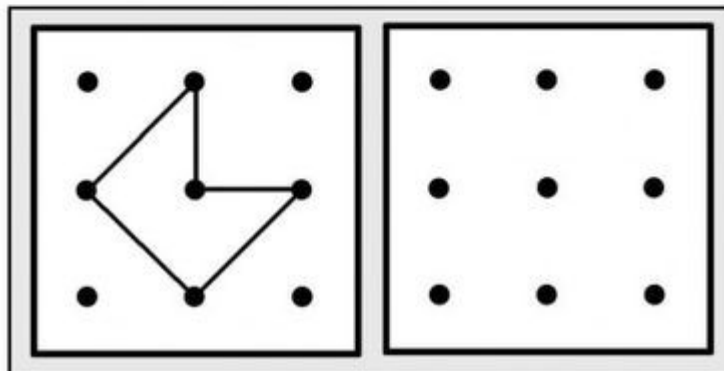
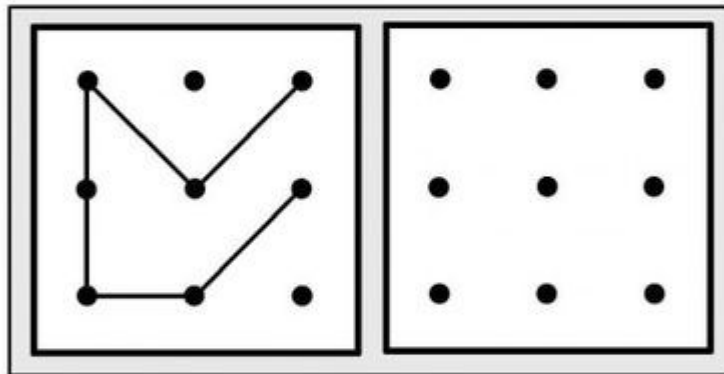
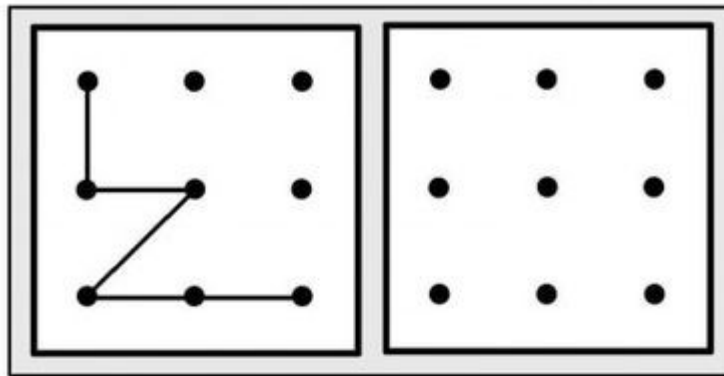
### COM A LETRA...

Complete os grupos com a letra assinalada.

	ANIMAIS	PAÍSES E CIDADES	ALIMENTOS	NOMES	OBJETOS	PLANTAS E FRUTOS
L						
J						
B						
C						
D						
G						
T						
S						
E						
A						
P						

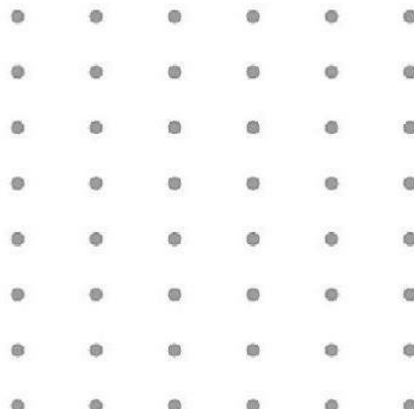
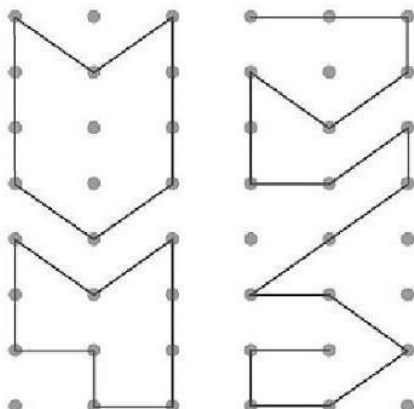
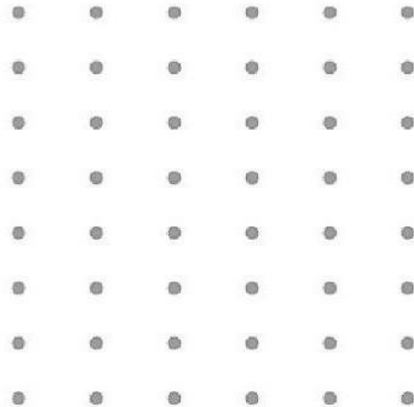
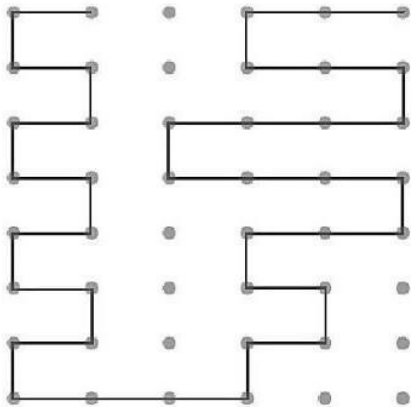
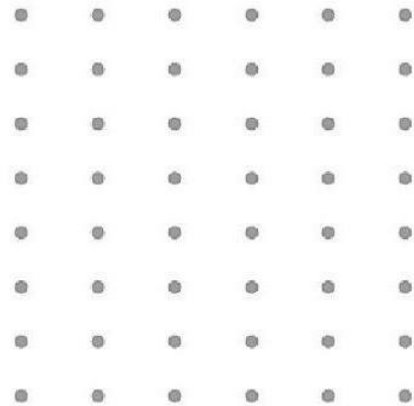
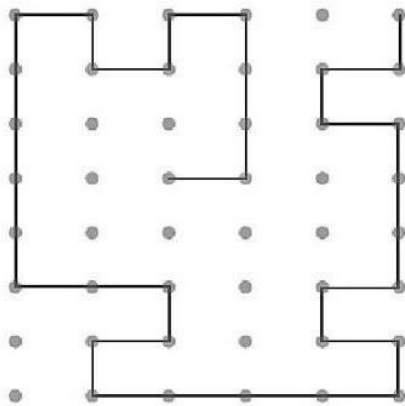
**EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA  
NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL**

**COPIE A FORMA NO QUADRADO AO LADO...**



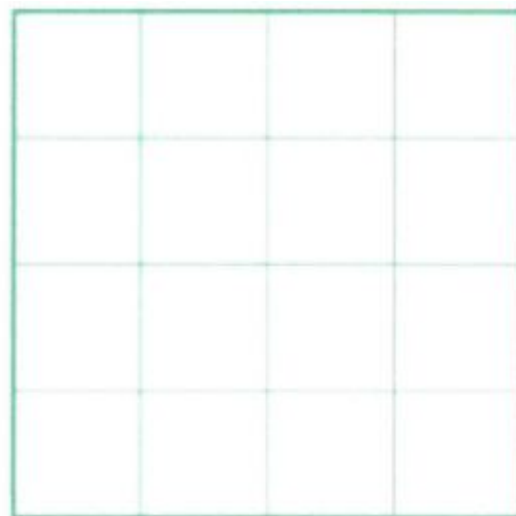
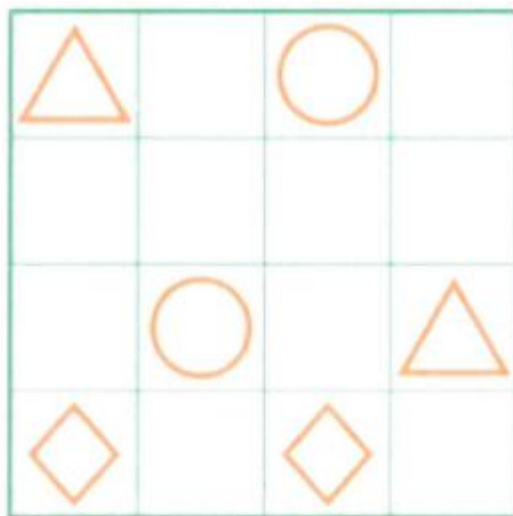
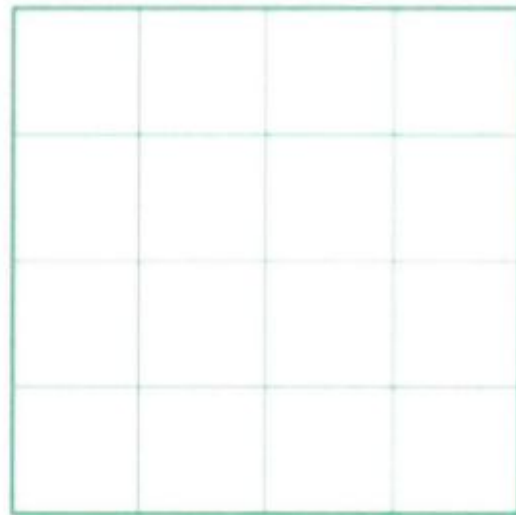
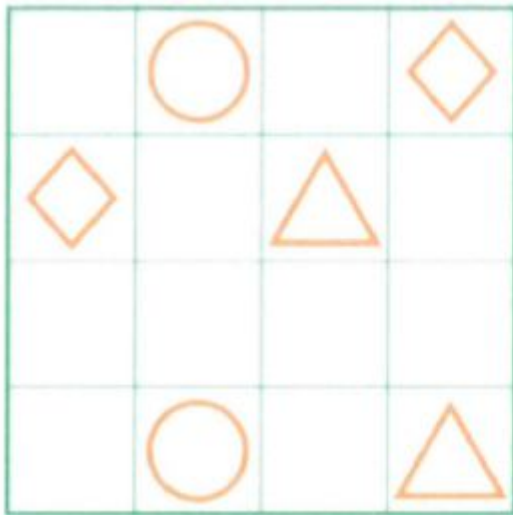
## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

**COPIE A FORMA NO QUADRADO AO LADO...**



**EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA  
NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL**

**COPIE A FORMA NO QUADRO AO LADO...**



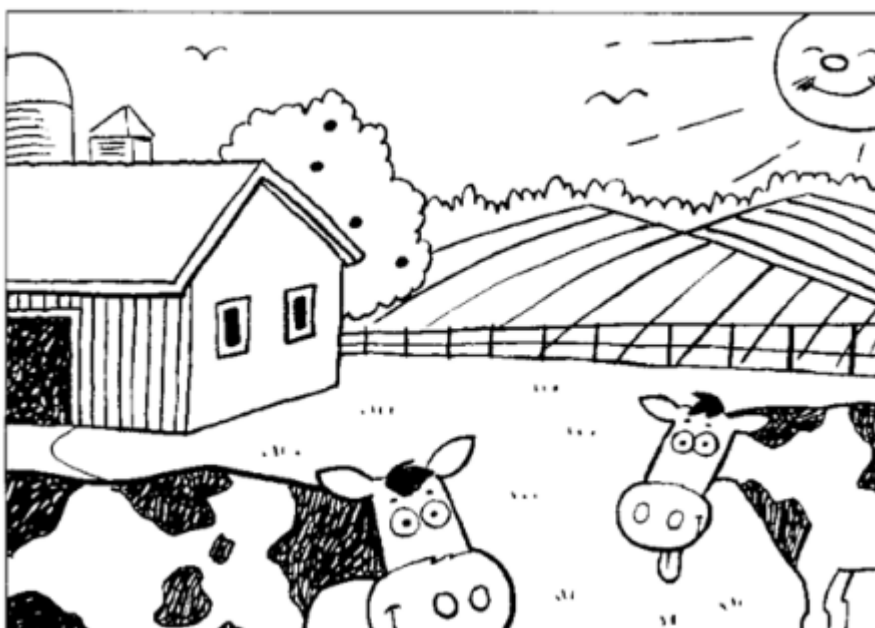
## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### DESCUBRA AS 7 DIFERENÇAS



## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### DESCUBRA AS DIFERENÇAS





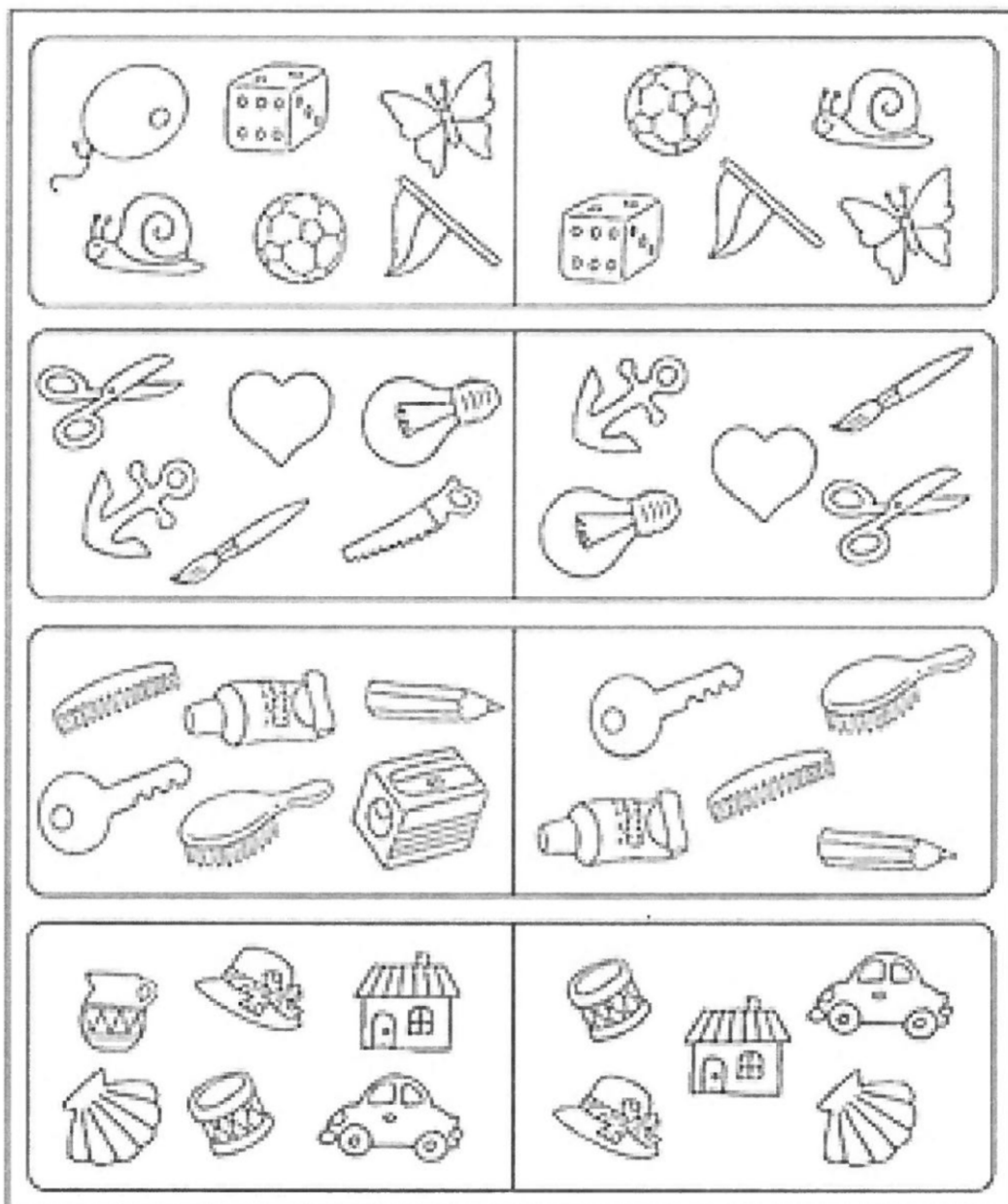
## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### FAÇA A CORRESPONDÊNCIA DAS HORAS



## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### PINTE O OBJETO QUE FALTA



## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### ASSINALE OS GALOS QUE NÃO SÃO DE BARCELOS



## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### CADA IMAGEM NUMERADA É RESPOSTA A UMA ADIVINHA DESCUBRA A RESPOSTA DAS ADIVINHAS E NUMERE-AS



	Com dentes deste tamanho, não sei por que vou à mesa, todo bocado que apanho, tomam de mim com certeza. O que sou?
--	--



	Qual é a coisa, qual é ela, que tem asas e gosta de milho, gosta de praças e de estátuas, e quando trabalha é correio?
--	---



	Qual é coisa, qual é ela, que tem uma perna mais comprida que a outra, e noite e dia anda sem parar?
--	---



	Qual é o animal que traz sempre a sua casa às costas?
--	---



	Qual é a coisa, qual é ela, que sendo preto ou branco, de noite é sempre pardo, escaldado e tem medo de água fria?
--	--

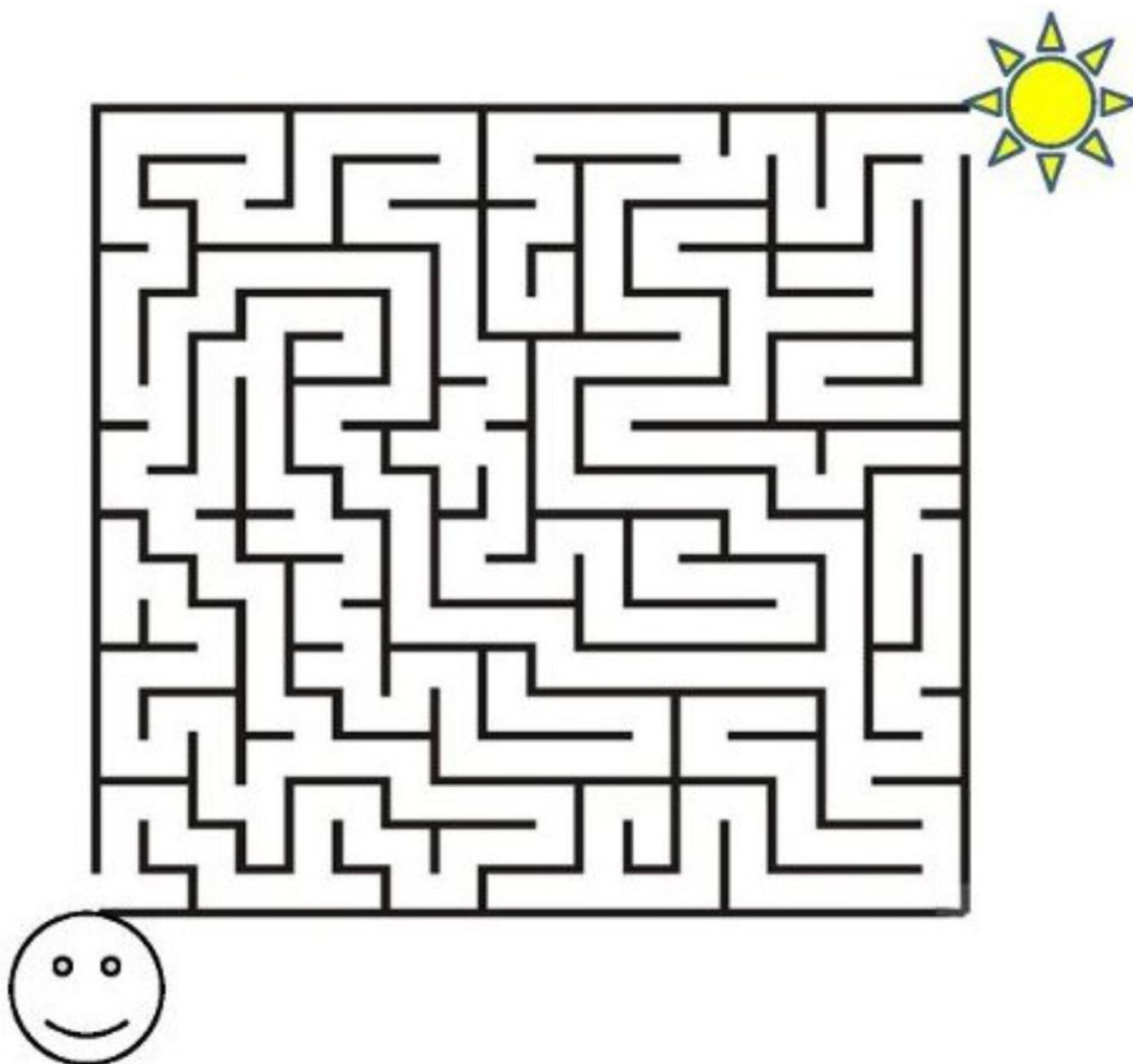


	Qual é coisa, qual é ela, que tem cabeça mas não é gente, e tem dente, mas não é pente?
--	--



**EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA  
NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL**

**ENCONTRE O CAMINHO ATÉ AO SOL**



## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### COMPLETE AS EXPRESSÕES E ENCONTRE O SEU SIGNIFICADO, UNINDO-AS À CAIXA CORRETA

Lágrimas de



Viver com luxo e ostentação

Memória de



Coisas inacreditáveis/absurdas  
espantosas/inverosímeis

Coisas do  da velha

Choro fingido

À grande e à



- Ter boa memória  
- Recordar-se de tudo

## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### NA SOPA DE LETRAS ENCONTRE AS PALAVRAS RELACIONADAS COM A PALAVRA GRATIDÃO



Agora faça uma lista de coisas pelas quais está grato:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



**EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA  
NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL**

**ENCONTRE AS PALAVRAS RELACIONADAS  
COM O TEMA: “DOCES”**

A	Ç	U	C	A	R	M	O	M	M	F	B
L	M	A	A	Q	E	I	V	O	L	E	O
V	O	C	R	O	B	M	O	L	G	Z	L
T	R	N	A	I	U	O	S	E	E	U	O
O	C	A	M	I	Ç	R	E	S	C	T	O
R	B	G	E	L	A	D	O	U	M	E	L
T	C	U	L	P	D	A	S	P	v	R	O
A	L	S	O	I	O	E	S	U	M	O	I

■ **Complete o Provérbio**

O que é \_\_\_\_\_,  
nunca \_\_\_\_\_.

## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### PROCURE AS PALAVRAS QUE TÊM O MESMO SIGNIFICADO DAS PALAVRAS ABAIXO

PALAVRAS	SINÔNIMOS	PALAVRAS	SINÔNIMOS	PALAVRAS	SINÔNIMOS
alegria		calmo		poluição	
aparecer		rápido		lição	
bonito		soltar		birra	
comprido		triste		arteiro	
desarrumar		último		fortuna	
desejo		cheio		vago	
devagar		abandonar		cansado	

O S M Ú S I C A O J A O L E B A C A  
 V M O L A Z N O V E N T A M Q W E O  
 L M E X F E L I C I D A D E W X N C  
 E I N F E L I Z N E T A C L E Y S A  
 V A M A D E I R A S E R E N O L I R  
 A R I T S I S E D A X C D N T X N Q  
 D O N A V I O M E I A L O T A D O L  
 O M A C Â F I C A R I Q U E Z A I E  
 L S U R G I R X C A B A M A E T Z N  
 P P U M O N Q W E T T H C L N A Q T  
 Z A R A V A Z I O R I N Z V A Ç N O  
 X ã E A L L F G H E Q A E E C ã F G  
 O S Z Ú S O C M A B U M O L O N G O  
 Z V O N T A D E D I G H J O X Q A S  
 O M E X E R I C A L X V Z Z C V I C  
 L O T S U A X E N B C O Q W E R C ã  
 G M A C O N T A M I N A Ç ã O A I C  
 P P U M O L B A G U N Ç ã R N A Q W

## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### COMPLETE

#### ■ Complete a canção

Uma \_\_\_\_\_ voava, \_\_\_\_\_,  
asas de \_\_\_\_\_, coração de \_\_\_\_\_.

Como ela, somos livres, somos livres de voar.

Uma \_\_\_\_\_ crescia, \_\_\_\_\_,  
grito \_\_\_\_\_ num campo qualquer.

Como ela somos \_\_\_\_\_, somos livres de \_\_\_\_\_.

*(Ermelinda Duarte)*

*vermelho - gaivota - papoila - vento - mar - voava - crescer - crescia - livres*

#### ■ Identifique as palavras relacionadas com a Primavera

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

*neve - S. Martinho - flores - praia - castanhas - Natal - equinócio  
alergias - folhas secas - clima ameno - calor - frio*







































#### ■ Complete o Provérbrio

Março, Marçagão, de manhã \_\_\_\_\_,

de tarde \_\_\_\_\_.

**EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA  
NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL**

**FAÇA CORRESPONDER O SÍMBOLO DE ACORDO COM A PRIMEIRA COLUNA**

## EXERCÍCIOS ADEQUADOS PARA FAZER EM CASA NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### COMPREENSÃO

Para cada categoria abaixo mencionada, escreva quatro exemplos de palavras que se insiram na mesma.

FRIO	PESADO	LÍQUIDO	DOCE	QUENTE	SALGADO
Gelado					
Neve					
Gorro					
Inverno					

### NOMEAÇÃO

Escreva alguns nomes relacionados com...

LEGUMES	PROFISSÕES	VESTUÁRIO	TERRAS	DIVISÕES DA CASA	MOBÍLIA DE QUARTO





**966245525**