



GUIA PRÁTICO DE ATIVIDADES PARA IDOSOS



Missão Salesiana de Mato Grosso
Universidade Católica Dom Bosco
Instituição Salesiana de Educação Superior

Chanceler: Pe. Gildásio Mendes dos Santos
Reitor: Pe. Ricardo Carlos
Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação: Prof. Hemerson Pistori
Pró-Reitor Administrativo: Ir. Herivelton Breitenbach

Conselho Editorial:
Josemar de Campos Maciel (Presidente)
Arlinda Cantero Dorsa
Mami Yano
Marco Hiroshi Naka
Maria Cristina Lima Paniago Lopes
Marta Brostolin
Olivier Vilpoux

Esta obra foi publicada com financiamento da Fundação de Apoio ao Desenvolvimento do Ensino, Ciência e da Tecnologia do Estado de Mato Grosso do Sul



**GOVERNO DO ESTADO
DE MATO GROSSO DO SUL**



Fundação de Apoio ao Desenvolvimento do Ensino,
Ciência e Tecnologia do Estado de Mato Grosso do Sul

MATO GROSSO DO SUL

GOVERNADOR

Reinaldo Azambuja

**SECRETARIA DE ESTADO DE TURISMO, EMPREENDEDORISMO E
INOVAÇÃO**

SECRETÁRIO DE ESTADO

Athayde Nery de Freitas Junior

**FUNDAÇÃO DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO DO ENSINO, CIÊNCIA E
DA TECNOLOGIA DE MATO GROSSO DO SUL**

DIRETOR-PRESIDENTE

Davi José Bungenstab



PARA GUIA PRÁTICO DE ATIVIDADES IDOSOS

Ednéia Albino Nunes Cerchiari
Graci Marlene Pavan
Patrícia Cristina Statella Martins
Márcia Regina Martins Alvarenga
Érika Kanetta Ferri
Simara de Sousa Elias



UCDB

Campo Grande, MS, 2017

ORGANIZADORAS

© 2017 Ednéia Albino Nunes Cerchiari; Graci Marlene Pavan; Patrícia
Cristina Statella Martins; Márcia Regina Martins Alvarenga;
Érika Kanetta Ferri; Simara de Sousa Elias

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

É proibida a reprodução total ou parcial desta publicação, para qual-
quer finalidade, sem autorização por escrito das organizadoras.

O conteúdo publicado é de inteira responsabilidade das autoras e não
representa o posicionamento da Editora UCDB.

Feito depósito legal na Fundação Biblioteca Nacional (Decreto n.
10.994, de 14/12/2004).

A Editora UCDB é Membro da Associação Brasileira das Editoras Uni-
versitárias (ABEU).

A Editora UCDB é cadastrada no Sistema ISBN sob o n. 7598.

Editora UCDB:

Projeto gráfico e editoração: *Ereni dos Santos Benvenuti*

Revisão de texto: *Maria Helena Silva Cruz*

Ilustrações: *Luís Felipe Paiva Melchiades*

Capa: *Rosy Ozório*

Av. Tamandaré, 6000 - Cx.P. 100, Jardim Seminário

CEP 79117-900 - Campo Grande, MS

Fone/Fax: (67) 313-3373

e-mail: editora@ucdb.br / www.ucdb.br/editora

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Biblioteca da Universidade Católica Dom Bosco – UCDB,

Campo Grande, MS, Brasil)

G943 Guia prático de atividades para idosos / Ednéia Albino
Nunes Cerchiari ... [et al.] (organizadoras). – Campo
Grande, MS : UCDB, 2017.

58 p.: il.

ISBN: 978-85-7598-181-8

Bibliografia: p. 55-56

1. Exercícios físicos para idosos. 2. Lazer. 3. Direito so-
cial. I. Cerchiari, Ednéia Albino Nunes. II. Título.

Clélia Takie Nakahata Bezerra

Bibliotecária - CRB n. 1/757

As Organizadoras

Ednéia Albino Nunes Cerchiari

Psicóloga de formação pela FUCMT, Campo Grande, MS, Especialista em Psicologia Clínica e Psicanálise (CESULON, Londrina, PR), Mestre em Psicopatologia e Psicologia Clínica (ISPA/Lisboa, Portugal), Doutora em Ciências Médicas - Área: Saúde Mental (FCM, UNICAMP, SP), Psicanalista pela Sociedade Psicanalítica de Mato Grosso do Sul, Docente no curso de Medicina e no Mestrado Profissional de Ensino em Saúde da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS). Docente da UEMS desde 1994.

Graci Marlene Pavan

Graduada em Educação Física pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Arapongas, PR (FAFICLA), Especialista em Lazer, recreação e animação sociocultural pela Universidade Estadual de Londrina, PR (UEL), e Mestre em Educação pela Universidade Federal de São Carlos, SP (UFSCar). Professora e Pesquisadora do Curso de Turismo da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), Dourados, MS.

Patrícia Cristina Statella Martins

Graduada em Turismo pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Mestre pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) e Doutoranda em Geografia pela Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD). Professora e Pesquisadora do Curso de Turismo da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) bem como na Pós-Graduação Lato Sensu em Planejamento e Gestão Pública e Privada do Turismo. Docente desde 2001.

Márcia Regina Martins Alvarenga

Graduada em Enfermagem pela Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia Don Domênico (Guarujá, SP). Mestre em Enfermagem pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (Ribeirão Preto, SP). Doutora em Enfermagem pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (São Paulo, SP). Docente no curso de Enfermagem e no Mestrado Profissional de Ensino em Saúde da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS). Docente da UEMS desde 1999.

Érika Kanetta Ferri

Graduada em Pedagogia-Licenciatura Plena pela Faculdade de Educação, Ciências e Letras de Ponta Porã (1991), graduada em Enfermagem-Habilitação/Ênfase em Enfermagem Geral pela Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (2001), mestrado em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (2006) e Doutorado em Educação pela Universidade Estadual de Campinas (2015). Docente do curso de Medicina da UEMS. Docente da UEMS desde 2007.

Simara de Sousa Elias

Graduada em Serviço Social, Especialista em Política Social com ênfase no território e na família, Mestre em Ensino em Saúde pela Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS). Trabalha no Hospital Universitário de Dourados, MS.

Agradecemos

À Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (PROEC), da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), pelo apoio e suporte ao desenvolvimento do Projeto de Extensão intitulado “Oficina de Memória: (Re) descobrindo as funções cognitivas na terceira idade” através de bolsas de extensão aos acadêmicos dos cursos de Enfermagem e Turismo.

À Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da UEMS, pelo suporte e apoio à execução da Pesquisa intitulada “Avaliação do efeito de atividades lúdicas e passeios turísticos como estratégias de intervenção à saúde mental de idosos”, por meio de bolsas de PIBIC aos acadêmicos dos cursos de Enfermagem e Turismo.

Aos cursos de Enfermagem e Turismo da UEMS – Unidade de Dourados, e às Instituições: Serviço Social do Comércio de Dourados (SESC); Centro de Convivência do Idoso de Dourados e Lar da Velhice Desamparada de Dourados – Lar do Idoso, pelo acompanhamento, disponibilidade, prontidão e colaboração, imprescindíveis para a execução dos Projetos de Extensão e Pesquisa com os idosos sob seus cuidados.

À Fundação de Apoio ao Desenvolvimento do Ensino, Ciência e Tecnologia do Estado de Mato Grosso do Sul e ao Governo do Estado de Mato Grosso do Sul pelo apoio financeiro na publicação deste Guia, através da Chamada FUNDECT Nº 26/2015 – PUBLICA- MS, Seleção Pública de Propostas para o Programa de Apoio a Divulgação Científica, Tecnológica e de Inovação do Estado de Mato Grosso do Sul – 2015.

A todos que, de alguma forma, colaboraram na realização da pesquisa, dos projetos extensão e na elaboração deste guia.

Dedicamos este Guia aos idosos que concordaram voluntariamente em participar das ações de pesquisa e de extensão, sem os quais nada disto teria acontecido.

Sumário

| | |
|---|----|
| Prefácio..... | 13 |
| Apresentação | 15 |
| O Processo de Envelhecimento | 17 |
| Lazer: Direito Social da Pessoa Idosa..... | 20 |
| Possibilidades de Atividades de Lazer para a População Idosa | 27 |
| Considerações Finais | 53 |
| Referências | 57 |

Prefácio

Este Guia Prático de Atividades para Idosos oferece aos envolvidos com o envelhecimento um recurso importante para estimular a prática ações em prol da pessoa idosa.

Apresenta, de forma clara e sucinta, com fotos ilustrativas, as atividades que idosos podem se motivar e realizar, atendendo as recomendações da Política do Envelhecimento Ativo, que preconiza como pilares a Participação, Segurança, Saúde e Educação ao longo da vida.

Reconhece a potencialidade do idoso, atuando com os determinantes da autonomia e independência como pressupostos para uma boa prática gerontológica.

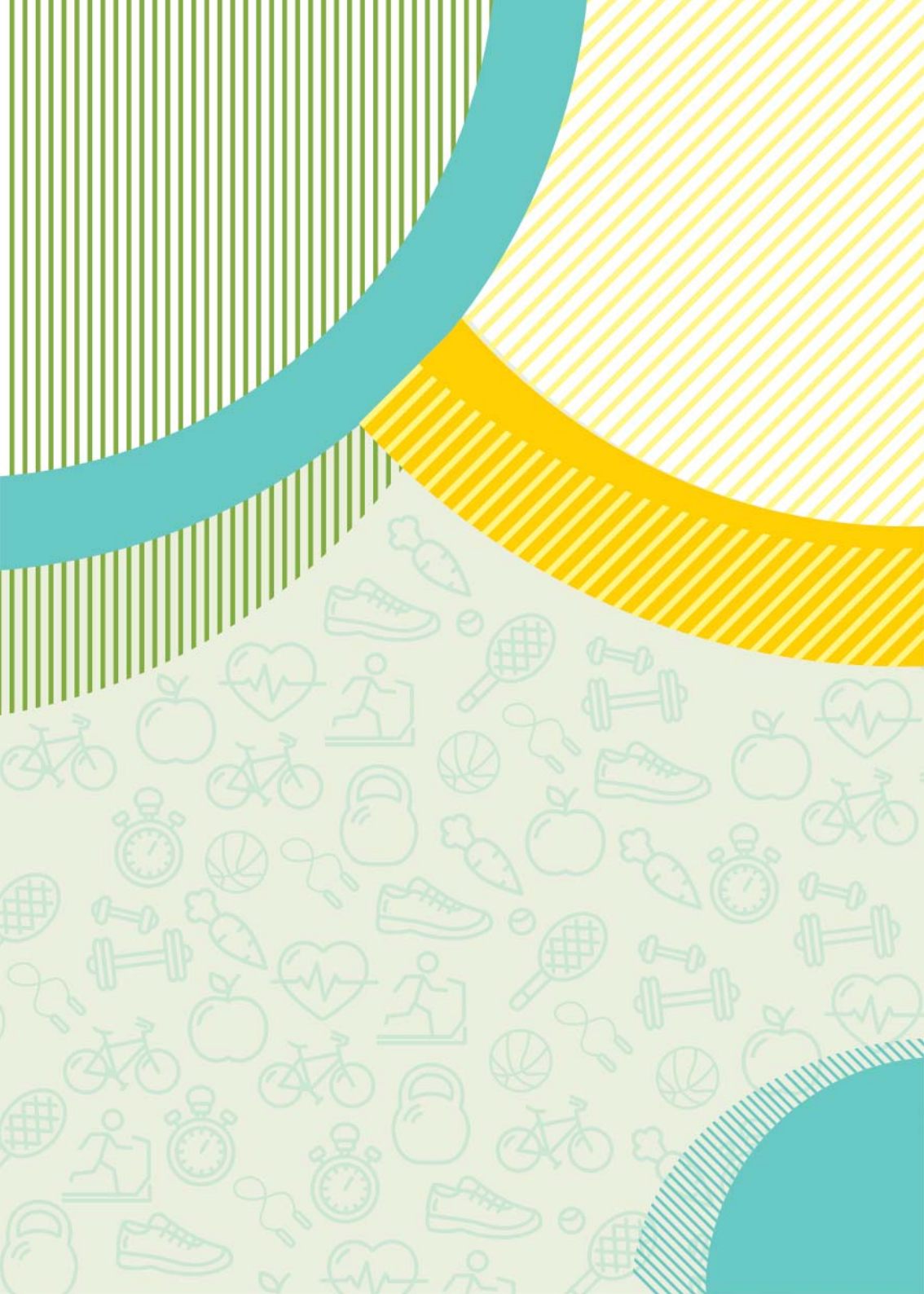
O Guia Prático de Atividades para Idosos apresenta recomendações que devem preceder as atividades, com exemplos de ações que podem ser promovidas aos idosos, bem como destaca o benefício dessas para a pessoa, apresentando as dicas para a sua execução.

Trata-se pois, de um recurso a ser utilizado pelos serviços sociais, grupos de convivência e Universidades Abertas de Terceira Idade, orientando profissionais, técnicos e alunos no que podem oferecer, e de que maneira podem potencializar cada ação proposta.

Marisa Accioly Domingues

Profa. Dra. Curso de Bacharelado em Gerontologia

Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo.



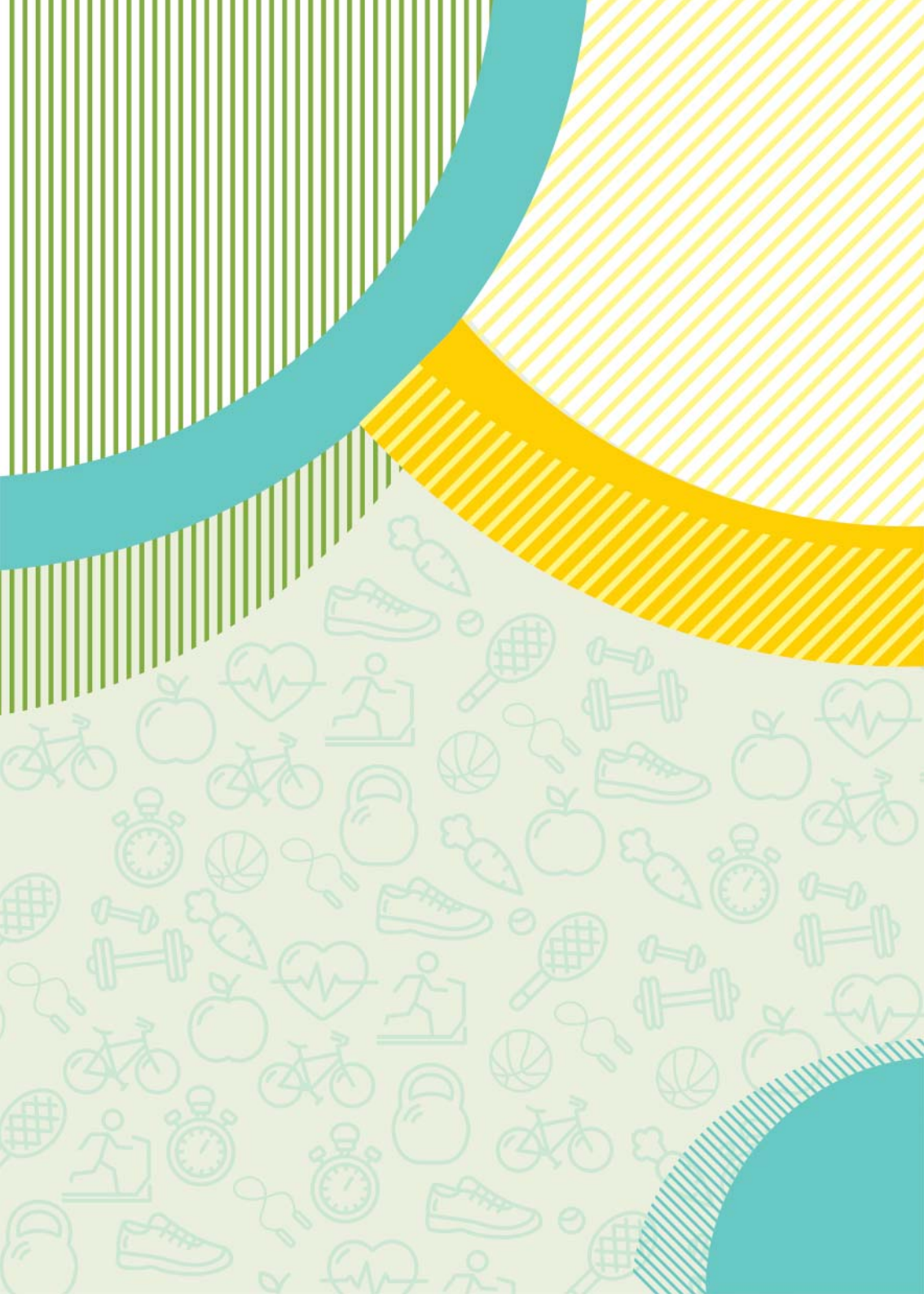
Apresentação

Diante da realidade das transformações do corpo e da mente humana pelo processo de envelhecimento, evidencia-se a importância de garantir à pessoa idosa não só uma melhora nesse aspecto, mas também uma melhora na qualidade de vida. O conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos, como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, o estilo de vida e o ambiente em que se vive.

Na busca por uma forma de vida melhor, uma das maneiras de a pessoa idosa encarar essa fase é através de atividades específicas para o exercício das funções cognitivas e momentos de lazer em suas horas vagas, para que exerça atividades turísticas e recreativas, explorando e treinando o intelecto. O turismo, junto com o lazer, é uma forma de participação social que contribui para a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas. É importante ressaltar que o Lazer é um Direito Social fundamental, mas que ainda tem sido negligenciado por programas e políticas públicas.

Considera-se, finalmente, que o conhecimento de estratégias que proporcionem qualidade de vida aos idosos, possa servir de base para a sistematização de programas de intervenção direcionados à saúde física e mental do idoso brasileiro, com ênfase não somente na manutenção e recuperação da saúde, mas também na promoção da saúde na terceira idade. Espera-se que este Guia de ações contribua como uma dessas estratégias, o que certamente se refletirá de maneira positiva no bem-estar e na saúde mental dos idosos.

Palavras-chave: idoso; lazer; direito social.



O Processo de Envelhecimento

Conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (BRASIL, 2010), no Brasil, a população grisalha representava, no último censo, quase 15 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade (8,6% da população brasileira), sendo as mulheres a maioria, com 8,9 milhões (62,4%) dos idosos. Desse contingente, o estado de Mato Grosso do Sul contava com 239.594 idosos, aproximadamente 10% da população total do estado. Destes, 48,2% eram homens e 52,8% mulheres (BRASIL, 2010).

A população idosa, no Brasil, tem mostrado um crescente aumento nas últimas décadas. De acordo com Marcellino (2006), estamos vivendo no “século da terceira idade”, evidenciado pelo declínio da natalidade e aumento da expectativa de vida. Conforme projeções do IBGE (Brasil, 2010), no período de 1950 a 2025, a população de idosos deverá aumentar em até 15 vezes quando comparada com a população total. Desse modo, diferentemente das quatro primeiras décadas, quando os estudos eram voltados para a infância, faz-se necessário o olhar mais aguçado a essa fase da vida, a velhice, ou terceira idade, como preferem alguns autores.

Para tratar sobre o envelhecimento, neste estudo, considera-se como idosa a pessoa com 60 anos ou mais, segundo o critério adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). É interessante mencionar que, nos países desenvolvidos, a própria OMS considera idosos aqueles com mais de 65 anos (ZIMERMAN, 2000). Neste estudo, a faixa etária a ser estudada enquadra-se no perfil descrito como Terceira Idade; entretanto, a fim de evitar juízo de valor, utilizar-se-á o termo *idoso* para referenciá-los.

Velhice não é sinônimo de doença; conforme Papaléo Netto et al. (2005, p. 36), “entende-se por Senescência ou senectude as alterações morfológicas e funcionais, que ocorrem em consequência do processo de envelhecimento, e por senilidade as modificações determinadas pelas afecções que frequentemente comprometem os indivíduos idosos”.

O corpo idoso, que já não possui os padrões estéticos exigidos e estabelecidos socialmente, não pode ser considerado decadente; deve, sim, ser entendido, compondo nova fase da vida, cheia de desafios a enfrentar e rica em sensibilidade (SIMÕES, 2001). Portanto a pessoa idosa tem suas limitações e pode não realizar certas atividades que antes eram tidas como simples, porém carrega consigo uma série de vivências e experiências demasiadamente importantes para os mais jovens e, desse modo, deve-se pensar em qualidade de vida para esses indivíduos.

A qualidade de vida é a qualidade da vivência do dia a dia e no interior da terceira idade; é o início de uma nova caminhada, ponto de partida, não um ponto de chegada, independente das pedras que o mundo adulto produtivo e rentável coloca; é ir à busca dos encontros, dos incentivos, dos desafios, dos projetos, das incertezas, dos desejos e, sem dúvida, dos sonhos.

Espera-se que todo idoso possa ser acolhido por sua família. Porém, nos casos em que isso não é possível, ou ainda em função de abandono, carência de recursos financeiros próprios ou de familiares, a Política Nacional do Idoso (Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994) prevê a assistência na modalidade asilar de atendimento. A Lei ainda prevê a modalidade não asilar de atendimento que inclui: Centro de Convivência; Centro de Cuidados Diurno; Casa-Lar; Oficina Abrigada de Trabalho; Atendimento Domiciliar e outras formas de atendimento que incluem iniciativas que surgem na própria comunidade¹.

¹ Para saber mais, acesse a Lei na íntegra e conheça os Direitos que cabem aos idosos. Outra dica é o Estatuto do Idoso (Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003).

Sendo assim, não importa se o idoso atingirá todos os objetivos propostos por uma atividade designada a ele, mas, sim, o fato de ele estar em atividade, de modo que isso lhe proporcione bem-estar físico e psíquico; bem-estar esse que nem sempre é reconhecido e valorizado (SIMÕES, 2001).

Uma das formas de se garantir bem-estar físico e psíquico é por meio de práticas de lazer. Apesar de o lazer ser um direito social previsto na Constituição Federal do Brasil (BRASIL, 2003), seu papel no desenvolvimento humano e social não recebe o devido valor, considerando-se a população em geral, que dirá então para o idoso e, de maneira mais específica, o idoso institucionalizado, um público que, cada vez mais, vive em instituições (ZIMERMAN, 2000). Infelizmente, em alguns aspectos, os idosos têm sido tratados tal como quem vive à margem da sociedade. E assim, muitas práticas de lazer e seus benefícios são desconsiderados para os idosos de modo geral.

A ação de envelhecer é considerada um processo universal, dinâmico e irreversível. Cada ser humano envelhece de forma e ritmos diferentes, influenciados pelas escolhas ao longo da vida. Envelhecer varia de acordo com fatores biopsicossociais, os quais variam de características genéticas às diferenças educacionais e culturais (SPIRDUSO, 2005; GONÇALVES, 2011). Algumas pessoas, aos 60 anos, já apresentam alguma incapacidade; outras estão cheias de vida e energia aos 85 anos (BEE, 1997).

Lazer: Direito Social da Pessoa Idosa

Os direitos sociais são direitos fundamentais do homem, sendo o lazer também um direito fundamental. No Brasil, o lazer ficou definido, no artigo 6º da Constituição Federal de 5 de outubro de 1988, como um direito social, nos seguintes termos, no Art. 6º: “São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição” (BRASIL, 2003).

No mesmo documento, encontramos no art. 230 que:

A família, a sociedade, e o Estado têm o dever de cuidar dos idosos, assegurando-lhes uma participação na vida comunitária, protegendo sua dignidade e bem-estar, garantindo-lhes o direito à vida. (BRASIL, 2003).

Apesar de os idosos não viverem à margem da sociedade, infelizmente, em alguns aspectos, têm sido tratados dessa maneira. Podemos citar as práticas de lazer e seus benefícios que, apesar de constituírem um direito social previsto na Constituição Federal do Brasil, não recebem o devido valor, sobretudo considerando os idosos institucionalizados.

Nesse sentido, tendo como sustentáculo a execução de dois Projetos de Extensão intitulados “Oficina: (re) descobrindo as funções cognitivas na terceira idade”, os quais foram desenvolvidos ao longo de quatro anos consecutivos com idosos que frequentavam o Serviço Social do Comércio (SESC), Centro de Convivência do Idoso e Lar do Idoso: Asilo da Velhice Desamparada, todas elas instituições do município de Dourados, MS, e, um projeto de pesquisa intitulado “Avaliação do efeito de atividades lúdicas e passeios turísticos como estratégias de intervenção à saúde mental de idosos”, aprovado pelo Comitê de

Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), sob o protocolo n. 2220 CAAE 0280.0.049.000-11, criou-se um Protocolo objeto deste Guia. Entende-se que esse Protocolo de ações poderá ser repetido em outras instituições e constituir-se em uma dessas estratégias, o que certamente se refletirá de maneira positiva no bem-estar e na saúde mental dos idosos a serem atendidos.

Sendo assim, é importante que tanto o poder público proporcione atividades que fomentem o lazer, quanto também a população manifeste interesse em delas participar, pois a realização de qualquer atividade envolve a satisfação de aspirações dos praticantes envolvidos.

A interrupção de compromissos, principalmente os profissionais, pode ser preenchida com diversas atividades, visando ao bem-estar e propiciando novas maneiras de encarar essa fase, considerada tão difícil para muitos indivíduos. De modo geral, essas atividades são intituladas como momentos de lazer para a pessoa idosa.

O conceito de lazer não é fácil de ser definido, pois, além de existirem vários conceitos apontados por diversos autores, o lazer é apresentado como fenômeno essencialmente problemático e ambíguo. O que se verifica com frequência é a simples associação do lazer com experiências individuais vivenciadas, e isso reduz o lazer a práticas restritas aos conteúdos de determinadas atividades da cultura de uma comunidade. O lazer, comumente, é relacionado ao divertimento, ao descanso ou a não fazer nada.

Segundo Marcellino (2010), há autores, como Davi Riesman, autor do livro *A multidão solitária*, que consideram o lazer como uma atitude, um estilo de vida, que não depende de tempo determinado, e há autores que privilegiam o aspecto do tempo, como Joffre Dumazedier, sendo o lazer todo tempo livre de qualquer trabalho e obrigação familiar, religiosa ou social.

Para Dumazedier (1973), existem diversos interesses de lazer, tais como: o lazer físico/esportivo, intelectual, manual, social e artístico/cultural. Para esse autor, o lazer é derivado de uma livre escolha do indivíduo, buscando atingir a sua realização pessoal, sem objetivar fins lucrativos. Atividades de lazer como passeios, bricolagem, jogos, pinturas e até mesmo reviver lembranças são ótimos instrumentos de estímulo para os idosos, pois lhes exigem ação do organismo e os conservam em exercício, o que é fundamental para se alcançar qualidade de vida na velhice.

Muitas atividades voltadas para o público jovem podem ser realizadas por pessoas de idade mais avançada, desde que estas sejam acompanhadas por profissionais e respeitem suas condições e ritmos. Sugerem-se o vôlei, a ginástica, a ioga, atividades culturais ou cursos de reciclagem e atualização, atividades que visam, principalmente, à descontração e a um maior envolvimento social. Outros exemplos são: bailes, sessões de vídeo ou simples bate-papo.

Atividades como estas, cada vez mais, vêm sendo praticadas por pessoas idosas, mostrando que esses indivíduos, mesmo com idade avançada, têm disposição e interesses específicos.

Com a finalidade de preencher o tempo ocioso e proporcionar momentos agradáveis aos idosos de instituição de longa permanência, propomos atividades elaboradas de maneira multidisciplinar, abrangendo diversas áreas, como: atividades gráficas, plásticas e atividades artesanais; atividades de expressão livre e/ou elaboradas; atividades culturais e de socialização; passeios e caminhadas além de eventos comemorativos. Castro e Carreira (2015) também verificaram a importância do lazer para idosos institucionalizados. As autoras classificaram as atividades em físicas, manuais, artísticas, intelectuais, associativas e turísticas.

Os principais objetivos das atividades de lazer aos idosos são:

- estimular a mudança da rotina para melhorar a autoestima dos idosos;
- motivar os idosos a superar suas dificuldades;
- exercitar a memória e a coordenação motora fina dos idosos;
- preencher o tempo ocioso e proporcionar momentos agradáveis;
- estimular a socialização entre o grupo e entre outros grupos;
- trabalhar alívio de ansiedade e permitir liberação de sentimentos;
- desenvolver novas habilidades e interesses;
- exercitar capacidades intelectuais, funcionais e cognitivas.

Dica 1: Antes das atividades, promover o aquecimento corporal, isto é, uma atividade com a finalidade de despertar vivências de sensibilização da percepção corporal do idoso. Trabalhar com movimentos cadenciados de forma lenta, respeitando os limites corporais dessa população.



Dica 2: A cada atividade, promover uma rodada de conversas, estimulando a verbalização de sentimentos, com a finalidade de conduzir os participantes a relatarem o que sentiram durante a realização da atividade, procurando promover novos significados das questões emocionais vividas. Nesse momento, cada participante do grupo terá a possibilidade de perceber as relações entre as atividades por eles vivenciadas e relacioná-las à sua história de vida.



Dica 3: Após cada atividade, é importante promover um alongamento, que se resume em uma atividade corporal cuja finalidade é levá-los ao relaxamento corporal e à reorganização psíquica para retomarem as atividades cotidianas.



Apresentam-se a seguir, algumas possibilidades de atividades de lazer desenvolvidas para a população idosa.

Possibilidades de Atividades de Lazer para a População Idosa

1. Jogo do Bingo: O Bingo é uma das atividades preferidas dos idosos, pois proporciona momentos de diversão, competitividade sadia, além de estimular a atenção e raciocínio. Deve ser introduzido em um ambiente com espaço e condições favoráveis, e a sequência a ser obedecida, deve ter começo, meio e fim, com distribuição de brindes para quem fechar as colunas sorteadas. As colunas podem ser verticais, horizontais ou o quadrado completo.

Orientações básicas para desenvolver essa atividade.

Objetivos: Desenvolver o raciocínio e aprimorar sua rapidez de reação em relação às etapas do jogo.

Local e materiais necessários: roleta para jogo de bingo ou números em algum recipiente, cartelas de bingo encontradas em livrarias ou lojas especializadas, canetas, objetos ou sementes para marcação das cartelas. Local amplo e arejado com mesas e cadeiras.

Desenvolvimento: Acomodação dos idosos em mesas planas, cadeiras confortáveis, distribuição das cartelas, sementes e/ou objetos de fácil manipulação para marcação das cartelas.

Dicas: Se a opção for semente, a mais indicada será a do milho, pois essa semente não desliza facilmente na cartela o que facilitará sua fixação no local. Se a opção for objeto, sugere-se objeto pequeno e de forma achatadas para não sair facilmente dos números marcados. Se as cartelas forem descartáveis, a melhor opção será marcar com canetas.



2. Dança de salão: A dança de salão auxilia os idosos no desenvolvimento físico e mental. A dança trabalha todos os movimentos corporais, além de contribuir para a integração social, desenvolvendo sua autonomia e independência. Dessa forma, é possível caracterizá-la como uma atividade relevante em programas de atividades voltadas para a pessoa idosa. É importante observar os ritmos com os quais os idosos se identificam, e isso deverá variar de região para região.

Orientações básicas para desenvolver essa atividade.

Objetivos: Conscientizar os participantes sobre os benefícios que a dança traz nos aspectos motores, cognitivos e socioafetivos, promovendo saúde e qualidade de vida.

Local e materiais necessários: Aparelho de som compatível com local, músicas previamente selecionadas considerando o grupo e a região (o ideal é uma pesquisa prévia com o grupo para saber o que mais apreciam). O local deve ser amplo, arejado e com piso antiderrapante. Disponibilizar água potável para essa atividade é fundamental.

Desenvolvimento: Estimular a dança entre os idosos, de forma individual, em duplas ou em pequenos grupos. O importante é que todos participem, mesmo que de forma passiva, só observando. No momento da execução da música, o organizador poderá promover a dança da vassoura, que se resume em formar duplas de pessoas, e um dos participantes conduz uma vassoura para, ao se aproximar de um casal, propor a troca de “parceiro”. A vassoura pode ser substituída por um chapéu, nesse caso, o participante de chapéu “rouba” o par, colocando um chapéu na cabeça de um deles.

Dica: Selecionar vários ritmos de dança de salão para agradar a todos e estimular o conhecimento da diversidade de ritmos musicais.



3. Jogos de Salão ou de Mesa: O jogo de salão ou de mesa é um importante aliado para ativar o raciocínio, como: bingos, dominó, baralho, dado, quebra-cabeça, xadrez, jogo da memória, jogo da velha, blocos lógicos, brinquedos educativos entre outros. Os jogos constituem-se propostas privilegiadas de aprendizagem. Utilizando-os, possibilitam-se: registros numéricos; argumentação entre jogadores; representações mentais; atenção e concentração; satisfação e realização pessoal.

Objetivos: Estimular o raciocínio lógico matemático, proporcionando a argumentação entre jogadores, atenção e concentração, satisfação e realização pessoal.

Local e materiais necessários: Geralmente, são jogos realizados sobre uma mesa ou em tabuleiros específicos. O local deve ser amplo, arejado e com boa luminosidade.

Desenvolvimento: Acomodação dos idosos em mesas planas, cadeiras confortáveis, distribuição dos jogos por afinidades ou conhecimento. É importante estimular o idoso ao aprendizado de jogos que ainda não conhecem. Para essa atividade, pode-se promover o jogo sem competição, mas a criação de torneios e campeonatos não está descartada. O importante é um acompanhamento das partidas visando à compreensão do processo de realização do jogo.

Exemplo de reprodução de um jogo: Jogo de Damas. O tabuleiro pode ser confeccionado com materiais alternativos que possam ser quadriculados e pintados. As peças podem ser feitas “fatiando” um cabo de vassoura em pequenas rodinhas. O idoso pinta as peças de cores distintas, e o Jogo de Damas estará pronto. Quase todos os jogos de mesa ou salão podem ser reproduzidos artesanalmente.

Dicas: Alguns tipos de jogos são possíveis de serem reproduzidos, de forma artesanal. Essa atividade pode ser promovida com o grupo de idosos, dessa forma, promove-se o sentimento de pertencimento com todas as etapas dessa ação. Os idosos confeccionam os jogos e, depois, jogam procurando dar mais sentido à atividade realizada.



4. Oficina de beleza e saúde: Essa oficina objetiva proporcionar o bem-estar e melhora na autoestima dos idosos, além de estimular a criatividade destes. Podem ser realizadas atividades como: corte de cabelo, hidratação facial, corte de unhas e aplicação de esmaltes, maquiagem, aferição de pressão, informação sobre diabetes, câncer de mama, hipertensão arterial e outro acometimento de saúde própria dessa faixa etária. Essas oficinas devem se complementar, ou seja, após as ações de promoção da beleza, promove-se a atividade informativa sobre a saúde.

Objetivos: Melhorar a autoestima e as condições de saúde e higiene pessoal do idoso.

Local e materiais necessários: O local deve ser amplo, arejado e com boa luminosidade. Materiais apropriados para promoção da beleza (tesouras, alicates de unhas, lixas, esmaltes, cremes dentre outros) e, se possível, parcerias estabelecidas com profissionais desta área – manicures, cabeleireiros e podólogos. O mesmo procedimento também em relação aos profissionais da saúde que são capacitados para aferir pressão e dar informações sobre principais doenças acometidas em idosos.

Desenvolvimento: Acomodação dos idosos no local. Levantar informação com cada um deles, oferecendo os serviços que serão disponibilizados e sugerir ou pedir autorização para realização dos serviços. É importante respeitar a vontade do idoso. As aferições de pressão ou informações sobre saúde podem ser organizadas ao final das atividades de beleza.

Dica: Promover a roda de conversa ao final de cada atividade. É importante fazer com que o idoso sempre reflita sobre suas ações cotidianas.



5. Oficina de material reciclado: esse tipo de atividade traz como principal mensagem a importância do aproveitamento de materiais que seriam descartados. É um recurso bastante propício para estimular a criatividade e a capacidade inventiva dos idosos.

Objetivo: Essa oficina tem como objetivo despertar nos idosos a importância da sustentabilidade e sua integração ao meio ambiente, mostrando que sua parcela de contribuição é capaz de melhorar a qualidade de vida e bem-estar de todos.

Assim, apresentamos como exemplo de atividade com material reciclável, a confecção de um porta-retratos.

Local e materiais necessários: O local deve ser amplo, arejado e com boa luminosidade. Mesas para trabalho em pequenos grupos e mesa grande para distribuição de todo o material. Materiais: dois retângulos de papelão 0.16 X 0.21; cinco palitos de sorvete; 20 tampinhas de garrafa de água mineral; régua, lápis e uma caneta de ponta longa; um pincel n. 18; cola branca; colas coloridas ou tinta guache.

Desenvolvimento: Colar os retângulos de papelão, deixando entre eles um espaço para inserir a foto, para isso coloque entre eles dois palitos de sorvete. Com os outros palitos, faça o suporte de sustentação do porta-retratos. Cole todas as tampinhas, e pinte-as de acordo com a vontade pessoal ou criatividade. Ao final da atividade, pedir para que cada participante traga uma foto para realizar uma exposição de fotos nos porta-retratos confeccionados.

Dica: Sempre promover a reflexão sobre as ações e, nesse caso, focar no tema preservação ambiental, sua importância, benefícios e formas de promoção.



6. Oficina de desenho e pintura: As oficinas de pintura objetivam exercitar a mente e estimular a criatividade, gerando uma maior socialização e melhor qualidade de vida e bem-estar. Elas auxiliam na promoção da autoestima, da socialização, da inclusão, da autonomia e no envelhecimento saudável. Assim indicamos os meios para se promover uma atividade dessa natureza.

Local e materiais necessários: O local deve ser amplo, arejado e com boa luminosidade. Mesas para trabalho em pequenos grupos e mesa grande para distribuição de todo o material e, sendo possível, também cavaletes de pintura em tela; a tela; tinta guache e pincéis.

Desenvolvimento: Distribuir os materiais nas mesas ou locais previamente planejados. Iniciar com uma conversa estimuladora, que pode ser sobre um único tema ou sobre temas gerais para que cada idoso decida sobre o que irá pintar. Deixar tempo suficiente para expressar sua criatividade. Auxiliar aqueles que tenham dificuldades com o desenho ou a pintura na tela. Ao final, promover a roda de conversa e expor as obras de arte no local ou em locais para outros apreciarem. O idoso poderá, nesse momento, estar ao lado de sua obra explicando qual foi seu sentimento, seu objetivo, seus desejos expressos na tela.

Dica: Outra opção interessante para esse tipo de atividade é o uso do papel sulfite e lápis de cor. Da mesma forma, o importante é garantir a criação, a criatividade e os desejos de cada um.



7. Oficina de trabalhos manuais: O objetivo principal dessa oficina é proporcionar aos idosos maior autonomia, por meio do compartilhamento de suas próprias aprendizagens, trocando conhecimentos em atividades, como trabalhos em madeira e metal, costuras em tecido ou confecção de peças em tricô ou crochê. Sugere-se, também, colocar o idoso em contato com o computador ou com instrumentos musicais.

Assim, para estimular a criatividade do idoso e a valorização dos conhecimentos relacionados à criação artesanal, apresentamos, como exemplo, um artesanato com pote de sorvete.

Local e materiais necessários: O local deve ser amplo, arejado e com boa luminosidade. Mesas para trabalho em pequenos grupos e mesa grande para distribuição de todo material. Pote de sorvete; tesoura comum; fita métrica; lápis; cola em spray; pedaço de papelão; anilhas de metal; parafusos; ferramenta para fixar parafusos; manta acrílica grossa ou espuma fina; puxador para móvel (opcional); tecido da preferência do “artesão”, como também a cor ou a estampa.

Desenvolvimento: Distribuir os materiais nas mesas ou locais previamente planejados. Primeiro meça a circunferência e altura do pote de sorvete; logo após transfira as medidas para o tecido, deixando um centímetro para dobras e acabamentos. Em seguida, encape o pote utilizando a cola em spray que fixa tecido em plástico. Para tampa, devemos recortar dois círculos de manta acrílica ou espuma fina e um círculo maior do tecido escolhido. Em seguida, encape a tampa colocando a manta acrílica ou espuma fina, por baixo do tecido, deixando assim a tampa com mais volume, possibilitado por esse enchimento. Em seguida fure a tampa, coloque a anilha por dentro e fixe o parafuso (opcional). Fixe o puxador (para móvel) para finalizar o portatrecos. Se quiser ainda poderá decorar, com outros materiais. É só estimular a criatividade.

Dica: Pesquise com os idosos o que eles já sabem fazer e promova a troca desses conhecimentos.



8. Passeios Turísticos: Os passeios turísticos proporcionam momentos de lembranças e conhecimento de lugares que possibilitem aos idosos, vivenciar emoções e sensações prazerosas, bem-estar e satisfação pessoal. São momentos diferentes daqueles a que estão acostumados a vivenciar na instituição. Tais passeios podem ser realizados em locais que proporcionem um ambiente adequado e acessível a todos os idosos, para que, desse modo, aqueles que possuam alguma deficiência também possam participar dessa atividade.

Os locais podem ser: parques, pesqueiros, centros de convivência do idoso, shoppings, supermercados, chácaras, atrativos culturais (igrejas, usinas, museus, praças), aeroportos, quartéis, atrativos naturais, parques de exposição etc. (de acordo com o rol de possibilidades que a cidade oferece). Dependendo do percurso, possibilita-se aos idosos recordar outros momentos de suas vidas.

Objetivos: Estimular uma mudança na rotina, dos idosos e proporcionar momentos diferentes do que eles estão acostumados.

Desenvolvimento: Dependerá do roteiro estabelecido. É importante que os locais sejam vistoriados previamente pelos organizadores. Todo passeio deve ser previamente planejado e, de preferência, organizado com a participação dos próprios idosos.

Dicas: Usar roupas e calçados adequados e confortáveis para caminhada, filtro solar e água potável. Para esses passeios, será importante garantir um alongamento e aquecimento antes das caminhadas. Após o passeio, promover a roda de conversa e o alongamento. A hidratação, alimentação leve e parada programada são fundamentais para garantir a participação saudável de todos.



9. Práticas ao ar livre (caminhadas, contemplação da natureza, piqueniques): O objetivo dessas práticas de lazer é fomentar nos idosos a necessidade e a importância dos exercícios físicos. E nesse contexto, a visão da natureza é um atrativo a mais, tornando a prática mais interessante e descontraída, além de contribuir tanto para a saúde física como mental. Essas atividades visam à manutenção da saúde, biopsicossocial, proporcionando aos idosos melhor qualidade de vida, além de promover a socialização desses indivíduos na comunidade de entorno onde forem realizadas. A sugestão é que essas práticas ao ar livre aconteçam nas proximidades de onde o idoso reside. Essas caminhadas contemplativas promovem a sensação de segurança ao idoso, que se percebe na região onde mora, também auxilia na autoconfiança quanto à liberdade de locomoção.

Objetivos: Caminhar para se exercitar, fortalecer e ampliar as atividades de vida diária. Manter a mente atenta aos espaços onde mora e mais frequente.

Desenvolvimento: Dependerá do trajeto estabelecido. É importante que os caminhos sejam vistoriados previamente pelos organizadores. Toda caminhada, tal como nos passeios turísticos, deve ser previamente planejada e de preferência organizada com a participação dos idosos.

Dicas: Como nos passeios, usar roupas e calçados adequados e confortáveis para caminhada, filtro solar e água potável. Igualmente, será importante garantir um alongamento e aquecimento antes das caminhadas. Após a caminhada, promover a roda de conversa e o alongamento. A hidratação, alimentação leve e parada programada são fundamentais para garantir a participação saudável de todos.



10. Eventos comemorativos: Os eventos comemorativos são momentos que proporcionam sensações agradáveis e fazem com que o idoso se sinta lembrado, amado e querido. É importante comemorar datas como o Dia do Idoso, Dia da Avó, do Avô, e aniversariantes do mês. Todos os dias podem ser planejados para comemorar fatos interessantes e importantes para os idosos.

Objetivos: Valorizar a importância das datas comemorativas e conscientizar do valor de algumas delas na vida do idoso.

Desenvolvimento: Dependerá do evento que for promovido. Toda comemoração deve ser previamente planejada e de preferência organizada com a participação dos idosos.

Dicas: É interessante colocar que não devemos esperar tais datas para comemorar a vida, que merece comemoração a cada novo dia.



11. Roda de viola e “contação de causos”: A música e a contação de “causos”, na terceira idade, apresentam-se como uma terapia autoexpressiva de grande atuação nas funções cognitivas, isto é, para a manutenção das capacidades de memória, percepção, atenção, concentração e linguagem do indivíduo idoso. As rodas de viola devem conter músicas da época dos idosos, para que eles possam interagir e participar, além de recordar momentos de suas vidas.

Objetivos: Valorizar a cultura local e regional, incentivar os talentos que tocam e cantam e promover a integração com a comunidade.

Desenvolvimento: Dependerá do evento a ser promovido. Para ser bem sucedido, qualquer evento deve ser previamente planejado e, nesse caso, de preferência organizado com a participação dos idosos.

Dicas: Identificar no grupo quem toca, canta ou conta “causos”. Entrar em contato com membros da comunidade que também têm esses talentos. Promover um encontro entre esses grupos. O público poderá apreciar clássicos musicais, como os da música caipira, os da música popular e ainda ouvir “causos” engraçados.



12. Sessão de Cinema: Segundo Fernandes e Siqueira (2010), o cinema pode ser entendido como um produto cultural gerador de significados e entendimentos sobre o que é ou não aceitável em relação aos comportamentos e papéis que o indivíduo assume na sociedade. Desse modo, lançando mão do cinema, possibilita-se estimular os idosos a construir opiniões e também podem lembrar momentos através de cenas e personagens.

Segue uma lista de filmes cujo tema principal é a velhice ou o processo de envelhecimento¹:

1) O Exótico Hotel Marigold (2011). Os britânicos Muriel, Douglas, Evelyn e Graham resolvem se mudar para a Índia, aproveitar o recém-restaurado Hotel Marigold e curtir a aposentadoria. Ao chegar lá, o hotel não era tão luxuoso quanto eles imaginavam, mas o charme do local e as novas experiências mudarão para sempre a forma como eles viam o mundo.

2) E se vivêssemos todos juntos? (2012). Quando a saúde começa a piorar e a única solução é buscar um asilo, os melhores amigos Annie, Jean, Claude, Albert e Jeanne decidem morar todos juntos. Mas conviver todos os dias não é tão fácil, e antigas histórias voltam à rotina dos amigos, trazendo mudanças na vida de cada um.

3) Amor (2012). O casal Anne e Georges é apaixonado por música clássica e passa os dias ouvindo os compositores favoritos. Quando Anne sofre um derrame, que a deixa com um lado do corpo paralisado, a rotina e os gostos do casal mudam drasticamente, e o amor do casal será posto em teste.

¹ Coletânea de filmes do site: <<http://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/mais-idade/10-filmes-que-todo-idoso-precisa-ver/>>. Acesso em: 11 fev. de 2016.

4) Elsa & Fred (2014). Um acidente de trânsito muda a vida de Elsa, uma mulher idosa que vive sozinha. Ao sair com o carro, quebra os faróis do carro da Lydia, filha do novo vizinho, Fred. Com o tempo, Elsa e Fred se aproximam, compartilham histórias, apesar dos temperamentos completamente diferentes. Ela é cheia de vida, enquanto ele é rabugento e não gosta de sair de casa.

5) O Amor é Estranho (2015). Quando Ben e George finalmente decidem se casar, depois de 40 anos juntos, família e amigos aprovam, mas George acaba perdendo o emprego. A crise financeira acaba impactando a situação econômica do casal, e os dois precisam morar separadamente na casa de amigos, até que a vida volte ao normal.

6) Uma lição de vida (2014). Kimani Maruge, de 84 anos, tem o sonho de aprender a ler e escrever. Durante a juventude, o queniano lutou pela independência do Quênia e nunca pôde estudar. Para conseguir uma vaga na escola primária, teve que se juntar às crianças de seis anos de idade. A história de Kimani é baseada em fatos reais.

7) Antes de Partir (2007). Edward e Carter são dois desconhecidos que dividem o mesmo quarto de hospital, quando descobrem que são também doentes terminais, com poucos meses de vida. Diante da notícia, os novos amigos decidem viver a vida plenamente, formando uma lista de coisas que cada um gostaria de riscar, antes de morrer.

8) Philomena (2013). Na Irlanda de 1952, a jovem Philomena dá a luz ao primeiro filho, Anthony. As freiras no convento onde ela morava dão a criança a um casal norte-americano, e ela passa os 50 anos seguintes procurando o menino. Quando viaja para os Estados Unidos, ela e o jornalista Martin

Sixsmith descobrem a vida incrível do filho de Philomena, e se tornam bons amigos.

9) O Quarteto (2012). Os amigos Cissy, Reggie e Wilfred são músicos que moram em um lar para aposentados da área artística. Juntos, eles treinam os dotes musicais e relembram tempos de sucessos. A harmonia do local se quebra quando a ex-mulher da Reggie, Jean, integra a casa de repouso.

10) Alguém tem que ceder (2003). Harry Sanborn é um garanhão, que sempre está rodeado de namoradas mais novas. Quando ele começa a namorar Marin e conhece a mãe dela, Erica, a história muda. Harry sofre uma parada cardíaca, e Erica se dispõe a cuidar dele, o que gera um interesse entre os dois.

Dicas: Para exibição de filmes, é necessário garantir local confortável, climatizado e com equipamento de som adequado. Se o filme for de longa duração, a sugestão é promover intervalos. Durante os intervalos servir alimento, água e conversar com todos para identificar se estão acompanhando o desenrolar da história. Outra sugestão é aplicar um alongamento a cada intervalo do filme.

Convém assistir previamente a todos os filmes para identificar em que momentos devem ser programados os intervalos, considerando a duração total do filme.

Entende-se que essas sugestões de ações de lazer poderão ser desenvolvidas em outras instituições e, quando necessário, adaptado para idosos não institucionalizados, considerando sempre a questão de acessibilidade, mobilidade, perfil desse público, características dessa faixa etária, o estabelecimento de uma relação de confiança entre aqueles que promoverão as atividades e os idosos, e sempre envolver os cuidadores, que possuem papel fundamental para acompanhamento e desenvolvimento dessas ações.



Considerações Finais

Diante da realidade das transformações do corpo e da mente humana pelo processo de envelhecimento, evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma melhora nesse aspecto, mas também uma melhora na qualidade de vida. O conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos, como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, o estilo de vida e o ambiente em que se vive.

Na busca por uma forma de vida melhor, uma das maneiras de o idoso encarar essa fase é através de atividades específicas para o exercício das funções cognitivas e a vivência de momentos de lazer em suas horas vagas, para que ele exerça atividades tais como as turísticas e recreativas, explorando e treinando o intelecto. O turismo, junto com o lazer, é uma forma de participação social que contribui para a melhoria da qualidade de vida de idosos. É importante ressaltar que o Lazer é um Direito Social fundamental, mas que ainda tem sido negligenciado por programas e políticas públicas.

Considera-se, finalmente, que o conhecimento de estratégias que proporcionem qualidade de vida aos idosos, especialmente à população asilada, possa servir de base para a sistematização de programas de intervenção direcionados à saúde física e mental do idoso brasileiro, com ênfase não somente na manutenção e recuperação da saúde, mas na promoção da saúde na terceira idade. Espera-se que este guia de ações contribua como uma dessas estratégias, o que certamente se refletirá de maneira positiva no bem-estar e na saúde mental dos idosos a serem atendidos.

Telefones úteis e contatos

- 1) BOMBEIROS – 193
- 2) POLÍCIA MILITAR – 190
- 3) GUARDA MUNICIPAL – 199
- 4) SERVIÇOS DE AMBULÂNCIA (SAMU) – 192
- 5) CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA DE DOURADOS, MS: Fone (67) 3411-7144
- 6) CENTRO DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DE DOURADOS/MS (CRAS): Fone 0800 647 0444 - (67) 3411-7132 - prontoatendimentodourados@outlook.com
- 7) CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS) - Bairro Água Boa – Dourados, MS: Fone (67) 3411-7738 - crasaguaboahotmail.com
- 8) CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS) - Bairro Cachoeirinha - Dourados, MS: Fone (67) 3411-7138 - 98468-8172 - cras.cachoeirinha@hotmail.com
- 9) CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS) - Bairro Canaã I - Dourados, MS: Fone (67) 3411-5411 - 98468-8324 - crascanaa1@hotmail.com
- 10) CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS) - Bairro Jóquei Clube - Dourados, MS: Fone (67) 3428-5209 - 98468-8397 - crasjoqueiclubehotmail.com
- 11) CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS) - Bairro Parque do Lago II - Dourados, MS: Fone (67) 3426-8513 - 98468-8167 - crasparquedolago2@hotmail.com

- 12) CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS)
- Vila Vargas – Dourados, MS: Fone (67) 3414-1428 -
crasvilavargas01@outlook.com
- 13) CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS)
- Indígena – Aldeias Indígenas Dourados, MS: Fone (67)
8468-8164 / 9925-2038 - ericachistiane@hotmail.com
- 14) DEPARTAMENTO DE PROTEÇÃO SOCIAL BÁSICA E
ESPECIAL: Fone (67) 3411-7720 ou (67) 98468-6073
Horário de Funcionamento: 7h30min às 13h30min
- 15) Disque 100 (Direitos Humanos)
- 16) Conselho Municipal do Idoso em Campo Grande, MS: (67)
3314-3199

OBS.: os números dos setores e órgãos podem sofrer alterações!!!!

Referências

BEE, Helen. **O ciclo vital**. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. São Paulo: Saraiva, 2003.

BRASIL. Decreto n. 1.948, de 3 de julho de 1996. Regulamenta a Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a **Política Nacional do Idoso**, e dá outras Providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d1948.htm>. Acesso em: 11 fev. 2016.

CASTRO, Vivian Carla de; CARREIRA, Lígia. Atividades de lazer e atitude de idosos institucionalizados: subsídios para a prática de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 23, n. 2, p. 307-314, 2015.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.

FERNANDES, Wânia Ribeiro; SIQUEIRA, Vera Helena Ferraz de. O cinema como pedagogia cultural: significações por por mulheres idosas. **Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 18, n. 1, p. 288, jan./abr. 2010.

GONÇALVES, Andréa Kruger et al. **Qualidade de vida relacionada à saúde (HRQL) de adultos entre 50 e 80 anos praticantes de atividade física regular**: aplicação do SF-36. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Porto Alegre, RS,

v. 16, edição especial, p. 407-420, jun. 2011. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/17928>>. Acesso em: 11 fev. de 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2010**: Características da população – Amostra- Mato Grosso do Sul. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/estadosat/temas.php?sigla=ms&tema=censo-demog2010_amostra>. Acesso em: 11 fev. 2016.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e recreação**: repertório de atividades por fases da vida. Campinas, SP: Papirus, 2006. (Coleção Fazer/Lazer).

_____. **Lazer e educação**. 15. ed. Campinas, SP: Papirus, 2010.

PAPALÉO NETTO, Matheus; CARVALHO FILHO, Eurico Thomas; SALLES, Renata Freitas Nogueira. Fisiologia do envelhecimento. In: CARVALHO FILHO, Eurico Thomas; PAPALÉO NETTO, Matheus (Ed.). **Geriatrics**: fundamentos, clínica e terapêutica. 2. ed. São Paulo: Atheneu; 2005.

SPIRDUSO, Waneen W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri, SP: Manole, 2005.

SIMÕES, Regina. (Qual)idade de vida na (qual)idade de vida. In: MOREIRA, Wagner Wey (Org.). **Qualidade de vida**: complexidade e educação. Campinas, SP: Papirus, 2001.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice**: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre, RS: Artmed, 2000.

Apoio:



