

Prefeitura Municipal de Irati  
Secretaria de Assistência Social  
Departamento da Política da Pessoa Idosa

# Caderno de Atividades

## Volume I





Olá!  
Como você está?  
Eu sou **Ubiraci!**

Estou muito feliz em trazer para  
você algumas atividades para  
passar o tempo de forma  
agradável!

Espero que você goste das  
atividades que preparei pra você!!!  
Aqui tem dicas de exercício físico,  
caça-palavras, palavras cruzadas,  
jogo dos erros e desenhos para  
pintura.

Aproveite!!!  
Até a próxima!





---

Caderno de atividades, volume I. Julho de 2020.

Conteúdo:

Equipe Projeto Arte e Movimento

Ana Paula Zavelinski

Débora Cristina Pereira Prado

Jonatas Gutervil

Loiana Ferrando

Revisão:

Equipe Projeto Arte e Movimento

Denis Cezar Musial

Diagramação: Débora Cristina Pereira Prado



Olá! Antes de começarmos as nossas atividades, gostaria de te perguntar uma coisa:

Você já faz parte do nosso **grupo no whats?**

Se ainda não, mande um whats para **42 9141 4872** com a mensagem **“quero participar do grupo de idosos!”**

Só mais uma coisa.

Você sabia que agora Irati conta com um número de telefone específico para atendimento aos idosos? É o “Disque-Idoso”, um serviço do Departamento da Política da Pessoa Idosa, vinculado à Secretaria de Assistência Social, que tem como principal objetivo auxiliar os idosos nas compras de mercado e na farmácia. Além disso, no mesmo número de telefone, contamos com o serviço de “Escuta ao Idoso”, com profissionais prontos para te ouvir e auxiliar no que for possível.

Anote na sua agenda: **042 9141 4872**

**3907 3101**



## EXERCÍCIOS FÍSICOS

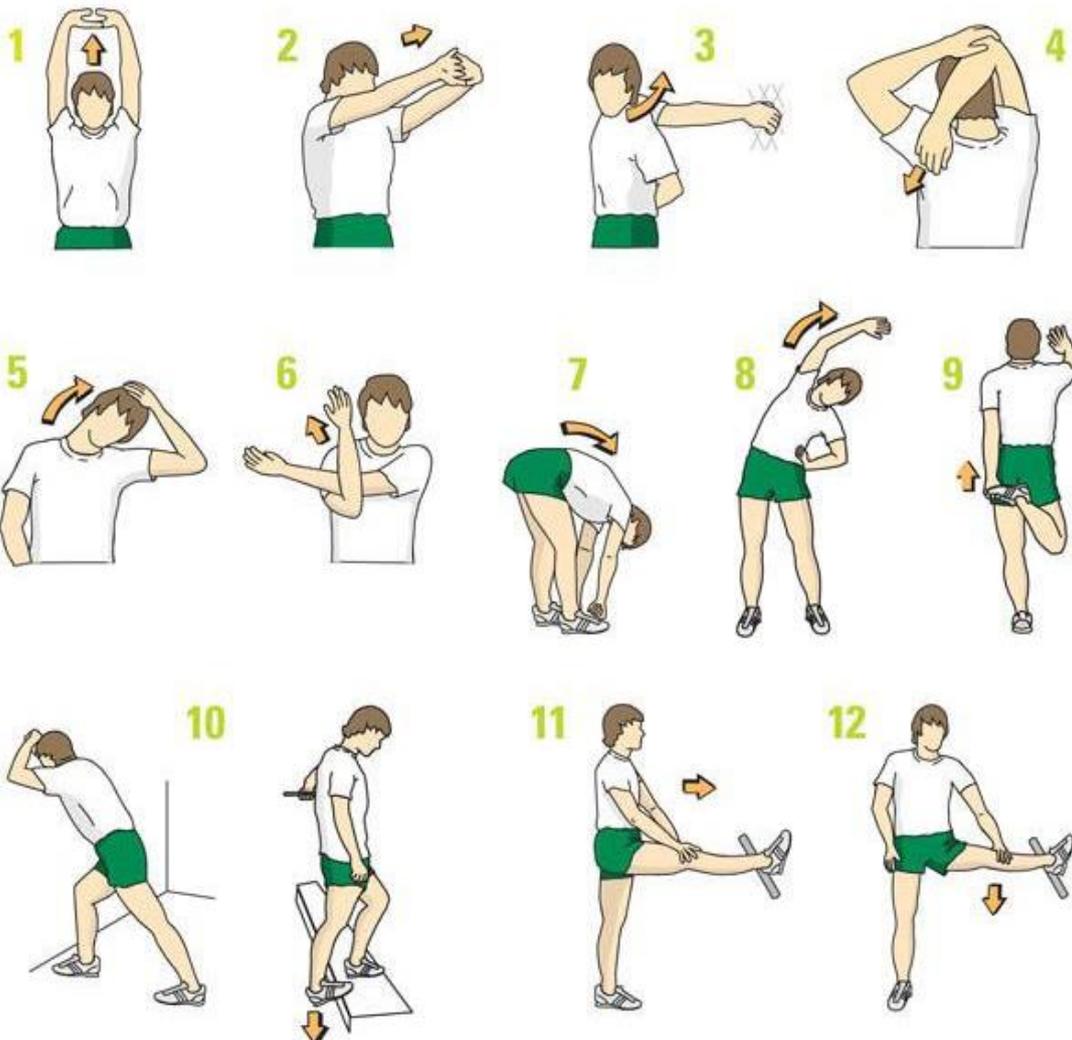


Olá!

Vamos nos exercitar um pouco?

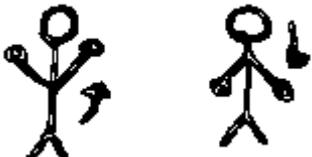
Vamos começar com alguns alongamentos e depois vamos utilizar os pesinhos que acompanham os eu kit!

- i. Comece com um aquecimento respiratório: puxando o ar pelo nariz e soltando pela boca 3 vezes.
- ii. Alongue-se sempre antes e o final de toda atividade física: faça duas séries de 20 segundos (aproximadamente), em cada posição. Utilize a parede como apoio.





iii. Agora pegue os pesinhos e vamos lá!!!

- a)  Mantenha os pés firmes no chão, afastados um pouco mais que a largura do seu quadril e os joelhos relaxados (muito cuidado para não forçar seus joelhos para trás).
- b)  Subir e descer os braços, com a garrafinha, até na altura das pernas. Repetir 10x.
- c)  Subir e descer um braço de cada vez, com a garrafinha. Repetir 10 x.
- d)  Erguer e abaixar os dois braços juntos, lateralmente, com a garrafinha. Repetir 10 x.
- e)  Estender e flexionar os braços (cuidado pra não forçar o cotovelo), com as garrafinhas. Repetir 10 x.
- f)  Trazer as garrafinhas juntas, na altura do peito, estender os braços e levar para trás. Repetir 10 x.
- g)  Segure as garrafinhas junto do peito. Exala, agacha, inspira, levanta. Repetir 10 x.



1. CAÇA PALAVRAS – O DEPARTAMENTO DA POLÍTICA DA PESSOA IDOSA

O **Departamento da Política da Pessoa Idosa**, vinculado à Secretaria de **Assistência Social**, vêm promovendo a **escuta** e a contribuição na **qualidade de vida** dos idosos de **Irati**, por meio de **serviços** tal como o **disque-idoso** e projetos como o **Arte e Moimento**, com oficinas de **Yoga**, **grupo de idosos**, **práticas corporais**, **tecnologia** e **memorização**.

As palavras destacadas em negrito acima estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

D C M A R T E E M O V I M E N T O F A A S Y  
 E E I O G W H L G B T R T O G E U S A O O I  
 E P P B A L A S H R H Y H O O C I N C G E S  
 A E R A E R N T I F U R C B O N U I A I F I  
 L S E A R F R W E R I P F E H O A N S M I R  
 F I S T E T T H P I T R O G L L O N E D I V  
 Q U A L I D A D E D E V I D A O H E R S E M  
 R E E C W H I M R A O E N I E G N C V U A H  
 N S I A N A O O E O F H T A N I L T I R O E  
 G D I L I C H C E N L O I D T A D T Ç I M P  
 A M T D V E P O L Í T I C A I O E O O H I T  
 C A P R Á T I C A S C O R P O R A I S W I I  
 R S N H G I A M E M E M O R I Z A Ç Ã O A S  
 P E S S O A I D O S A A H A R H S T Y X S O  
 T A E S C U T A E A S S I S T Ê N C I A R A  
 E E H U M R A A D I S Q U E I D O S O U E O



## 2. CAÇA PALAVRAS – CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL

O café da manhã (**desjejum**) é a refeição mais **importante** do dia. É o momento em que **despertamos** nosso **corpo** para as **atividades** que faremos no dia que se inicia. Nesta refeição é importante **evitar** a ingestão de **açúcares** industrializados. Um café da manhã com **frutas**, **chás** (**gengibre** com **açafrão**, **camomila**), **sucos cítricos** (**laranja**),  **fibras** (**berinjela**, **abóbora**, **pão integral**) e **café**, podem te ajudar a ter um dia com mais disposição.

(Fonte: OMS)

As palavras destacadas em negrito acima estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

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



### 3. CAÇA PALAVRAS – PREVENINDO O COVID-19

Neste momento de **pandemia**, por conta do **coronavírus**, precisamos **evitar** o **contato social** e **ambientes públicos**, saindo de casa somente quando **extremamente** necessário. E ainda assim, quando saímos de casa, alguns **cuidados** são **importantes**: utilizar **máscara**, fazer uso **constante** de **álcool** 70%, evitar **encostar** em balcões e manter **distanciamento** de outras pessoas; ao chegar em **casa**, é importante não ficar utilizando a mesma **roupa** que você usou para sair, deixe sempre o **sapato** para fora da **porta** e **lave as mãos imediatamente**.

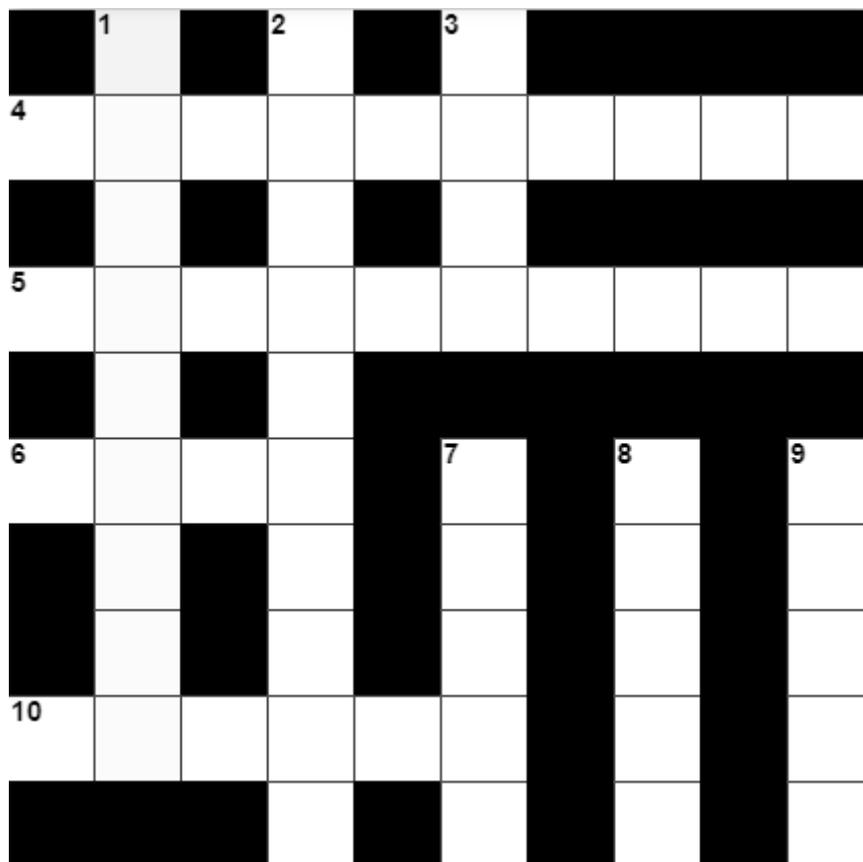
As palavras destacadas em negrito acima estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

P W A M B I E N T E S P Ú B L I C O S D I C  
 A D H I D A T A V L O I N O S N I L D I E O  
 C M M I K W R I I Y W C C U I D A D O S D N  
 O I A W I O T O C Y E R E M E N N U D T R T  
 R M F H U A O W H P V T P T E T D K O A I A  
 O E T P R H M S I T E O T M L E S R P N E T  
 N D A A U A A O R K R V Á A Y A E E B C G O  
 A I G T E P A A A T R S L P A N D E M I A S  
 V A O H A A U I A H C T E T C T R L H A N O  
 Í T I T E A F N O A A C J O F P A A U M O C  
 R A O H R A T L R C O N S T A N T E I E D I  
 U M ã O S E R A I R T T O A N E O N C N L A  
 S E A T S A L V D C A S A E A B D U D T E L  
 I N E E L T G E O R W S D T T E E R R O R T  
 E T E O Á L C O O L W E S R N T M O B T O C  
 D E T T A T E X T R E M A M E N T E R H H E



#### 4. PALAVRAS CRUZADAS

| Horizontais   | Verticais  |
|---|--|
| 1 – fazer um pedido, demandar.                                      | 4 – rede de franquia de uma grife de chocolates finos. |
| 2 – Fatec: faculdade de _____.                                      | 5 – relativo à ciência.                                |
| 3 – “Do Oiapoque ao _____”: do norte ao sul do Brasil.              | 6 – _____ Gates, cofundador da Microsoft.              |
| 7 - adjetivo que significa as duas, uma e outra.                    | 10 – substância terrosa utilizada para fazer cerâmica. |
| 8 – sistema de gravação e reprodução de imagens em movimento.       |  |
| 9 – _____ Malafaia, pastor da Assembleia de Deus Vitória em Cristo. |  |

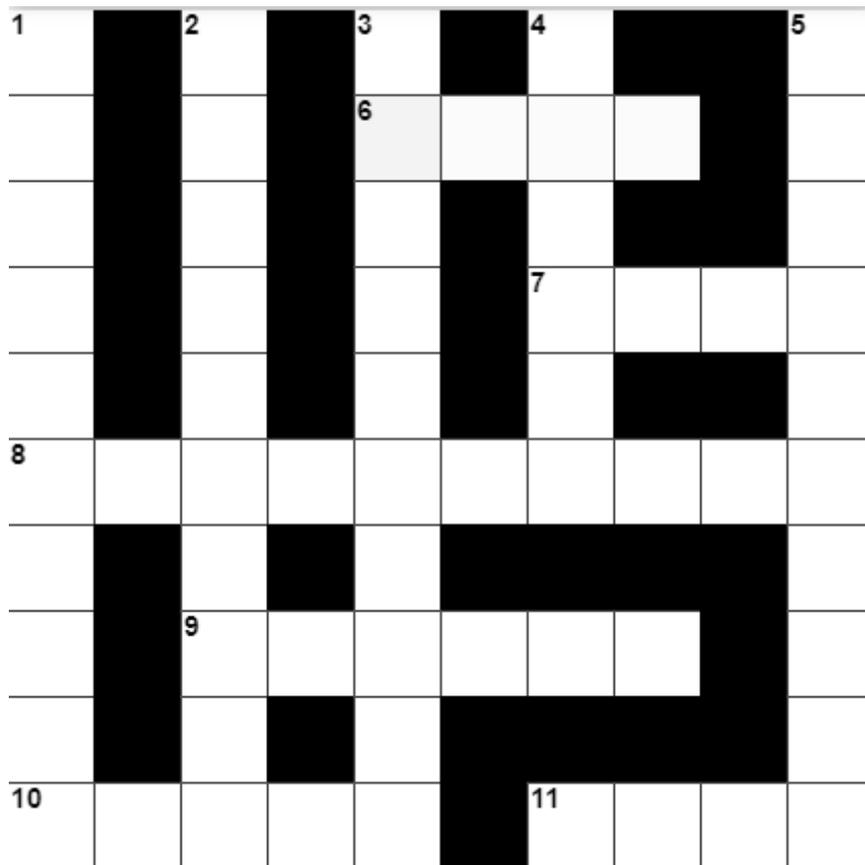


(Fonte: Revista Veja)



## 5. PALAVRAS CRUZADAS

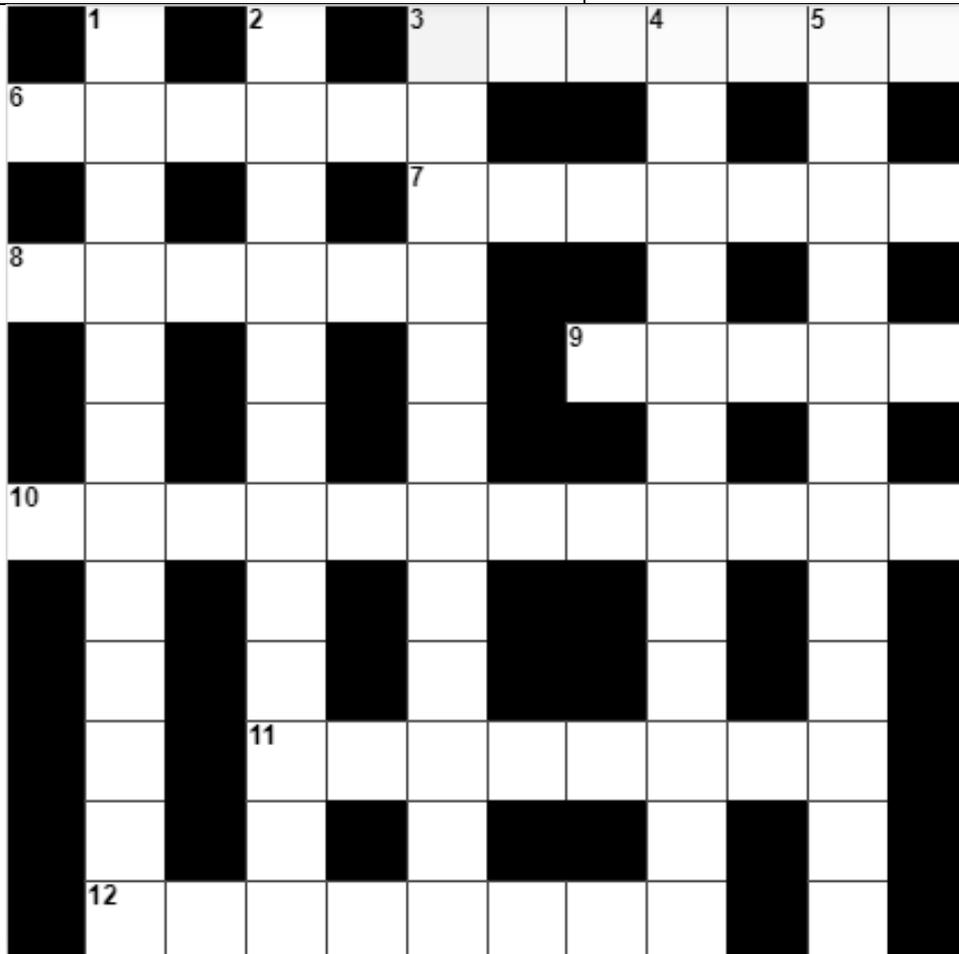
| Horizontais  | Verticais  |
|--|--|
| 6 – continente cujo país com maior extensão territorial é a Rússia                               | 1 – apelido do deputado federal Vicente Paulo da Silva, ex-metalúrgico e sindicalista      |
| 7 – diz-se da pessoa sensual, que desperta a libido de outra                                     | 2 – quem, informalmente, vigia carros estacionados na rua                                  |
| 8 – conversa mediada por aparelhos, acionada pela digitação dos números de um dos interlocutores | 3 – deputado federal (PSD-RN) e marido de Patrícia Abravanel, genro de Silvio Santos.      |
| 9 – “As Crônicas de _____”, franquia cinematográfica baseada na obra de C. S. Lewis              | 4 – Mel _____, ator de “Sinais”, “Máquina Mortífera” e “Coração Valente”                   |
| 10 - _____ Bin Laden, líder da Al Qaeda morto em operação americana em 2011                      | 5 – pintor e cineasta americano, ícone da pop art, lembrado por obras sobre Marilyn Monroe |
| 11 – sigla: Plano Gerador de Benefício Livre   |  |





## 6. PALAVRAS CRUZADAS

| Horizontais   | Verticais   |
|---|---|
| <p>3 – remetido, endereçado, expedido</p> <p>6 – igreja pequena, que abriga poucos fiéis</p> <p>7 - Thomas _____, goleiro sueco que enfrentou o Brasil duas vezes na Copa de 1994</p> <p>8 – publicação periódica impressa com notícias e reportagens</p> <p>9 – “Love _____ felt so good”, música de Michael Jackson lançada postumamente por Justin Timberlake</p> <p>10 – Fórum que reúne países (entre eles, o Brasil) que são os principais credores intrnacionais</p> <p>11 – estrada alemã com trechos que não limitam velocidade máxima</p> <p>12 – ingrediente característico do prato bife a cavalo</p> | <p>1 – senador paulista (PSL) que ironizou o suicídio do ex-presidente peruano Alan García</p> <p>2 – a condição do educador Paulo Freire, em relação a seu estado de nascimento</p> <p>3 – termo em inglês para o consumidor fanático por novidades tecnológicas</p> <p>4 – destacou-se na Banda Eva antes de seguir carreira solo</p> <p>5 – deputada federal pelo MDB de Tocantins, é ex-primeira dama de seu estado</p> |





## 7. JOGO DAS DIFERENÇAS

Encontre as 10 diferentes entre as imagens abaixo





Encontre 7 diferenças entre as imagens abaixo

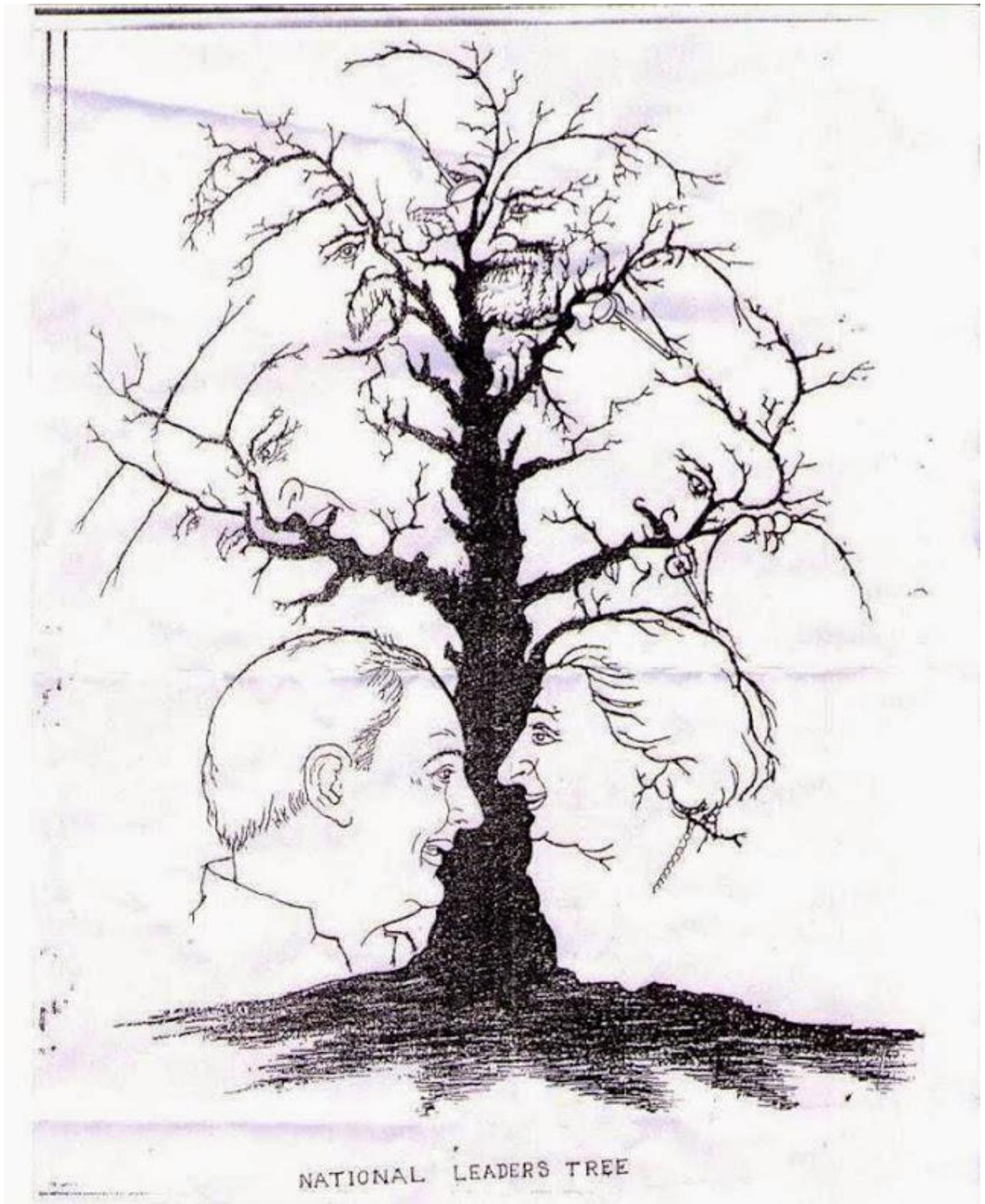


Encontre as 7 diferenças entre as imagens abaixo

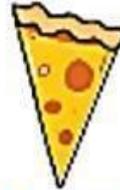
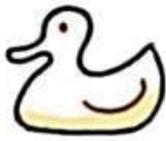




8. TREINANDO SUA VISÃO – quantos rostos você vê na imagem abaixo?



## ENCONTRE-OS:

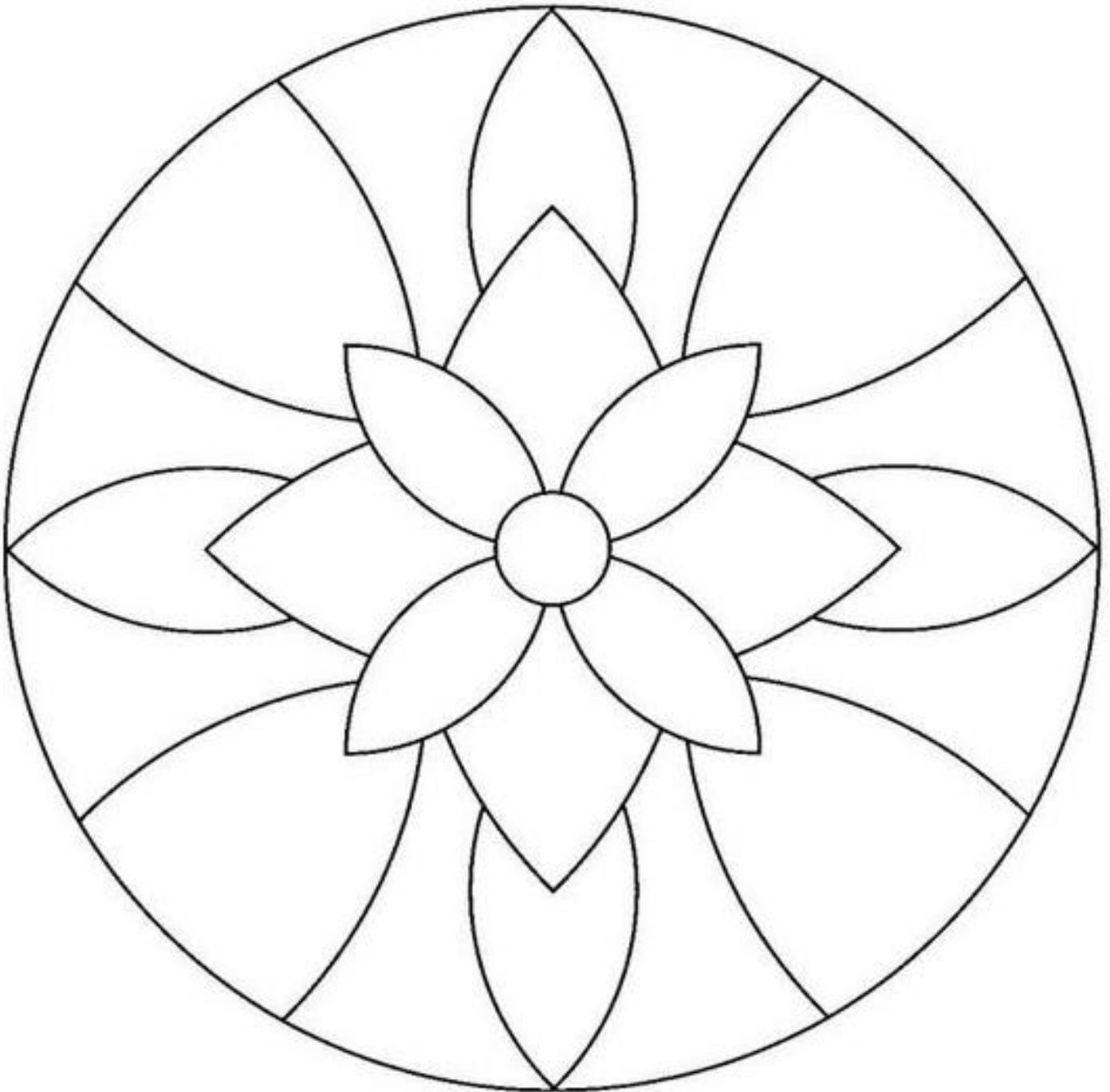


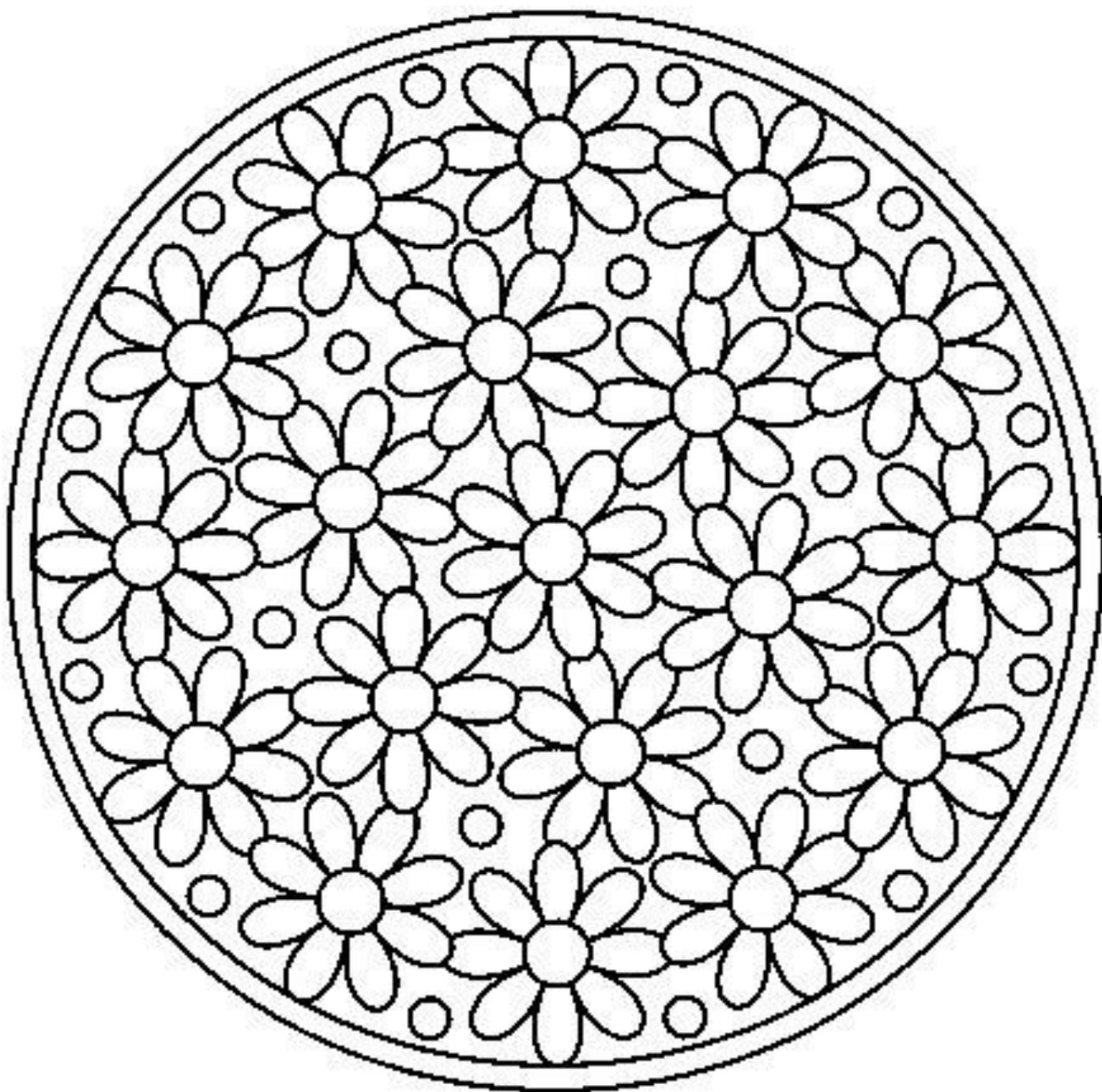


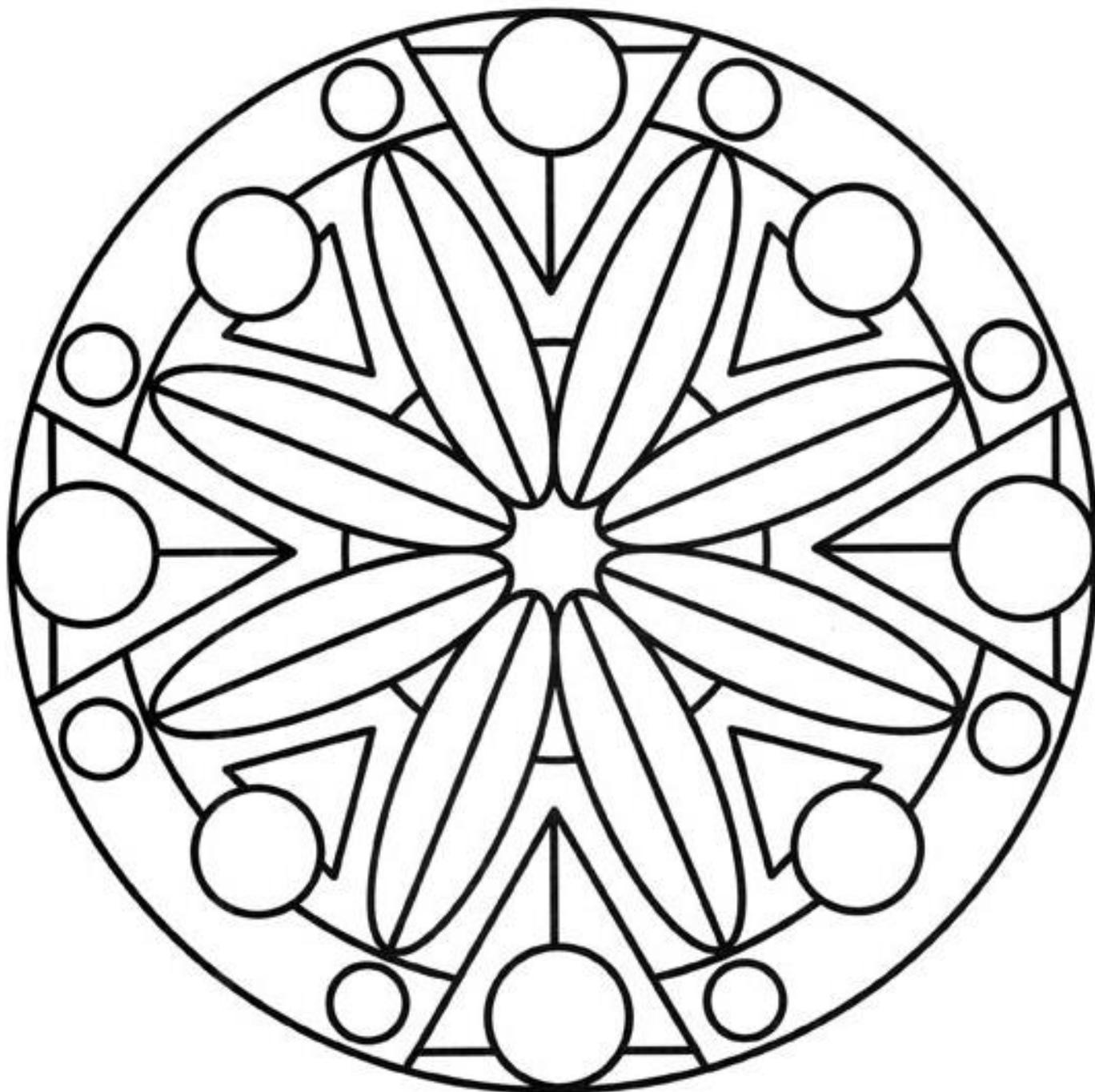
---

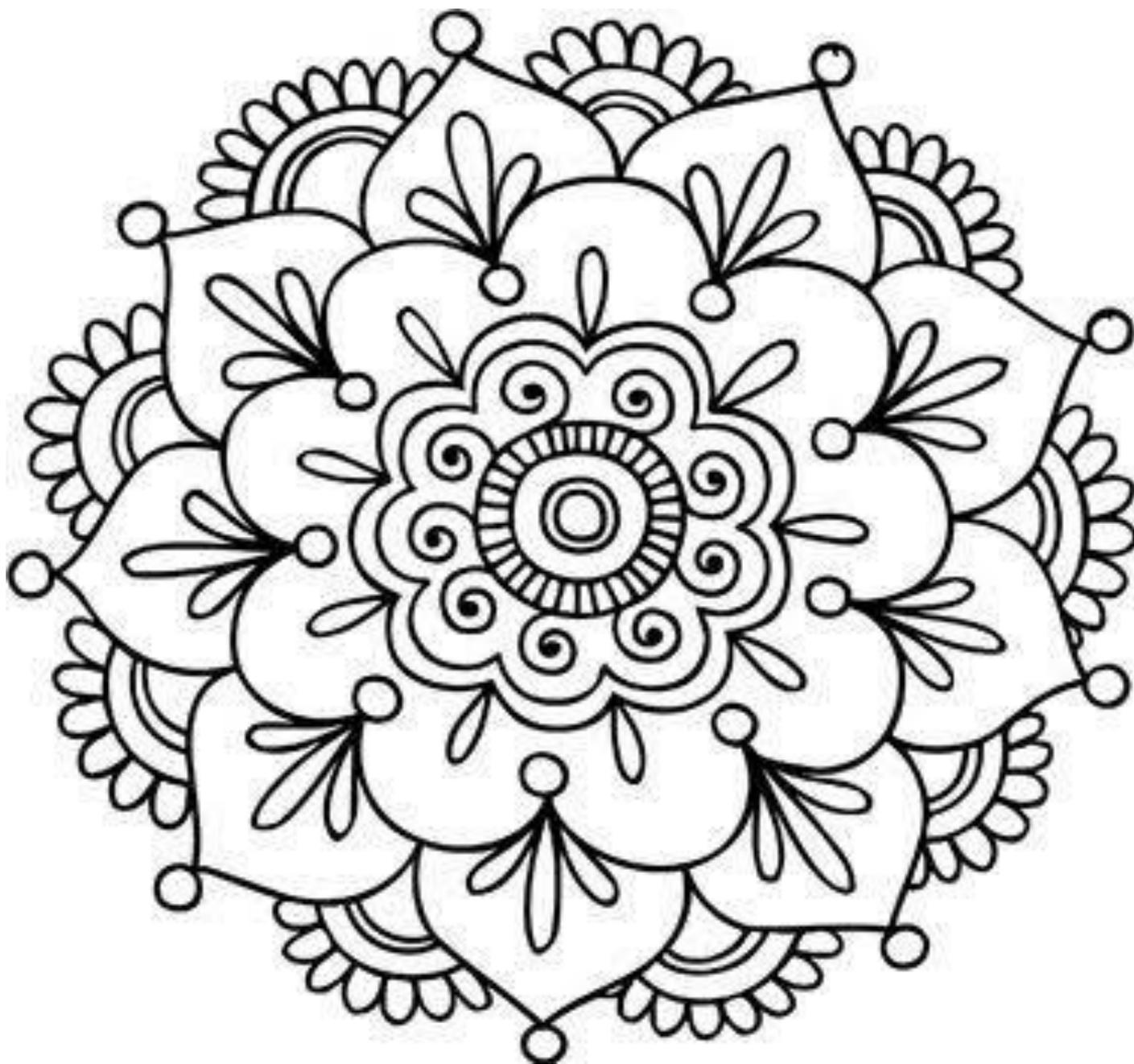
## PINTURAS

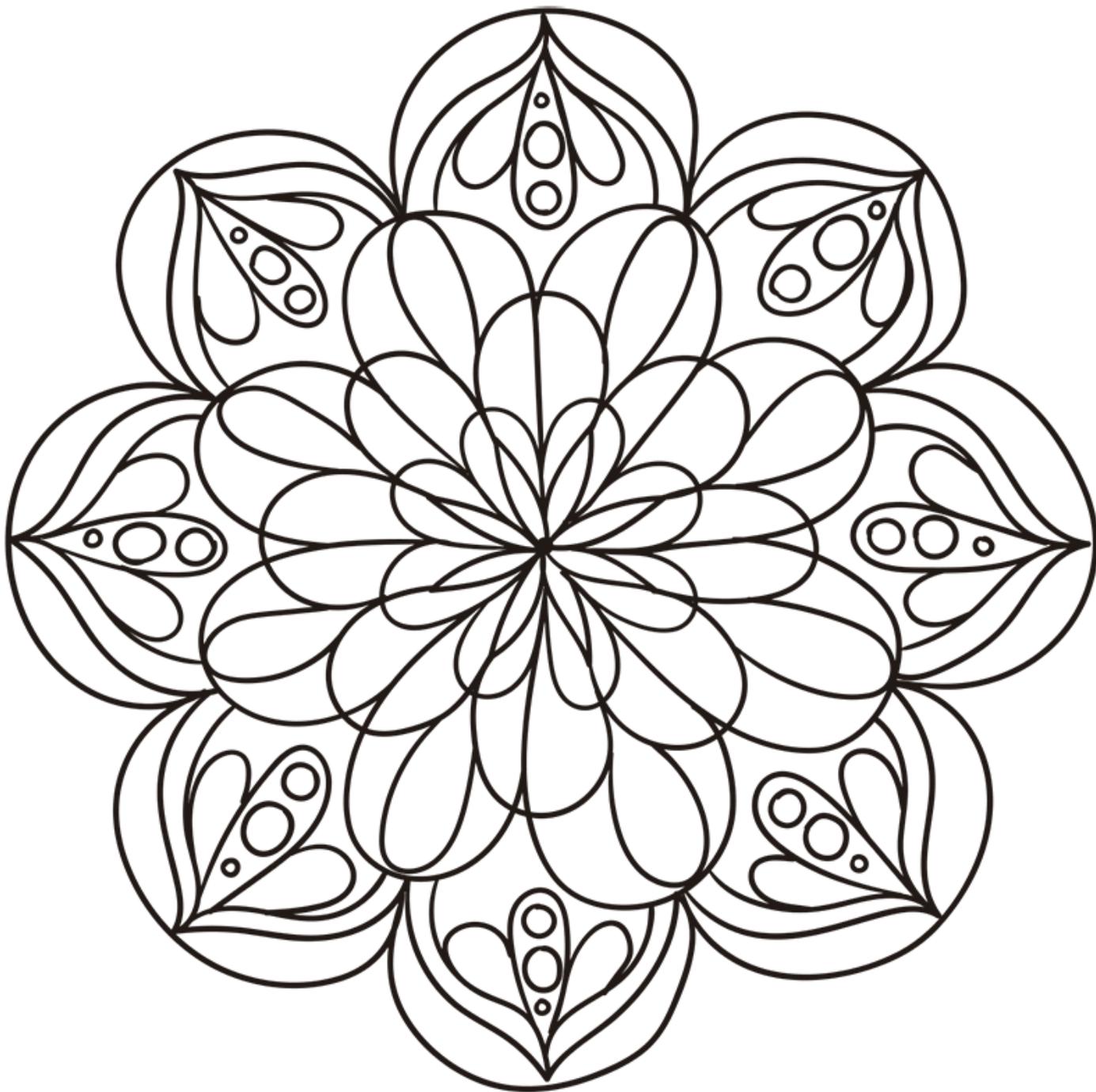
Dicas para seus momentos de pintura: escolha um local tranquilo, coloque uma música, sente-se confortavelmente, faça algumas respirações profundas, relaxe e aproveite esse momento!

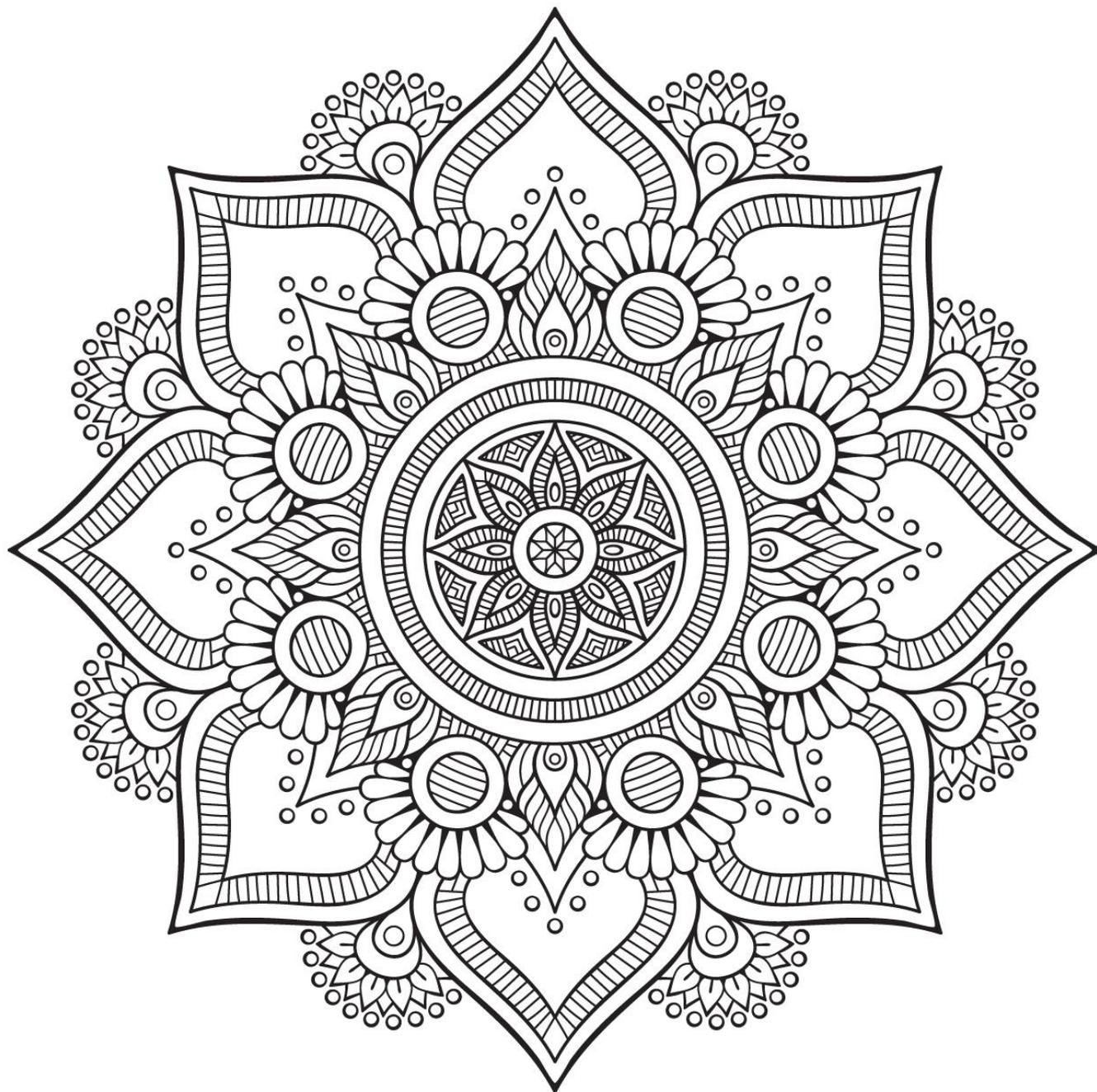














## CONHECENDO OS DIREITOS DA PESSOA IDOSA.

Respeitar as pessoas idosas é tratar o próprio futuro com respeito.

Estão declarados no Estatuto os Direitos Fundamentais da Pessoa Idosa, que são:

|  |  |
|--|--|
| <b>DIREITO A VIDA</b>                            | <b>DIREITO A SAÚDE</b>                               |
| <b>DIREITO A ALIMENTAÇÃO</b>                     | <b>DIREITO AO TRANSPORTE</b>                         |
| <b>DIREITO A ASSISTÊNCIA SOCIAL</b>              | <b>DIREITO AO TRABALHO</b>                           |
| <b>DIREITO A CIDADANIA</b>                       | <b>DIREITO A PREVIDÊNCIA SOCIAL</b>                  |
| <b>DIREITO A LIBERDADE, RESPEITO E DIGNIDADE</b> | <b>DIREITO A EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER.</b> |

Além dos direitos acima, o Estatuto do Idoso é também um instrumento que protege a pessoa idosa contra abusos, maus-tratos e crimes. A pessoa idosa tem o direito de ser livre, namorar, viajar, passear e gastar seu dinheiro como bem entender, mesmo sem autorização da família, salvo em caso de interdição judicial.

### Mas o que é Estatuto do Idoso?

É uma Lei Federal, de nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.

#### PRIORIDADES

A pessoa idosa tem prioridade, prevista em lei, de atendimento em diversos serviços, algumas delas são:

|  |
|--|
| ➤ <b>Filas de bancos, lotéricas, supermercados e demais estabelecimentos comerciais;</b> |
| ➤ Na elaboração de políticas públicas;   |
| ➤ <b>Na tramitação de processos administrativos e judiciais;</b>                         |
| ➤ Acentos prioritários;<br>5 % das vagas de estacionamentos público ou privado;          |
| ➤ <b>Nas redes de saúde e assistência social.</b>  |

### E QUEM É A PESSOA IDOSA?

Pessoa idosa é aquela que tem 60 anos ou mais (art. 2º da Política Nacional do Idoso - Lei 8.842/1994). Ter idade avançada, porém, não é sinônimo de doença, mau humor ou incapacidade. A pessoa idosa, hoje, tem mais autonomia e direitos previstos em lei, que devem ser respeitados por todos.



## Quem procurar em caso de violência à pessoa idosa?

Denuncie em caso de suspeita de negligência ou maus-tratos a uma pessoa idosa ou, ainda, quando ela estiver suja, doente, abandonada, com lesões ou com qualquer outra suspeita de violência.

| <b>DELEGACIA DE POLÍCIA</b>  |
|--|
| Quando a pessoa idosa for vítima de um crime, como furto, roubo, maus-tratos, negligência, cárcere privado, lesão corporal etc. Quando a pessoa idosa sair de casa e não retornar.   |
| Quando a pessoa idosa sair de casa e não retornar.   |
| Quando a pessoa idosa perder algum documento ou cartão de proventos e aposentadoria.   |
| <b>DEFENSORIA PÚBLICA</b>  |
| Quando houver necessidade de prestação de assistência judiciária para pessoas carentes.  |
| Para ajuizamento de ações como interdição, alvará, despejo, pensão alimentícia etc   |
| <b>MINISTÉRIO PÚBLICO</b>  |
| Quando houver situação de risco à pessoa idosa, como abandono pela família, maus-tratos por familiares, negligência familiar, maus-tratos em casas de repouso.   |
| Quando houver descumprimento de direitos da pessoa idosa, como, por exemplo, falta de fila preferencial, falta de acessibilidade etc.  |
| <b>CENTRO DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CREAS)</b>  |
| Quando houver necessidade de apoio e assistência social a famílias e a pessoas idosas em situação de ameaça ou de violação de direitos.  |
| Havendo casos de violência física, psicológica, sexual, risco pessoal e qualquer situação de ameaça à pessoa idosa, uma vez que o papel do Creas é amparar essas pessoas, fortalecendo vínculos familiares e comunitários. |
| Quando houver a necessidade da articulação da rede de políticas públicas e socioassistencial.  |

Você sabia?

- Não cuidar da pessoa idosa de sua família é crime.
- Reter ou estar em posse, sem consentimento, de cartão de benefício de aposentadoria da pessoa idosa é crime.

**É SEU DEVER DENUNCIAR. DISQUE 181**



## RESPOSTAS

1

D A R T E E M O V I M E N T O S Y  
 E G E O O  
 P R C C G  
 A U N I A  
 R P O A S  
 T O L E  
 Q U A L I D A D E D E V I D A O R  
 M E G V  
 E I I  
 N A D Ç  
 P O L Í T I C A I O O  
 P R Á T I C A S C O R P O R A I S  
 M E M O R I Z A Ç ã O  
 P E S S O A I D O S A T S  
 E S C U T A A S S I S T Ê N C I A  
 D I S Q U E I D O S O

2

F C G A  
 R A Ç Ú C A R E S T A  
 U F N I B S  
 T É G V Ó D C U  
 A I B E H C C P  
 S D B O S Á O F ã  
 C A M O M I L A R R P S R S I O  
 A Ç A F R ã O D E A E P D C B I  
 E I R O E Í R N  
 S N T S T A T  
 J A J R S E  
 E M L A R A N J A E I G  
 L O J C R  
 A S U O A  
 M S L  
 I M P O R T A N T E E V I T A R



3

A M B I E N T E S P Ú B L I C O S D C  
 V I O  
 C R I C U I D A D O S N  
 O I O T M T T  
 R M U A P A A  
 O E P R S O M N T  
 N D A A R Á E C O  
 A I P T S P A N D E M I A S  
 V A A A C C A O  
 Í T T N A O M C  
 R A O T L R C O N S T A N T E E I  
 U M ã O S E A T N A  
 S E S V C A S A T L  
 N E R O  
 T Á L C O O L  
 E E X T R E M A M E N T E

4

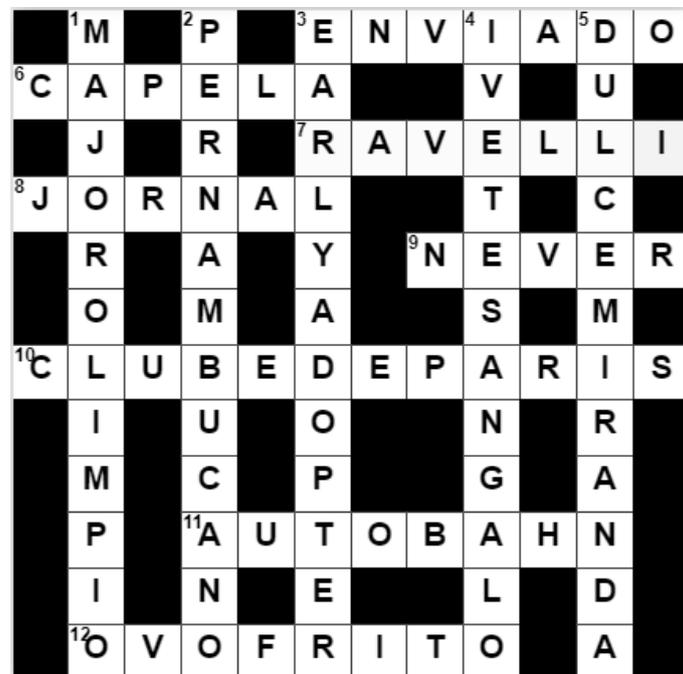
|                 |                |   |                |   |                |   |                |   |                |
|-----------------|----------------|---|----------------|---|----------------|---|----------------|---|----------------|
|                 | <sup>1</sup> S |   | <sup>2</sup> T |   | <sup>3</sup> C |   |                |   |                |
| <sup>4</sup> K  | O              | P | E              | N | H              | A | G              | E | N              |
|                 | L              |   | C              |   | U              |   |                |   |                |
| <sup>5</sup> C  | I              | E | N              | T | Í              | F | I              | C | A              |
|                 | C              |   | O              |   |                |   |                |   |                |
| <sup>6</sup> B  | I              | L | L              |   | <sup>7</sup> A |   | <sup>8</sup> V |   | <sup>9</sup> S |
|                 | T              |   | O              |   | M              |   | Í              |   | I              |
|                 | A              |   | G              |   | B              |   | D              |   | L              |
| <sup>10</sup> A | R              | G | I              | L | A              |   | E              |   | A              |
|                 |                |   | A              |   | S              |   | O              |   | S              |



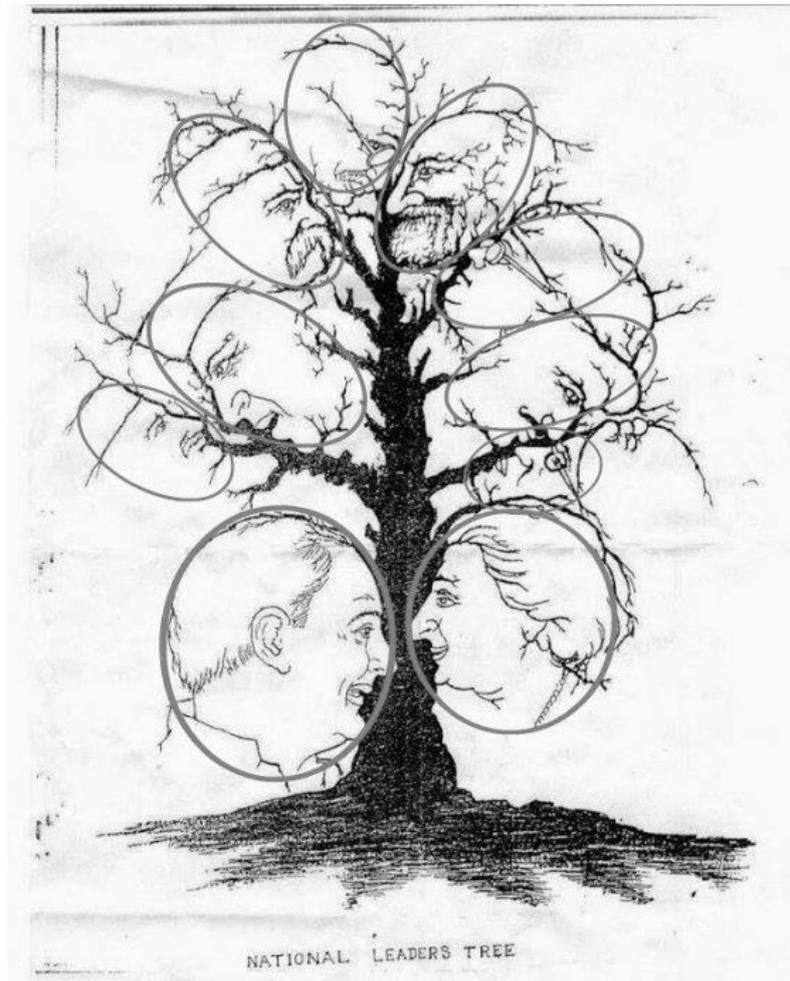
5



6







**ENCONTRE-OS:**

