

**RELATÓRIO FINAL DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
PROGRAMA VIVER BEM**



PERÍODO DE REFERÊNCIA: 2025 (JANEIRO A DEZEMBRO)

1 - IDENTIFICAÇÃO:

Organização: Grupo Vida Brasil	CNPJ: 02.983.163/0004-00
Endereço: Av. Itaqui	nº: 325 – Complemento: sala 02
Bairro: Jardim Belval	CEP: 06420-210
Telefone: (11) 4198 3833	cel.: (11) 988360584
e-mail: grupovida@grupovidabrasil.org.br	Site: www.grupovidabrasil.org.br
Presidente: Rubens Moiteiro Junior	

Nome do Serviço: Programa Viver Bem	Nº DO TERMO DE FOMENTO OU DE COLABORAÇÃO: Termo de Fomento nº 01/2024 – 2º Aditamento
--	--

2.1. - Público Alvo:	Faixa Etária:	
a) () Criança/Adolescente		
b) (x) Idoso	60 anos ou mais	
c) () Pessoa com Deficiência		
d) () Pessoa em situação de Rua		
e) () Família		

2.2 - Os usuários e/ou suas famílias estão referenciadas no CRAS:	a) (X) Sim	b) () Não
--	---------------------	-------------------

2.3 - Números de famílias que estão referenciados: 60	Jd. Belval (42) Jd. Mutinga (01) Pq. Imperial (02) Engo. Novo (08) Jd. Paulista (02) Jd.Silveira (05)	(00) CREAS
--	--	--------------

3 - METAS DO PERÍODO:

META / ATENDIDOS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	TOTAL NO ANO (CONFORME LISTA DE ATENDIDOS)
a) Programada	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
b) Executada	118	111	117	117	114	112	120	119	120	114	114	111	147

3.1 Justificar quando houver variação da meta/atendidos

- **Janeiro:** Inclusão de 06 idosos da lista de demanda e 04 desligamentos, sendo por motivo de desistência/evasão;
- **Fevereiro:** Inclusão de 01 idoso da lista de demanda e 01 desligamento por motivo de mudança de endereço;
- **Março:** Inclusão de 01 idoso da lista de demanda e 03 desligamentos, sendo 01 por mudança de endereço, 01 por desistência/evasão e 01 a pedido do usuário/família;
- **Abril:** Inclusão de 03 idosos da lista de demanda e 06 desligamentos, sendo 02 a pedido do usuário/família e 04 por evasão/desistência;
- **Mai:** Inclusão de 03 idosos da lista de demanda e 05 desligamentos, sendo a pedido do usuário/família;
- **Junho:** Inclusão de 03 idosos da lista de demanda e 03 desligamentos, sendo 01 por motivo de mudança de endereço e 02 a pedido do usuário/família;
- **Julho:** Inclusão de 11 idosos da lista de demanda e 04 desligamentos, sendo 01 por óbito, 02 por evasão/desistência e 01 a pedido do usuário/família;
- **Agosto:** Inclusão de 03 idosos da lista de demanda;
- **Setembro:** 03 desligamentos, sendo 02 a pedido do usuário/família e 01 por mudança de endereço;
- **Outubro:** Inclusão de 01 pessoa idosa da lista de demanda e 03 desligamentos, sendo 01 por mudança de endereço, 01 por evasão/desistência e 01 a pedido do usuário/família;
- **Novembro:** Inclusão de 01 pessoa idosa da lista de demanda e 02 desligamentos, sendo 01 por desistência e 01 a pedido do usuário/família;
- **Dezembro:** 07 desligamentos, sendo 01 por superação das situações que motivaram a inclusão, 02 a pedido do usuário/família e 04 por evasão/desistência.

3.2 ATENDIDOS NO PERÍODO:

ATENDIDOS	JAN		FEV		MAR		ABR		MAI		JUN		JUL		AGO		SET		OUT		NOV		DEZ		NÚMERO DE ATENDIDOS PELA EQUIPE	
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	Individual	Família
a) Serviço Social	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	146	27
1. Atendimento	17	1	05	01	12	-	11	3	23	02	12	2	30	1	18	1	21	02	14	-	11	02	-	-		
2. Encaminhamento	01	-	-	-	03	-	02	-	03	-	01	-	03	2	-	-	-	-	03	-	-	-	-	-		
3. Visita Domiciliar	03		-		12		11		05		06		11		13		12		11		10		-			
b) Psicologia	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F		
1. Atendimento	37	2	22	-	04	-	17	04	20	02	14	02	18	02	17	01	10	00	14	02	17	-	11	1		
2. Encaminhamento	00	-	03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	-	-	-	-	-	-	-	-		
3. Visita Domiciliar	08		00		01		08		09		15		10		10		04		07		09		12			
c) Fisioterapia	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F		
1. Atendimento	-	-	05	-	07	-	08	-	11	02	10	-	13	02	07	03	10	-	10	02	10	03	07	-		
2. Encaminhamento	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
3. Visita Domiciliar	-		-		09		06		14		11		09		04		10		07		08		09			
d) Multiprofissional	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F		

1. Atendimento	-	-	02	-	01	-	01	-	01	-	-	01	01	01	-	2	-	-	-	01	-	-	-	-		
2. Encaminhamento	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
3. Visita Domiciliar	03		12		03		02		05		-		-		-		-		05		-		-			

* Cabe destacar que os atendimentos individuais e familiares são realizados de forma planejada e sistemática pela equipe técnica. Contudo, no período em referência, um usuário não foi atendido individualmente em razão do planejamento estabelecido e da posterior desistência do próprio usuário. Ainda assim, o acompanhamento técnico foi garantido de forma contínua por meio da participação regular nas atividades grupais, assegurando o suporte necessário.

Ressalta-se, ainda, que um usuário não participou das atividades coletivas nem do acompanhamento individual, em virtude da desistência do serviço e da impossibilidade de contato por parte da equipe técnica, o que culminou em seu desligamento do programa no mês de janeiro de 2025.

3.3 - Atendidos no período:																								
ATENDIDOS	JAN		FEV		MAR		ABR		MAI		JUN		JUL		AGO		SET		OUT		NOV		DEZ	
a) Ações Socioeducativas	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA
1.Grupo de Usuários	12	54	11	58	09	58	13	65	14	71	09	56	13	74	14	66	12	52	13	64	12	58	09	42
2.Grupo de Famílias	01	09	1	4	1	09	01	02	01	02	01	04	01	00	01	06	01	00	01	00	01	02	01	03
3.Grupo Intergeracional	01	F:6	01	F:4	01	F:1	01	F:0	01	F:4	01	F:2	01	F:03	01	F:3	01	F:2	01	F:3	01	F:4	01	F:9
		I:30		I:31		I:17		I:17		I:30		I:32		I:13		I:37		I:26		I:26		I:31		I:48
b) Oficina/Atividade	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA
Corpo em ação	02	21	07	46	06	44	08	53	08	47	07	44	07	54	08	55	09	50	08	46	07	48	06	47
Mente sã em corpo sã	01	18	07	27	06	20	07	19	06	15	03	09	07	22	06	22	07	14	06	15	05	15	04	10
Ativamente	-	-	07	41	04	28	05	12	05	32	05	30	09	38	08	45	06	29	06	29	05	32	06	22
Atividades rítmicas/ Expressão Corporal	27	58	10	54	12	50	10	47	14	53	09	42	06	42	14	54	12	47	19	52	15	51	04	36
Musicoterapia - Fluido em movimento	05	11	03	13	06	17	04	13	03	12	04	07	04	26	05	13	06	27	08	21	04	15	04	24
Musicoterapia - Encontro Musical	07	27	04	26	03	26	06	27	04	35	03	20	05	25	04	25	04	26	03	24	03	22	05	39
Inclusão Digital	10	30	14	33	13	27	15	32	15	32	12	30	03	18	11	34	14	31	15	26	11	26	11	19

(Modernizada Digital)																									
Corte Costura	29	23	21	21	16	23	15	21	-	-	14	21	24	28	20	25	14	21	20	26	13	22	10	20	
Espaço Criar	11	8	11	10	11	20	10	13	18	21	15	29	10	22	12	23	11	23	13	22	09	16	07	37	
Multisaberes	07	34	06	20	07	39	05	17	07	25	09	42	10	46	11	24	08	23	08	27	08	41	07	28	
Total de atendidos	104		99		104		105		105		101		108		112		105		109		107		98		
c) Atividades Complementares	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	QE	QA	
Aniversariantes do Mês	01	48	01	41	01	45	01	41	01	27	01	44	01	44	01	46	01	76	01	50	01	43	01	82	
Palestra Janeiro Branco	01	33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Reunião com os atendidos	-	-	01	44	-	-	-	-	-	-	01	36	-	-	-	-	-	-	01	49	-	-	-	-	
Café da tarde com as mulheres	-	-	-	-	01	46	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Atividade integrativa - Biblioteca	-	-	-	-	-	-	01	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	19	-	-	-	-	
Atividade integrativa - Externa	-	-	-	-	-	-	01	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Passoio Zoológico	-	-	-	-	-	-	01	61	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Pré conferência do Direito da Pessoa Idosa	-	-	-	-	-	-	-	-	01	07	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Palestra sobre saúde e envelhecimento	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	37	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Festa julina	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Passeio – Reserva Cabreúva	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	82	-	-	-	-	-	-
Atividade na Biblioteca (11/09)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	19	-	-	-	-	-	-
Atividade na Biblioteca (12/09)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	17	-	-	-	-	-	-
Caminhada Dia Internacional do idoso - 01 de outubro	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	16	-	-	-	-	-
Museu do Futebol	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	11	-	-	-	-	-
Apresentação - Dia Internacional da Pessoa Idosa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	44	-	-	-	-	-

Passeio Aldeia Parque e Pousada - São Roque	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	85	-	-
Voluntários da empresa Scala Data Center	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01	23

4. AÇÕES DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS FAMILIARES E COMUNITÁRIOS

4.1 - Grupos com famílias:

No período foram trabalhados os seguintes temas:

- **Janeiro:** No Encontro com a Família foi realizada palestra sobre Segurança Digital e a Prevenção Contra os Golpes em Pessoas idosas. A palestrante, Educadora Social Aline Marques, fez apresentação com slides e vídeos tratando os principais golpes que ocorrem na atualidade. Foram tratados temas relacionados a golpes virtuais, por meio de ligações telefônicas, WhatsApp e com uso de Inteligência Artificial, além dos golpes em nome do INSS. Foram abarcados sobre as formas de prevenção aos golpes no WhatsApp, boleto falso, falsos prêmios, entre outros. As pessoas idosas e suas famílias trouxeram relatos pessoais, foram feitas perguntas pelas pessoas idosas e ao final participaram de *quiz* com perguntas e respostas para assimilar o conteúdo explanado.
- **Fevereiro:** Realizado encontro com as famílias que foi conduzido pela equipe técnica. A atividade proposta foi o Bingo, que proporcionou interação entre idosos e seus familiares. A ação teve objetivo de propor um espaço lúdico e de convivência e interação social entre os participantes, promovendo o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários, com entrega de brindes aos ganhadores.
- **Março:** Realizado encontro com a família, com a proposta de realizar Desfile (Fashion Show) das peças confeccionadas pelos idosos da atividade de Corte Costura. Assim como a apresentação do coral e das atividades de artesanato. O Encontro iniciou com a apresentação do Coral de nossos idosos, que cantaram a música "Anúncio". Logo após iniciou o desfile dos idosos com as suas próprias peças confeccionadas por eles. Durante o desfile de cada idoso, foi falado um pouco da personalidade e qualidade de cada um. Após foi realizado desfile e exposição de colares confeccionados pelos idosos. Ao final foi realizado um sorteio de uma bolsa confeccionada na atividade de corte costura pelos nossos idosos. O encontro teve a participação de familiares e amigos, que puderam prestigiar seus idosos e seus trabalhos realizados nas atividades do GVB. Para finalizar foi servido comes e bebes para todos participantes, que promoveu momentos de interação social e fortalecimento de vínculos entre idosos, familiares e comunidade.
- **Abril:** Realizado encontro com as famílias, foi proposto realizar uma atividade em 03 grupos, que nomeamos de grupo azul, amarelo e verde. A dinâmica era associar palavras com músicas, onde foram sorteadas palavras (amor, flor, sol, noite) e os grupos tinham que cantar músicas de acordo com as palavras sorteadas. O grupo ganhador foi o Amarelo, que acertou mais músicas. A atividade promoveu espaço recreativo e divertido entre os idosos e familiares.
- **Maior:** Realizado Encontro com a família, com proposta de realizar jogo "Bingo", entre idosos e seus familiares. A atividade promoveu espaço divertido e lúdico, assim como a interação social e fortalecimentos dos vínculos familiares e comunitários. Os ganhadores receberam brindes e ao final foi servido comes e bebes para todos que confraternizaram com o fim da atividade. Tivemos a participação de 41 idosos e 02 famílias.
- **Junho:** Realizado Encontro com a família, com tema proposto Cultura Regional, onde foi realizada uma gincana, sendo formado 03 grupos entre idosos e seus familiares, nomeados como grupo A, B e C. A gincana foi conduzida pela equipe técnica, que trouxe perguntas sobre Cultura Regional, com os temas: Folclore e festas populares, dança, músicas, costumes, artesanatos, comidas típicas, cidades e patrimônios. Os grupos que tiveram mais acertos

foi o grupo C, que venceu a gincana. A atividade propôs momento lúdico e descontraído entre idosos e familiares, promovendo a interação e convivência social entre eles e fortalecendo vínculos com seus familiares. Finalizamos com confraternização entre os participantes com comes e bebes. Tivemos a participação de 30 idosos, 04 famílias e 5 familiares.

- **Julho:** Realizado encontro com a família, onde foi proposto uma dinâmica “Cartola Misteriosa”. Iniciamos com boas-vindas aos participantes e foi proposto um aquecimento de relaxamento. Em seguida foi apresentada a dinâmica da cartola misteriosa, que continha perguntas estruturadas para incentivar a convivência, fortalecimento de vínculos e estimular a socialização entre os participantes. Cada idoso sorteava uma pergunta e compartilhava sua resposta com o grupo. A atividade promoveu um espaço divertido, de escuta, com muitas trocas, onde favoreceu a socialização e a convivência social entre todos idosos. Tivemos a participação de 26 idosos, neste encontro não houve participação de familiares.
- **Agosto:** Encontro com a família foi realizado na Biblioteca Municipal Eny Cordeiro. O objetivo do encontro foi promover um sarau com apresentações dos idosos, que teve início com a apresentação de um lindo Coral, onde cantaram 03 canções: Asa Branca, Anunciação e Whisky a go go, em seguida a Sra. Elza Saran, usuária do programa, contou uma história “A casa da janela dourada”, que proporcionou reflexão sobre a vida e o envelhecimento e para encerrar houve a apresentação do grupo de Dança, que dançaram ao som da música “Tri Flash Back Tina Charles”. Houve também, a exposição dos trabalhos belíssimos dos grupos de artesanato e corte costura. Os idosos tiveram uma participação ativa, juntamente com seus familiares que também estavam presentes, para prestigiar as apresentações. O encontro promoveu espaço de interação social e fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários. Tivemos a participação de 60 idosos, 6 famílias e 9 familiares.
- **Setembro:** Realizado Encontro Social da Família, tivemos a participação da Psicóloga Geralda - Projeto Equilíbrio, que promoveu uma roda de conversa, com o tema Promoção da autoestima e valorização da pessoa idosa. A roda de conversa abordou assuntos sobre a importância da valorização da pessoa idosa, enquanto sujeito de desejos e necessidades, valorizando a participação ativa dos idosos em todos espaços sociais e na convivência familiar. No final foi realizada uma brincadeira com o dado das emoções, onde alguns idosos jogavam os dados e compartilhavam com o grupo o que sentiam das emoções (calma, raiva, tristeza, alegria). Para concluir todos dançaram a música “Vem dançar”. Os idosos tiveram participação ativa, onde contribuíram com suas experiências e vivências com o grupo, promovendo espaço de interação e fortalecimento de vínculos. Neste encontro não tivemos a participação de familiares, apenas de 27 idosos.
- **Outubro:** Encontro Social com a Família: Realizado encontro social com a família, com participação das técnicas do CRAS – Jardim Belval, Mayara – Assistente Social e Marisa – Psicóloga. Foi promovido uma roda de conversa com tema sobre Desafios e conquistas do envelhecimento. Os idosos tiveram participação ativa, onde compartilharam suas vivências com o grupo sobre as maneiras de envelhecer, promovendo espaço de convivência e interação social. Neste encontro não houve participação de familiares, apenas de 36 idosos.
- **Novembro:** Realizado encontro social com a Família, onde o tema abordado foi “Protagonismo Masculina” e “Novembro Azul”. Iniciamos com a transmissão de dois vídeos preventivos e autocuidados: “novembro azul: o cuidado é agora” e “Autocuidado no comando”, pelo Youtube. Após foi proposto PODCAST Viver Bem, com tema protagonismo masculino, onde foram convidados sete idosos para participar do PODCAST, onde compartilharam com o grupo suas experiências, vivências e perspectiva do homem na sociedade. O encontro promoveu espaço de interação e troca de vivências, o que fortaleceu os vínculos de amizade entre os participantes. Tivemos a participação de 36 idosos, 02 famílias e 02 familiares.
- **Dezembro:** Realizada atividade de Apresentação de desfile com os idosos da atividade Corte Costura, que customizaram suas peças, com objetivo de valorizar a criatividade e a autoestima, promover socialização e apresentar os resultados da oficina de Corte e Costura. Os participantes customizaram

suas próprias peças durante as oficinas e, ao final, realizaram um desfile para exibir suas produções, com música e momento para fotos. A atividade foi importante para o bem-estar, a convivência e a valorização do trabalho manual dos idosos, reforçando os benefícios das oficinas de Corte e Costura.

4.2 - Grupos com beneficiários:

Assistente Social:

- **Janeiro**

A assistente social realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizada atividade para refletir sobre o tempo e a vida. A atividade começou com a leitura do poema “Envelhecer” de Carlos Drummond de Andrade e Esperançar de Paulo Freire, para inspirar reflexões acerca do tempo e da vida. Em seguida, as pessoas idosas escreveram cartas com desejos, sonhos e mensagens para o seu “eu do futuro”. As cartas foram lacradas e guardadas para serem abertas em dezembro de 2025.
- Realizada dinâmica visando à pessoa idosa refletir sobre seu atual contexto de vida e escrever uma carta para o seu “Eu do Futuro”. Foi lida a poesia Esperançar de Paulo Freire e após as participantes escreveram uma carta, que foi lacrada e será lida em dezembro de 2025.
- Realizada roda de conversa visando refletir sobre o autocuidado e fortalecer vínculos sociais e comunitários, promovendo trocas de experiência em grupo. O grupo interagiu com reflexões significativas acerca da temática.

- **Fevereiro**

A assistente social realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizado acolhimento aos idosos, com o objetivo de apresentação da nova técnica do serviço social ao grupo e apresentação dos idosos à nova profissional. Apresentaram informações como nome, idade, onde residem, com quem reside, tempo de permanência no serviço e atividades que gostam de realizar. Foi levantado com os idosos, atividades e assuntos de interesse para serem discutidos e trabalhados nos grupos, sendo escolhido o tema Carteira do Idoso, acesso ao transporte rodoviário e aéreo gratuito. No acolhimento foi abordado a importância do espaço para convivência, conhecimento e acesso aos direitos da pessoa idosa.
- Realizado o grupo Cidadania e Bem-Estar, sendo proposto tema Carteira do Idoso e Acesso gratuito aos transportes rodoviários e aéreos. Foi discutido sobre como solicitar Carteira do Idoso, Passe Livre e Programa Voe Bem. Orientação sobre onde realizar o Cadastro Único, nos CRAS de referências. O grupo teve objetivo de propor espaço de orientação para garantia de acesso aos direitos da pessoa idosa.
- Realizado o grupo Cidadania e Bem-Estar, sendo proposto, discussão sobre o tema do mês: "Viver e não ter vergonha de ser feliz", onde idosos trouxeram reflexões importantes sobre a importância de viver e aproveitar a vida, proporcionando espaço de troca de vivências e experiências entre eles.
- Realizado grupo de Cidadania e Bem-Estar, onde foi abordado sobre as novidades da Terceira Idade x Idade Adulta. Foi proposto reflexão sobre o eu adulto e eu idoso, como se veem frente às mudanças das diferentes fases. A vida adulta traz muitas responsabilidades e trabalho e hoje na terceira idade, alguns referem que desaceleraram outros que não. Refletido sobre as limitações e importância das novas atividades nesta nova fase da vida. Concluída a atividade pelos idosos com desenhos ou escritas sobre o tema discutido. Ao final, alguns idosos compartilharam suas atividades com o grupo, proporcionando troca de vivências fortalecendo a convivência entre os idosos.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta de trazer informações sobre a nova CIN - "Carteira de Identificação Nacional". O novo documento virá para substituir o atual RG e será o único documento, que será utilizado o número do CPF, como principal. Foi exibido um vídeo explicativo sobre o que é CIN (Em todo o Brasil: Nova Carteira de Identidade a partir de janeiro / passo a passo) disponível no Youtube. Foi realizada orientação sobre passo a passo de como solicitar, através da conta Gov.br, agendamento pelo Poupa Tempo. Prazo para solicitar documento será até 2032. A atividade teve como objetivo trazer orientações sobre o novo documento, proporcionando acesso à orientação e troca de vivências entre os idosos que puderam compartilhar suas experiências e esclarecer dúvidas. No final da atividade foi proposto a pintura de mandalas, com intuito de estimular a criatividade, onde foram compartilhados entre os idosos as pinturas das mandalas ao término do grupo.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta de trazer informações sobre a nova CIN - "Carteira de Identificação Nacional". A atividade teve como objetivo trazer orientações sobre o novo documento, proporcionando acesso à orientação e troca de vivências entre os idosos que puderam compartilhar suas experiências e esclarecer dúvidas. No final da atividade foi proposto a pintura de mandalas, com intuito de estimular a criatividade, onde foram compartilhados entre os idosos as pinturas das mandalas ao término do grupo.

● Março

A assistente social realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizado grupo Cidadania e Bem-estar, foi proposto o tema Dia Internacional da Mulher, onde foi abordado a história sobre a data e evolução / trajetória da mulher na sociedade. As idosas participaram, trazendo suas vivências e experiências como mulher e trouxeram para o grupo a referência de uma Mulher que tiveram em suas vidas. O grupo proporcionou momentos de interação e troca de vivências entre as idosas e acesso à informação e história sobre o Dia Internacional da Mulher.

- Realizado grupo de Cidadania e Bem-Estar, com proposta de abordar tema "Dia Internacional da Mulher". Foi transmitido vídeo sobre o tema "Dia Internacional da Mulher, porque comemorar", disponível no Youtube. O vídeo trouxe ilustração sobre a história da data 08 de março, lutas, desafios e conquistas que visam a garantia de direitos das mulheres, trazendo reflexão sobre as dificuldades que perduram até os dias atuais. A atividade proporcionou momentos de conhecimento e troca de vivências entre os idosos sobre a temática. Ao final foi disponibilizado pequenas frases sobre o dia da mulher, valorizando a importância da mulher na sociedade e nos espaços em que ela ocupa. Foi enfatizado a potência da mulher e importância de igualdade e respeito. Os idosos também tiveram participação ativa, onde valorizaram a mulher pela sua força e inteligência. A ação promoveu espaço de interação e convívio social, valorizando a mulher em todos os espaços que ocupa.

- Realizado grupo de Cidadania e Bem-Estar, com a proposta de abordar tema sobre o Dia Internacional da Mulher. Dentro da proposta sobre o Mês da Mulher, foi abordado o tema "Viver sem Violência: Um dos Direitos das Mulheres", onde foi apresentado o projeto Guardiã Maria da Penha do Município de Barueri, voltado à proteção de mulheres em situação de violência doméstica. Foi discutido sobre a Lei Maria da Penha, a história e trajetória da Maria da Penha, para efetivar a criação da Lei para os dias atuais. Conversamos também sobre tipos de violência, elencadas entre: física, psicológica, moral, patrimonial e sexual. Foi divulgado os canais de denúncia e recursos de proteção à Mulher disponíveis no município de Barueri, como a Delegacia de Barueri, Secretaria da Mulher e o Núcleo de Prevenção a Violência contra a Mulher, assim como disque 100 e 180. Os idosos tiveram participação ativa, onde puderam esclarecer dúvidas e promover espaço de interação social com sua participação e até trazer experiências vividas no passado de suas famílias.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com a proposta de abordar o tema "Direitos da Pessoa Idosa". Foi transmitido o vídeo "Direito da Pessoa Idosa" pelo Youtube, que trouxe como base o Estatuto do Idoso. O vídeo trouxe a história do Estatuto e estimativas de idosos para 2025, sendo o Brasil um país que está envelhecendo e que necessita cada vez mais de leis que garantam os direitos da pessoa idosa. Após o vídeo, foi trazido algumas perguntas sobre o vídeo

e quais direitos estão previstos no Estatuto. Os idosos tiveram participação ativa, onde elencaram direitos como: entrada 50% em estabelecimentos e eventos, transporte público, vaga em estacionamento, vaga reservada em espaços públicos e privados, entre outros. Também foi trazido por eles a importância de entender seus deveres, para garantir seus direitos. Trouxeram outros direitos como isenção de IPTU e IRRF, que serão abordados nos próximos encontros. O grupo proporcionou espaço de informação e interação social.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com a proposta de abordar o tema "Direitos da Pessoa Idosa". Foi transmitido o vídeo "Direito da Pessoa Idosa, o que são como surgiram" pelo Youtube, que trouxe como base o Estatuto do Idoso. O vídeo trouxe a história do Estatuto e estimativas de idosos para 2025, sendo o Brasil um país que está envelhecendo e que necessita cada vez mais de leis que garantam os direitos da pessoa idosa. Após o vídeo, foi trazido algumas perguntas sobre o vídeo e quais direitos estão previstos no Estatuto. Os idosos tiveram participação ativa, esclareceram dúvidas sobre BPC – LOAS, Benefícios Assistenciais e importância de leis que promovam o respeito à pessoa idosa. O grupo proporcionou espaço de informação e interação social entre os idosos.

- Realizado grupo de Cidadania e Bem-Estar, com proposta de discutir sobre Direitos da Pessoa Idosa. Foram abordados os seguintes direitos: Isenção de IPTU, isenção de taxa Zona Azul, Isenção de declaração IRRF, Medicamentos, Tarifas Sociais e Morar Bem. Foi discutido cada direito e esclarecido aos idosos que participaram ativamente, trazendo suas experiências e dúvidas sobre os direitos. Além da informação sobre os direitos, receberam orientação de como solicitar cada direito. A atividade promoveu espaço de orientação e conscientização dos direitos da pessoa idosa, além da convivência e interação social.

- Realizado grupo de Cidadania e Bem-Estar, com proposta de jogos de tabuleiro e dominó, que promoveram estímulo de raciocínio lógico e interação social. Promoveu também, espaço para convivência e troca de experiências entre os participantes.

- **Abril**

A assistente social realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizado grupo de Cidadania e Bem-estar, onde foi proposto uma dinâmica em grupo, com objetivo de trabalhar a memória, interação social e troca de experiências.

- A dinâmica iniciou com a apresentação dos participantes com nome e um hobby de preferência. Após a apresentação foi dado uma bola que foi passada de um para outro, com uma música ao fundo. Quando a música parava, quem estivesse com a bola teria que lembrar da apresentação de um dos participantes do grupo, lembrando nome e hobbies. A atividade promoveu espaço lúdico e divertido, além da interação social e troca de experiências entre os idosos. -

Realizado grupo de Cidadania e Bem-Estar, com proposta de abordar tema "Corpo e Mente Saudáveis". Iniciado com a temática, trazendo a reflexão sobre quais atitudes e hábitos temos e precisamos ter para ter um corpo e mente saudável. Cada idoso recebeu um cartão onde puderam escrever ou desenhar quais ações trazem um corpo e mente saudáveis. Ao concluírem, parte deles compartilharam com o grupo o que escreveram, os resultados foram: praticar exercícios físicos, alimentação saudável, com frutas e verduras, beber água, dormir bem, além de fazer amizades, conversar, passear, ouvir música, se amar, respeitar o próximo entre outros. A atividade promoveu um espaço de reflexão sobre quais hábitos já conseguem realizar e quais podem incluir na rotina, visando seu bem-estar. Foi discutida a importância de pedir ajuda quando necessário e se priorizar para estar bem e conseguir socializar. Proporcionou um momento de convivência e troca de experiências entre os participantes, que interagiram de forma ativa e descontraída.

- Realizado grupo de Cidadania e Bem-Estar, com proposta de discutir sobre o tema do mês Corpo e Mente Saudáveis, onde foi proposto uma roda de conversa com os idosos e uma atividade de trazer ao grupo uma experiência ou história de uma parte do corpo, com objetivo de valorizar o corpo como parte da trajetória de vida. Os idosos trouxeram experiências e histórias que vivenciaram com uma parte do corpo. Foram trazidos por eles: coração, olhos, pés, vesícula e mente, onde todos os participantes compartilharam com o grupo uma história de vida com a parte do corpo. Por exemplo: cirurgias, tratamentos,

importância da parte do corpo e vivências. A atividade promoveu espaço de estímulo de trocar memórias e vivências trazidas pelos idosos, além de ressaltar a importância do cuidado com o corpo e mente para se manterem saudáveis.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, onde foi realizado o acolhimento dos idosos e proposto uma atividade sobre tema "Páscoa" onde cada um trouxe em uma palavra sobre significado da páscoa para eles. Os idosos tiveram participação ativa, onde compartilharam as palavras, sendo amor de Cristo, união da família, ressurreição de Cristo, almoço em família, respeito, alegria e graça. Além de compartilhar as palavras, os idosos fizeram o registro em uma folha, onde foi confeccionado um cartaz com as frases. A atividade teve o objetivo de trabalhar a expressão e fortalecer o pertencimento ao grupo e estimular as memórias afetivas e sentimentos positivos ligados à Páscoa. Para finalizar foi proposto uma dinâmica "Telefone sem fio da Páscoa", que promoveu a interação social, estimulando a memória e boas risadas.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta de aplicar uma pesquisa aos idosos, sobre Qualidade de Vida e Desafios do envelhecimento. Os idosos tiveram participação ativa e compartilharam suas reflexões sobre o que consideram ter qualidade de vida e os desafios do envelhecimento. A atividade promoveu reflexão sobre o tema discutido e importância de valorizar a pessoa idosa na sociedade e seu processo de envelhecimento.

- Realizado grupo de Cidadania e Bem-Estar, com proposta de realizar jogo da memória, com objetivo de estimular a cognição, promover interação e convivência social. Os idosos participaram ativamente e se envolveram na busca dos pares das cartas, que tinham a temática de frutas, legumes e lanches. Todos idosos conseguiram achar os pares das cartas e ao final houve empate entre 03 idosos. A atividade promoveu espaço divertido e lúdico entre os idosos.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com tema proposto "O que é Cidadania", trazendo a reflexão sobre os direitos, deveres e participação social. No início da atividade foi proposto quebrar gelo sobre "o que significa ser um cidadão?" Foi transmitido um vídeo pelo Youtube sobre "O que é Cidadania", com objetivo de trazer esclarecimentos e exemplos do que é a Cidadania. Após o vídeo foi proposto que os idosos dissessem quais são os direitos e deveres, onde trouxeram direitos como: saúde, educação, moradia, transporte, respeito, trabalho, renda entre outros. Assim como os deveres, votar, pagar impostos entre outros. A atividade promoveu participação ativa dos idosos, onde puderam esclarecer dúvidas sobre seus direitos e deveres e proporcionou acesso a informações e direitos como isenção de impostos (IPTU), LOAS – BPC, CRAS e Cadastro único. A atividade foi concluída com a reflexão de como podemos exercer nossa cidadania, visando bem-estar e acesso aos direitos.

● Maio

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com tema proposto de realizar Preparatório da Pré Conferência Municipal da Pessoa Idosa. Iniciado o grupo com esclarecimento do que é uma Conferência e como ela funciona, sendo ressaltado a importância da participação social nestes espaços. O eixo temático trabalhado no grupo foi Eixo 4 " Participação social, protagonismo e vida comunitária na perspectiva das múltiplas velhices", onde foi abordado os conceitos do eixo e suas especificidades, visando propor uma reflexão para início da elaboração das propostas, sendo elas: - Participação social no contexto das pessoas idosas; Participação social e comunitária das pessoas idosas; - Enfrentar as discriminações para aumentar a participação das pessoas idosas; Assim como também trabalhamos as perguntas motivadoras para criar espaço de reflexão para elaboração das propostas, visando a importância das políticas públicas e interesses coletivos. O grupo foi dividido em 03 subgrupos, que elaboraram suas propostas, sendo colocadas as principais foram: Ampliação de Centros de Convivência a Pessoa Idosa no Município de forma descentralizada por territórios, visando ter mais espaços pelo município abrangendo os bairros mais populosos; Criação de um Centro Dia; Criação de um Hospital de Referência a saúde do Idoso. Foram trazidas moções para a melhoria no acesso à saúde, moradia e transporte público. Ao final foram candidatos 05 idosos para participar e representar os demais idosos na Pré Conferência Municipal da Pessoa Idosa. Os idosos tiveram participação ativa, onde verbalizaram muitas propostas e ideias voltadas aos direitos da pessoa idosa.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com tema proposto de realizar Devolutiva da Pré Conferência Municipal da Pessoa Idosa. Iniciado o grupo com esclarecimento do que é uma Conferência e como ela funciona, sendo ressaltado a importância da participação social nestes espaços. O eixo temático trabalhado no grupo foi Eixo 4 " Participação social, protagonismo e vida comunitária na perspectiva das múltiplas velhices", onde foi abordado os conceitos do eixo e suas especificidades, visando propor uma reflexão para início da elaboração das propostas, sendo elas: - Participação social no contexto das pessoas idosas; Participação social e comunitária das pessoas idosas; enfrentar as discriminações para aumentar a participação das pessoas idosas. Assim como também, trabalhou-se as perguntas motivadoras para criar espaço de reflexão para elaboração das propostas, visando a importância das políticas públicas e interesses coletivos. Realizada a apresentação das propostas construídas na Pré Conferência, que foram: Ampliação de Centros de Convivência a Pessoa Idosa no Município de forma descentralizada por territórios, visando ter mais espaços pelo município abrangendo os bairros mais populosos; Criação de um Centro Dia; Criação de um Hospital de Referência a saúde do Idoso, Criação do Bom Prato no município. Foram trazidas moções para a melhoria no acesso à saúde, moradia e transporte público. Divulgado as datas da Conferência Municipal da Pessoa Idosa. Foi ressaltada a importância da participação na Conferência e nos espaços populares, como as reuniões do Conselho Municipal do Idoso. Os idosos tiveram participação ativa, onde trouxeram experiências vivenciadas e propostas voltadas para melhoria dos direitos da pessoa idosa.

- Realizado grupo de Cidadania e Bem-estar, com proposta do tema: Mercado de trabalho para pessoas 60 +, com objetivo de refletir sobre as mudanças no mundo do trabalho. Compartilhar experiências profissionais e profissões. Cada idoso compartilhou suas profissões e experiências profissionais e como foi após a aposentadoria, continuam ou não a trabalhar. A atividade promoveu espaço de troca de experiências e vivências entre os idosos, que tiveram uma participação ativa, que ofereceu momentos de interação e convivência social.

- Realizado grupo cidadania e bem-estar, com proposta de abordar tema "Profissões", onde cada idoso compartilhou sua trajetória profissional, destacando os desafios e conquistas vivenciadas. A atividade promoveu espaço de interação e convivência entre os participantes que puderam compartilhar suas experiências. Abordamos também, o trabalho após a aposentadoria que é uma realidade no cotidiano da pessoa idosa e as dificuldades enfrentadas para pessoas idosas no mercado de trabalho.

- Realizado grupo cidadania e bem-estar, com proposta de realizar uma roda de conversa, onde assistiram vídeo sobre " Nunca é tarde para..." Após o vídeo os idosos, compartilharam suas opiniões sobre o tema, trazendo que nunca é tarde para: amar, aprender, ajudar o próximo, conhecer coisas novas e entre outros. Em seguida, realizamos uma atividade de passar uma caixa com perguntas, para que cada idoso respondesse. As perguntas eram diversificadas como: qual lugar gostaria de viajar? Qual foi seu cantor preferido na juventude, qual foi seu maior sonho realizado? A atividade promoveu um espaço divertido, descontraído, onde idosos compartilharam suas experiências e histórias.

- Realizado grupo cidadania e bem-estar, com proposta de realizar uma roda de conversa, onde assistiram vídeo sobre " Nunca é tarde para..." Após o vídeo os idosos, compartilharam suas opiniões sobre o tema, trazendo que nunca é tarde para: amar, estudar, viajar, conhecer coisas novas e entre outros. Em seguida, foi realizada uma atividade de passar uma caixa com perguntas, para que cada idoso respondesse. As perguntas eram diversificadas como: qual lugar gostaria de viajar?, qual foi seu cantor preferido na juventude, qual foi seu maior sonho realizado?. A atividade promoveu um espaço divertido, descontraído, onde idosos compartilharam suas experiências e histórias.

● Junho

A assistente social realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizado grupo de Cidadania e Bem-Estar, com proposta de roda de conversa sobre as 5 linguagens do amor. Iniciado com quebra gelo, colocando ao grupo de que forma eles se sentem amados, onde trouxeram, receber abraço, ser elogiado, receber presentes, levar para passear entre outros. A atividade

promoveu espaço para que os idosos conhecessem e pudessem identificar qual a sua linguagem de amor, assim como de seus entes queridos, sejam eles cônjuges, filhos, netos, amigos entre outros. Foram abordadas as 5 linguagens que são: palavras de afirmação, atos de serviços, toque físico, presentes e tempo de qualidade. Foram esclarecidos como cada linguagem se apresenta. Ao final, cada participante confeccionou um cartão com a sua linguagem de amor e compartilhou com o grupo. A ação propôs momentos de autoconhecimento e identificação do outro, visando melhoria nas relações interpessoais e afetivas.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta de abordar tema sobre Junho Violeta – Campanha de Conscientização contra a Violência ao Idoso. Desde 2006 a ONU instituiu o dia 15 de junho para conscientização sobre a importância de combater a violência contra o idoso. Foi transmitido dois vídeos pelo Youtube: “Campanha de Conscientização contra violência ao idoso: Saiba como denunciar!” e “Assim você me vê? Um chamado ao respeito aos direitos da pessoa idosa”. Abordado os tipos de violência (física, psicológica, negligência, patrimonial, sexual e institucional) e os canais de denúncia (disque 100, delegacia do idoso, CRAS, CREAS, Ministério Público e Entidades Sociais). Ressaltando a importância de reconhecer os tipos de violência para autoproteção e do próximo, assim, promovendo a prevenção de casos. Os idosos tiveram participação ativa, esclarecendo dúvidas e trazendo exemplos que já tiveram conhecimento. A atividade promoveu espaço para conscientizar sobre o tema, possibilitando que os idosos possam multiplicar a informação, como forma de prevenção de casos de violência contra a pessoa idosa.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-estar, com proposta de abordar sobre tema “Cultura Regional”, onde cada idoso participou informando qual a sua cidade de origem, a cultura, comidas e tradições de sua respectiva cidade. Foram citadas as cidades de Pernambuco, Fortaleza, Rio Grande do Norte, Minas Gerais, São Paulo e Recife, assim como as comidas, tradições e cultura de cada região. A atividade promoveu espaço de interação social, onde puderam compartilhar suas vivências e suas histórias, o que enriqueceu e contribuiu com a proposta trabalhada com o grupo.

- **Julho**

A assistente social realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizado grupo Cidadania e Bem-estar, com a proposta de roda de conversa sobre a importância da água para nossa saúde. Com base no tema do mês sobre o envelhecimento ativo e a saúde sendo um dos princípios fundamentais para uma melhor qualidade de vida, discutido sobre a importância da água, desde a nossa hidratação, como essencial para preparação de alimentos, cuidados com a higiene, como usar e economizar, como era água antigamente e como é hoje. Foi resgatado histórias e experiências de vida com a água, onde os idosos tiveram participação ativa, onde puderam compartilhar vivências e experiências com todo grupo. A atividade promoveu espaço de convivência e interação social entre os participantes.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta da dinâmica Novelo de Lã, que propôs que os participantes formassem um círculo e com um novelo de lã cada idoso se apresentou e compartilhou o que o Grupo Vida Brasil representa para sua vida. O barbante foi passado entre todos, que participaram ativamente, onde puderam compartilhar suas percepções após ingressarem no Grupo Vida e como a participação no serviço foi positiva, onde fizeram novas amizades, aprendizados, acolhimento e vivências positivas, onde formaram uma grande teia. Finalizado a atividade desfazendo a teia, que foi desfeita perfeitamente. Para concluir refletido sobre a importância da trajetória de vida de cada um e que neste momento as vidas foram cruzadas e pode-se compartilhar do mesmo espaço, por meio da convivência e interação social.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta de realizar uma oficina “Pra quem você tira o chapéu”. Dentro do chapéu havia perguntas com temas diversos, com intuito de promover a troca de experiências e vivências dos participantes. Em seguida o idoso que recebeu o chapéu entregava para outro idoso e dizia porque estava entregando o chapéu para o idoso escolhido. Os idosos tiveram participação ativa, onde compartilharam suas respostas e entregaram

para um idoso que admiravam no grupo. A atividade promoveu espaço de interação social entre os participantes, proporcionando momento dinâmico e divertido entre todos, fortalecendo os vínculos comunitários.

- Realizado grupo de Cidadania e Bem-Estar, com proposta de realizar atividade em grupo com o tema: “Envelhecimento Ativo”, sendo discutido sobre os 4 pilares do envelhecimento ativo, que conforme definidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), são princípios fundamentais para promover uma vida saudável, autônoma e com qualidade durante o processo de envelhecimento. Os pilares definidos são: Saúde, Participação Social, Segurança e Aprendizado ao longo da vida. Foi elaborado pelo grupo cartazes com colagem de figuras e palavras, que representam o Envelhecimento Ativo, que foi exposto no mural do Grupo Vida Brasil. Os idosos tiveram ótima participação na confecção dos cartazes, onde discutiram a importância de comer frutas, beber água, fazer exercícios entre outros para obter um envelhecimento ativo.

- Realizado grupo de Cidadania e Bem-Estar, com a proposta roda de conversa sobre "Cuidados com a Saúde do Idoso", onde foi abordado sobre cuidados e prevenção das doenças crônicas: Hipertensão Arterial e Diabetes. Foi discutido sobre o que é essas doenças e as consequências que podem causar. Cada idoso compartilhou sobre suas vivências, cuidados com a saúde e a importância de manter uma alimentação saudável, prática de atividades físicas e manter exames clínicos em dia. Proposto um QUIZ com perguntas sobre vida saudável, onde os idosos participaram ativamente respondendo às perguntas e esclareceram suas dúvidas. A atividade promoveu espaço de interação e convívio social.

● Agosto

A assistente social realizou as atividades conforme segue abaixo:

- O Grupo iniciou com a apresentação da nova Educadora Social aos idosos, logo após foi realizado uma roda de conversa com o tema Relembrando e criando memórias, onde foi proposto ao grupo que compartilhasse sobre uma lembrança que tiveram com um objeto. Os idosos compartilharam sobre alguns objetos como brinco, joias, laço, máquina de costura entre outros objetos e lembranças sobre o que aprenderam na infância. Discorreram vivências que passaram de geração a geração e que irão perdurar para as gerações futuras. A atividade promoveu espaço de troca de vivências e memórias que fazem parte da história de vida de cada participante, proporcionando o fortalecimento de vínculos comunitários.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta de roda de conversa sobre direitos da pessoa idosa e prevenção de golpes. Foi realizada orientação sobre o Programa Voa Brasil, que oferece o direito do idoso ter acesso a passagens aéreas com preços acessíveis. Discutimos sobre a importância de ter cuidados para não cair em golpes. Para encerrar foi proposto uma atividade da cartola misteriosa, onde cada idoso tirava da cartola uma pergunta estruturada para incentivar a convivência, fortalecimento de vínculos e estimular a socialização entre os participantes.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta da atividade “História Inventada Coletiva”, com objetivo de trabalhar a criatividade, linguagem e memória. Cada participante deu continuidade à história, iniciada com a frase: “Certo dia, fiz uma viagem e aconteceram vários imprevistos”, após os idosos foram dando continuidade a história. A atividade promoveu momento lúdico e divertido, onde todos participaram e interagiram com a história construída coletivamente, proporcionando risadas e surpresas a cada contribuição, que deixou a construção da história mais interessante e animada, fortalecendo os vínculos e trocas de vivências sobre viagens já realizadas por alguns idosos que quiseram compartilhar também, suas experiências reais sobre viagens.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta da atividade “História Inventada Coletiva”, com objetivo de trabalhar a criatividade, linguagem e memória. Cada participante deu continuidade à história, iniciada com a frase: “Era um dia de calor e fui tomar um sorvete”, após os idosos foram dando continuidade a história. A atividade promoveu momento lúdico e divertido, onde todos participaram e interagiram com a história construída coletivamente, proporcionando risadas e surpresas a cada contribuição, que deixou a construção da história mais interessante e animada, fortalecendo os vínculos e trocas

de vivências. Ao final foi realizada uma leitura do poema dos autores Cora Coralina “ Receita de Felicidade” e de Carlos Drummond Andrade “No meio do caminho tinha uma pedra”, onde foram feitas reflexões sobre os poemas, que promoviam a participação de todos.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com a proposta da atividade: “Adivinhe quem sou”, que teve o objetivo de estimular o reconhecimento de personagens, o resgate de informações da memória e associação de características com nomes. Cada idoso sorteava um papel que tinha descrito um personagem, cantor, alimento, objetos entre outros, onde eram dadas dicas para que o grupo descobrisse o que era. A Atividade promoveu o estímulo cognitivo, melhora da memória, a atenção e o raciocínio, assim como a interação social e promovendo a socialização entre os participantes, de forma dinâmica e divertida.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar com proposta de realizar jogos para ativar a memória, foi utilizado o jogo Genius e jogos cognitivos com cores e imagens. Os idosos tiveram participação ativa, onde puderam estimular a memória através dos jogos aplicados, promovendo espaço lúdico e de interação social;

- Realizado grupo de Cidadania e Bem-Estar, com proposta de atividade com jogos, com objetivo de ativar a memória, criatividade, raciocínio, interação social e fortalecimento de vínculos comunitários. Os jogos escolhidos foram: jogo da memória, dominó, caça palavras e genius. Os idosos tiveram participação ativa, o que proporcionou um espaço divertido e lúdico entre todos.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta da dinâmica da Teia de Barbante, que propôs que os participantes formaram um círculo e com um barbante cada idoso compartilhou com o grupo uma lembrança sobre brincadeiras de infância. O barbante foi passado entre todos, que participaram ativamente, onde puderam compartilhar suas vivências de forma positiva, onde formou-se uma grande teia. Finalizada a atividade desfazendo a teia, que foi desfeita perfeitamente. Para concluir foi apresentada reflexão sobre a dinâmica que promoveu espaço de interação social e fortalecimento dos vínculos comunitários.

● Setembro

A assistente social realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta de trabalhar o tema do Mês: “Promoção da autoestima e valorização da Pessoa Idosa”. A atividade teve como objetivo fortalecer a autoestima, estimular a valorização pessoal e coletiva, através da construção de uma árvore, que foi dada o nome de “Árvore da Esperança”, cada idoso recebeu uma folha, onde escreveram ou desenharam algo sobre suas qualidades ou frases motivacionais de esperança de um mundo melhor. Após colocaram as folhas na árvore, que foi desenhada em uma folha Kraft. Os idosos tiveram participação ativa, onde compartilharam suas opiniões sobre autoestima e a importância do autocuidado e autovalorização, para promover bem-estar pessoal e coletivo e a esperança de um mundo melhor.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta de roda e conversa com o tema "Valor que me representa", onde foram apresentadas palavras Respeito, Amor, Coragem, Amizade, paciência, gratidão e humildade, onde cada idoso contribuiu com seus valores aprendidos ao longo da vida e sua opinião sobre cada palavra. Os idosos tiveram uma participação ativa, onde contribuíram suas vivências com o grupo, promovendo momentos de fortalecimento de vínculos comunitários e interação social.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta da atividade: “caixa das curiosidades”, onde havia dentro de uma caixa perguntas curiosas para os idosos responderem. A caixa foi passada por todos os participantes ao som de uma música, onde parava a música, o idoso respondia uma pergunta variada como: para quem você tiraria o chapéu, cante uma música, o que tem vontade de aprender e por fim, o grupo dançou uma música juntos. A atividade promoveu espaço divertido e descontraído, sendo possível a troca de vivências e experiências, fortalecendo vínculos comunitários.

- Realizado grupo, iniciado compartilhando com o grupo a nova missão do Grupo Vida Brasil “Promover a defesa dos direitos e o exercício da cidadania da pessoa idosa, valorizando e contribuindo para um envelhecimento com qualidade de vida e bem-estar social”. Refletido a importância da missão e objetivos

para garantia dos direitos da pessoa idosa. Logo após foi proposta a atividade: “caixa das curiosidades”, onde havia dentro de uma caixa perguntas curiosas para os idosos responderem. No final cada idoso recebeu uma frase motivacional, onde compartilharam com todo o grupo. A atividade promoveu espaço divertido e descontraído, sendo possível a troca de vivências e experiências, fortalecendo vínculos de amizades.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com atividade “Verdadeiro ou Falso” com tema sobre direitos e valorização da pessoa idosa. A atividade teve o objetivo dos idosos participarem com suas percepções sobre os direitos da pessoa idosa, com base no Estatuto da pessoa idosa, todos receberam um cartão verde (verdadeiro) e um vermelho (falso), onde respondiam às perguntas como: 1. O Estatuto da Pessoa Idosa protege apenas quem tem mais de 70 anos. 2. Idosos têm direito a transporte público gratuito em muitas cidades. 3. Só quem é aposentado pode ter prioridade no atendimento. 4. O idoso tem direito de estar acompanhado durante as internações. 5. Negar atendimento médico a uma pessoa idosa pode ser crime. 6. Idosos não têm mais capacidade de aprender coisas novas. 7. A família é obrigada por lei a cuidar de um idoso dependente. A atividade promoveu espaço para ampliar o conhecimento e esclarecimentos de dúvidas sobre o tema. Os idosos participaram ativamente, expondo suas opiniões e vivências com o grupo, promovendo momentos de interação e convivência social.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, foi proposto uma atividade “Cidadania é para mim...”, com objetivo de estimular a reflexão sobre o que é cidadania na prática do dia a dia, levando em conta os direitos e deveres. Foi transmitido um vídeo no Youtube “ O que é Cidadania”, para iniciar a atividade, após foi proposto a cada idoso escrever ou desenhar quais direitos e deveres que consideram mais importantes para uma sociedade melhor. Os idosos participaram ativamente, onde compartilharam suas opiniões sobre os direitos e deveres mais relevantes, dentre eles foram elencados: direito à saúde, a vida, moradia, respeito entre outros e deveres: respeitar o próximo, votar, manter a cidade limpa entre outros. A atividade promoveu espaço de reflexão sobre os direitos e deveres e o papel do cidadão na sociedade, promovendo a interação social e fortalecimento dos vínculos comunitários.

● Outubro

A assistente social realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta da dinâmica: “Se eu fosse Prefeito”, com objetivo de estimular o protagonismo social e o pensamento crítico. Os idosos foram divididos em 04 grupos, onde todos contribuíram com propostas voltadas a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa em nossa cidade. Cada grupo apresentou suas propostas, que foram voltadas a melhorias na saúde, transporte público acessível, atividades de lazer, moradia, segurança, horta comunitária, centros de convivência e respeito à pessoa idosa. No final todas as propostas foram aprovadas entre todos. Os idosos participaram ativamente contribuindo com propostas de melhorias para população idosa, promovendo espaço de convivência e protagonismo social.

- Realizado grupo Cidadania e bem-estar, com proposta de roda de conversa, com tema sobre eleição do Conselho Municipal da Pessoa Idosa. Iniciada a roda de conversa com explanação sobre o que é o Conselho, como é formado e quais as funções e atribuições dos conselheiros. Foi ressaltado a importância da participação dos usuários neste espaço, com objetivo de representar e reivindicar melhorias e efetivação das políticas públicas voltadas à pessoa idosa. A atividade promoveu espaço de consciência política e participação social. Foi aberto para o grupo a oportunidade de se candidatarem para participarem da eleição para nova formação do conselho.

- Realizado grupo Cidadania e bem-estar, com proposta de roda de conversa sobre “Outubro Rosa – auto cuidado”. O objetivo da atividade foi conscientizar sobre a prevenção do Câncer de mama e outras doenças, valorizando o autocuidado e o apoio mútuo. Cada idosa compartilhou com o grupo o que gostam de fazer para si própria. E a importância da prevenção do autocuidado. Concluiu-se a atividade com a frase “O cuidado com a saúde não tem idade. Prevenir é um ato de amor consigo mesmo”. A atividade promoveu espaço de convivência e trocas de experiências.

- Realizado grupo Cidadania e bem-estar, com proposta de roda de conversa sobre "Outubro Rosa – auto cuidado". O objetivo da atividade foi conscientizar sobre a prevenção do Câncer de mama e outras doenças, valorizando o autocuidado e o apoio mútuo. A atividade promoveu espaço de convivência e trocas de experiências. Discutiram também, sobre mitos e verdades sobre o Câncer de mama. Com os idosos, sensibilizou-se a importância do cuidado com as mulheres com quem convivem. Para concluir ouviram a música "Mudança" Flávio Leandro, onde refletiram sobre a importância do autocuidado e com a frase "O cuidado com a saúde não tem idade. Prevenir é um ato de amor consigo mesmo".

- **Novembro**

A assistente social realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizado grupo Cidadania e Bem-estar, onde dialogou sobre o tema: "Protagonismo Masculino". Foi sensibilizado e conscientizado sobre Novembro Azul e importância de autocuidado com a saúde dos homens. Foi aberto ao grupo também, que compartilhasse referências masculinas, que fizeram diferença em suas vidas, alguns idosos compartilharam, trazendo suas referências como pais e maridos. Para finalizar a atividade foi proposto a dinâmica da caneta, cujo objetivo foi desenvolver o trabalho em equipe, a cooperação e a comunicação entre os participantes. A atividade foca em promover a empatia, o respeito mútuo, a paciência e a coordenação para que um objetivo comum seja alcançado sem que a caneta caia. A dinâmica promoveu espaço de interação e convivência social entre os participantes.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-estar, onde trabalhou com o tema: "Protagonismo Masculino". Foi sensibilizado e conscientizado sobre Novembro Azul e importância de autocuidado com a saúde dos homens. Foi proposto uma atividade, onde os idosos registraram em uma folha Conselhos para as Gerações mais jovens. Os idosos registraram diversos conselhos, entre eles: Seja feliz, viva bem, estudem, trabalhem, não abusem do uso de bebidas, respeitem os outros e a si próprio. A atividade promoveu espaço de reflexão sobre as gerações antigas e as novas, e a importância de os jovens ouvirem os conselhos dos mais velhos. Os registros foram colocados no mural da Instituição.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com proposta de compartilhar com o grupo sobre a participação do Programa Viver Bem – Oficina Corte Costura, no Fórum de Longevidade, realizado nos dias 27, 28 e 29/10/25 na Expo Center Norte, onde o trabalho da oficina de corte costura foi premiado e foi apresentado no Fórum como um trabalho de sucesso, desenvolvido com os idosos do Programa. Foi transmitida a apresentação da Coordenadora Amanda sobre a oficina de corte costura. Após dialogaram sobre a importância dos trabalhos desenvolvidos para a pessoa idosa e sobre o tema da redação do Enem que foi sobre "Envelhecimento na sociedade brasileira". Para finalizar o grupo, foi passado uma caixa mágica, com perguntas sobre "é preciso saber viver", onde idosos compartilharam suas experiências e vivências de vida, promovendo momentos de interação e convivência social entre os usuários.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar com proposta de roda de conversa, conduzida pelo estagiário de psicologia João Victor – Faculdade Estácio de Sá. Foi proposto uma palestra sobre o tema novembro azul, ressaltando a importância da saúde masculina e quebra de tabus com relação a aceitação do homem pelo autocuidado. Houve a participação ativa dos idosos, que esclareceram suas dúvidas e compartilharam relatos sobre a importância de cuidar da saúde do homem, assim como vivências de familiares que passaram por tratamento de câncer de próstata. A atividade promoveu espaço de convivência e interação social.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, foi proposto uma atividade, onde os idosos registraram em uma folha Conselhos para as Gerações mais jovens. Os idosos registraram diversos conselhos, entre eles: Ser feliz, viver bem, estudar, trabalhar, respeitar o próximo e a si próprio, ter empatia entre outros. A atividade promoveu espaço de reflexão sobre as gerações antigas e as novas, e a importância de os jovens ouvirem os conselhos dos mais experientes. Os registros foram colocados no mural da Instituição.

- Realizado grupo Cidadania e Bem-Estar, com a proposta da atividade Caixa Mágica, onde dentro da caixa estavam diversas perguntas e curiosidades para os idosos responderem. Ao som de uma música a caixa mágica passava e quando a música parava o idoso que estava com a caixa, respondia à pergunta. Os idosos tiveram participação ativa, o que proporcionou um momento de interação e convivência social.

- **Dezembro**

- No período em referência, não foram realizadas atividades em razão do desligamento da profissional responsável. Diante disso, foi iniciado processo seletivo para o preenchimento da vaga.

Psicóloga:

- **Janeiro**

A psicóloga realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizada atividade com os idosos, com jogos, para estimular o cognitivo, atenção, coordenação motora e proporcionar convivência e fortalecimentos de vínculos. Ao final da atividade, orientações sobre as próximas atividades.

- Roda de conversa sobre envelhecimento saudável e doenças crônicas. Troca de experiência sobre os aspectos benéficos no envelhecer e os desafios na vida cotidiana. Ao final da atividade, reflexão sobre saúde mental e qualidade de vida. A idosa E. fez uma leitura, de própria autoria, sobre Ser Idoso.

- Realizada atividade com os idosos, com exercícios cognitivos para estimular a atenção, memória e coordenação motora. Ao final da atividade, reflexão sobre o tema: Qualidade de vida e autocuidado. Orientações sobre os próximos eventos.

- Realizada atividade com os idosos, com a dinâmica: Contador de história, para estimular a criatividade e memória. Reflexão sobre religião, respeito e gratidão. Ao final da atividade, os idosos contaram piadas, proporcionando alegria e diversão.

- Realizada atividade com os idosos, com jogos e pintura em tela, com tinta guache, para promover a socialização e estimular a criatividade e coordenação motora. Ao final da atividade, orientações sobre os próximos eventos.

- Realizada atividade em grupo, com categorias, para ativar o raciocínio lógico e memória. Ao final da atividade, foi orientado benefício para proporcionar a convivência, criatividade, atenção e aliviar o estresse. Os idosos trocaram experiências, sobre o benefício da atividade, para estimular as habilidades cognitivas.

- Roda de conversa com os idosos, sobre o tema: Qualidade de vida. Ao final da atividade, orientações e informações sobre o cronograma e contrato de inserção, mudanças da equipe, sugestões, reclamações.

- Realizada atividade com os idosos, com jogos para estimular socialização e para aliviar a ansiedade. Foi orientado a importância do lazer para melhorar a qualidade de vida. Ao final da atividade, reflexão sobre a convivência em grupo e troca de experiências.

- Realizada atividade com os idosos, com dinâmica com música e perguntas, para estimular a memória, criatividade, socialização e proporcionar amizade. Ao final da atividade, orientações sobre o cronograma de atividades.

- **Fevereiro**

A psicóloga realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Roda de conversa sobre o tema: Viver e não ter a vergonha de ser feliz! Reflexão com os idosos sobre a importância das mídias sociais e veracidade. Ao final da atividade, os idosos deram sugestões sobre novas atividades em grupo e passeios.

- Realizada atividade com os idosos para exercitar a autoestima, empatia e autonomia e exercícios para estimulação cognitiva para ativar a memória e linguagem. Reflexão sobre a importância da convivência, comunicação e respeito, para fortalecimento das relações interpessoais.
- Realizada atividade com os idosos, jogos de raciocínio lógico, para exercitar e estimular a memória, atenção, concentração. Ao final da atividade, reflexão sobre a troca de experiências nas atividades de grupo e a importância de exercitar a mente, reduzindo o estresse. Os idosos deram depoimentos sobre a atividade que foi satisfatória, para estimularem as habilidades cognitivas.
- Realizada atividade com os idosos, com exercícios para estimular a coordenação motora, raciocínio lógico e jogos para ativar a memória. Ao final da atividade, foi orientado a importância das amizades e do sorriso, para fortalecer os laços afetivos.
- Realizada atividade para estimulação cognitiva, memória, atenção e resgate verbal. Ao final da atividade, os idosos trocaram experiências sobre a importância de estimular a memória e aliviar a ansiedade.

- **Março**

A psicóloga realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizada atividade com os idosos, com jogos de memória, para estimular o cognitivo, atenção e coordenação motora. Ao final da atividade. Orientações sobre os próximos eventos.
- Realizada atividade com os idosos, com pintura e jogos de caça-palavras. Ao final da atividade, reflexão sobre a troca de experiências nas atividades de grupo e a importância de exercitar a mente, reduzindo o estresse. Os idosos deram depoimentos sobre a atividade que foi satisfatória, para estimularem as habilidades cognitivas.

- **Abril**

A psicóloga realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Roda de conversa sobre o Tema: Corpo e mente saudáveis, para um envelhecimento saudável, qualidade de vida e equilíbrio emocional. Orientações sobre os próximos eventos. Ao final da atividade, houve troca de experiências e reflexão sobre a importância da saúde mental.
- Realizada atividade com dinâmica da alegria, com música e perguntas para estimular a atenção, criatividade e a memória. Ao final da atividade, reflexão sobre a importância do acolhimento e diversão em grupo e boas risadas. Orientações sobre o próximo passeio.
- Realizada atividade em duplas, cada idoso desenhava em uma folha, atrás das costas, do outro idoso, figuras com as iniciais dos próprios nomes. E tinha como finalidade, adivinhar a figura. Para estimular a criatividade, coordenação motora, sensibilidade e convivência. Ao final da atividade, os idosos deram depoimentos satisfatórios sobre a dinâmica, proporcionando laços afetivos e convivência.
- Realizada atividade em grupo com os idosos, jogos lúdicos e de raciocínio lógico, para estimular a cognição, criatividade, memória e convivência. Ao final da atividade, informações sobre os próximos eventos.
- Roda de conversa sobre Autocuidado. Realizada atividade para ativar a memória afetiva e jogos lúdicos. Ao final da atividade, reflexão sobre protagonismo do idoso e ter autoestima. Orientações sobre os próximos eventos.
- Roda de conversa com os idosos sobre o passeio ao Zoológico de Sorocaba. Realizada atividade com "Quiz": Curiosidades Gerais, para promover o conhecimento, estimular a memória e a convivência. Ao final da atividade, reflexão sobre a história de vida e troca de experiências. Ao final da atividade, os idosos deram depoimentos sobre a atividade que foi divertida, para proporcionar interação em grupo e convivência. Orientações e informações sobre os próximos eventos.

- **Maio**

A psicóloga realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizada atividade com os idosos, com exercícios para estimular o cognitivo, atenção e coordenação motora. Ao final da atividade, reflexão sobre o benefício da qualidade de vida, para prevenção de doenças demenciais.
- Roda de conversa com os idosos, sobre a oferta das atividades do Grupo Vida Brasil e a importância de responderem a pesquisa de satisfação e de sugestões, frequência nas atividades e particularidades de cada uma e seus benefícios. Ao final da atividade, reflexão sobre a importância do diálogo e da convivência em grupo.
- Roda de conversa para refletir e inspirar sobre as possibilidades de trabalho e talentos depois dos 60 anos. Foi orientado sobre a importância do valor pessoal e troca de experiências sobre as habilidades, para transformar em renda ou trabalho voluntário. Ao final da atividade, dinâmica para estimular a parceria e trabalho em grupo.
- Realizada atividade com os idosos, sendo dinâmica: Trava línguas, para estimular a memória, atenção, linguagem, criatividade e proporcionar diversão em grupo. Ao final da atividade, os idosos deram depoimentos sobre as dificuldades em memorizar alguns eventos. Foi orientado a importância das atividades e exercícios que exercitem e ativam o cérebro.
- Realizada atividade com diferentes jogos: raciocínio lógico, bilíngue, palavras cruzadas, para ativar a memória, atenção, coordenação motora e estimular a convivência e troca de saberes. Ao final da atividade, orientações sobre os próximos eventos.
- Realizada atividade com os idosos com colorir as figuras, para aliviar ansiedade, estimular a coordenação motora, aprimorar a concentração, e criatividade. Ao final da atividade, reflexão sobre a atividade realizada e o benefício para estimular a criatividade, atenção e significado das cores nas emoções.
- Realizada atividade de dinâmica com caixa de perguntas e música, para estimular a amizade, memória, atenção e promover a convivência. Ao final da atividade, orientações sobre o benefício da simpatia em nossas vidas e de ser empático com as dificuldades do amigo.
- Roda de conversa sobre a importância da frequência nas atividades e o seu benefício, para melhor qualidade de vida. Em seguida, é realizada a dinâmica do cérebro ativo, para estimular a memória, atenção e escuta. Ao final da atividade, reflexão sobre o envelhecimento saudável e fortalecimento de vínculos. Os idosos deram depoimentos sobre as experiências que estão vivendo no Grupo Vida Brasil.

- **Junho**

A psicóloga realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizada atividade com dinâmica divertida, para estimular a memória, atenção e vocabulário. Ao final da atividade, reflexão sobre a importância do acolhimento, convivência e amizade, para fortalecimentos de vínculos.
- Realizada atividade com os idosos, com colorir as figuras, para aliviar ansiedade e estimular a coordenação motora, aprimorar a concentração e criatividade. Ao final da atividade, reflexão sobre a atividade realizada e o benefício para estimular a criatividade e atenção.
- Roda de conversa sobre envelhecimento ativo. Reflexão sobre a importância da atividade física e exercícios cognitivos, para melhor qualidade de vida. Orientações sobre a importância do tratamento prescrito pelo médico como o uso de suplementos vitamínicos, medicações e exames de rotina. Ao final da atividade, os idosos deram depoimentos sobre suas experiências e vidas saudáveis.
- Realizada atividade com idosos, com dois grupos para responderem um “Quiz” sobre envelhecimento ativo, para explorar novos conhecimentos, ativar a memória e atenção. Ao final da atividade, os idosos deram depoimentos sobre suas experiências de vida e orientações sobre os próximos eventos.

- Realizada atividade com os idosos com pintura com lápis de cor, jogos de raciocínio lógico e exercícios cognitivos, para estimular a coordenação motora, atenção, paciência e criatividade. Ao final da atividade, foi orientado a importância de estimular o cognitivo, para o envelhecimento saudável.
- Realizada atividade com os idosos para estimulação cognitiva, com exercícios de desafios e palavras cruzadas. Reflexão sobre a importância de estimular a memória e aliviar a ansiedade. Ao final da atividade, os idosos deram depoimentos sobre a atividade e o benefício de estimularem a memória com exercícios de raciocínio lógico. Ao final da atividade, informações sobre os próximos eventos.

- **Julho**

A psicóloga realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Roda de conversa sobre envelhecimento ativo, promoção de saúde, prevenção de doenças e seus significados. Orientações sobre mudanças de hábitos, para melhor qualidade de vida. Reflexão sobre a relação das doenças físicas com o emocional, e importância na identificação dos sinais e sintomas do corpo. Ao final da atividade, orientações sobre os próximos eventos.
- Realizada atividade com os idosos, com gincanas para estimular a coordenação motora, atenção e promover o envelhecimento ativo, com saúde e alegria. Reflexão sobre a empatia e limitações do outro, com olhar respeitoso. Ao final da atividade, dinâmica com música, para fortalecimentos de vínculos e acolhimento.
- Realizada gincana com os idosos, divididos em dois grupos, para estimular a coordenação motora, equilíbrio, trabalho em equipe e ativar os sentidos sensoriais, criatividade e memória. Ao final da atividade, os idosos fizeram massagem um no outro, com respeito e empatia.
- Realizada atividade com os idosos, com jogos e pintura com giz de cera, para estimular a atenção, criatividade e coordenação motora. Ao final da atividade, orientações sobre os próximos eventos.
- Roda de conversa sobre afeto e fortalecimento de vínculos. Visando promover reflexões sobre os elementos que constroem a amizade verdadeira e estimular a criatividade, valorização de vínculos. Dinâmica sobre a amizade, com perguntas engraçadas e para proporcionar convivência e empatia.
- Realizada atividade com os idosos, com dinâmica, para estimular a convivência, empatia, atenção e escuta. Ao final da atividade, reflexão sobre autoestima e autonomia. Orientações sobre os próximos eventos.

- **Agosto**

A psicóloga realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizada atividade com os idosos com exercícios cognitivos e jogos para estimular a memória, atenção, linguagem e criatividade. Os idosos deram depoimentos sobre a atividade que foi satisfatória e divertida para aliviar ansiedade e ativar o cérebro.
- Foi realizada uma roda de conversa com os idosos, abordando a importância da estimulação cognitiva e das memórias afetivas. A atividade incluiu o uso de figuras para criação de histórias, além de jogos e exercícios voltados ao estímulo da memória, linguagem e raciocínio. Ao final, os participantes compartilharam suas experiências, destacando os benefícios das atividades para o fortalecimento das habilidades cognitivas e o resgate de lembranças significativas.
- Roda de conversa sobre o tema: Despertar do sentimento: Gratidão, e o significado da palavra: Reclamar, clamar e empatia. Realizada atividade com dinâmica, para proporcionar um ambiente alegre, estimular a convivência e trocas de experiências. Ao final da atividade, reflexão sobre gratidão, empatia e atitudes cotidianas.

- Realizada atividade com os idosos, com jogos de raciocínio lógico, para exercitar e estimular a memória, atenção, concentração e pintura com lápis de cor, para proporcionar bem-estar e criatividade. Ao final da atividade, reflexão sobre a troca de experiências nas atividades de grupo e a importância de exercitar a mente, reduzindo o estresse. Os idosos deram depoimentos sobre a atividade que foi satisfatória, para estimularem as habilidades cognitivas.
- Realizada atividade com jogos lúdicos, para ativar o cérebro contribuindo para o estímulo cognitivo, atenção e coordenação motora. Ao final da atividade, orientações sobre os próximos eventos.

- **Setembro**

A psicóloga realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Roda de conversa com idosos sobre o tema: Setembro amarelo, para conscientizar sobre a prevenção do suicídio e promover a valorização da vida e da saúde mental. Durante a atividade, foram abordados temas como a importância de falar sobre sentimentos, o enfrentamento da solidão, o autocuidado, os vínculos familiares e o apoio emocional. Os idosos participaram ativamente, compartilharam histórias de vida e mostraram gratidão pelo espaço de escuta e acolhimento.
- Realizada atividade com idosos, com dinâmica de trava línguas e telefone sem fio, para estimular a atenção, empatia, escuta e oratória. Ao final da atividade, os idosos deram depoimentos sobre a atividade divertida. Orientações sobre o próximo passeio.
 - Roda de conversa sobre doenças do envelhecimento e cuidados de prevenção de doenças. Realizada atividade para estimular a convivência e empatia. Ao final da atividade, reflexão sobre a promoção do envelhecimento saudável e troca de experiência entre os idosos. Orientações sobre os próximos eventos.

- **Outubro**

A psicóloga realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Realizada uma roda de conversa com os idosos abordando dois temas principais: “Desafios e conquistas do envelhecimento” e “Protagonismo no envelhecimento”. Durante o encontro, discutiu-se a importância de cada um ser o personagem principal da própria história, promovendo o autoconhecimento, a iniciativa e a resiliência e proporcionou um espaço de escuta ativa, onde os idosos puderam compartilhar experiências, sentimentos e vivências relacionadas ao envelhecer. Ao final da atividade, reflexão sobre o benefício de exercer a autonomia e independência, no envelhecimento ativo.
- Realizada atividade com os idosos com jogos lúdicos para estimular a memória, atenção e raciocínio lógico. Ao final da atividade, foi orientado a importância de estimular o cognitivo, para o envelhecimento saudável.
- Realizada atividade com Dinâmica, com os idosos. Para estimular a memória, atenção, criatividade, fortalecimento de vínculos e a amizade. Ao final da atividade, os idosos interagiram e dançaram, uma música alegre. Orientações sobre os próximos eventos.
- Realizada atividade com jogos de raciocínio lógico, para estimular a atenção, memória e coordenação motora. Com o objetivo de promover a convivência e ativar a mente.
- Realizada atividade com os idosos, com exercícios cognitivos e jogos, para estimular o cognitivo, memória e convivência. Ao final da atividade, os idosos deram depoimento sobre os benefícios das atividades em grupo, para promover muitas risadas e novas amizades. Orientações sobre os próximos eventos.
- Realizada atividade com os idosos, com foco no planejamento do próximo passeio e na reflexão sobre direitos e deveres no contexto das atividades coletivas. A proposta visou promover a participação ativa dos integrantes, fortalecendo o senso de pertencimento, responsabilidade e autonomia nas decisões do grupo. Ao final da atividade, os idosos contaram piadas, e o momento foi compartilhado com muitas risadas.
- Realizada atividade com os idosos com roda de conversa sobre a vida cotidiana e em seguida jogos cognitivos, para promover a convivência, amizade e estimular a memória. Ao final da atividade, orientações sobre os próximos eventos.

- Realizada atividade com os idosos com exercícios cognitivos e jogos para estimular a memória, atenção, linguagem e criatividade. Os idosos deram depoimentos sobre a atividade que foi satisfatória e divertida.

- **Novembro**

A psicóloga realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Roda de conversa sobre o próximo passeio e orientações. Realizada atividade com dinâmica do desenho, cada idoso desenhava figuras, para outros participantes adivinhar o que era. Com objetivo de estimular a memória, criatividade e coordenação motora. Ao final da atividade os idosos deram muitas risadas, proporcionando momentos de descontração com a finalização dos desenhos.

- Realizada atividade com os idosos para estimulação cognitiva, com exercícios, palavras cruzadas e jogos. Reflexão sobre a importância das atividades e exercícios que exercitem e ativam o cérebro. Ao final da atividade, orientações sobre o próximo passeio.

- Roda de conversa sobre o Passeio que foi realizado, para o Aldeia Parque, referente aos pontos positivos e comportamentos que podem ser alterados, para estimular a empatia e respeito. Foi orientado a importância de todos os eventos, para promover a convivência e amizade. Os idosos deram depoimentos sobre os momentos inesquecíveis, durante o passeio.

- Roda de conversa e atividade livre. Realizada atividade em grupo, com jogos para estimular a atenção, memória, coordenação motora e convivência. Ao final da atividade, orientações sobre os próximos eventos.

- Realizada atividade com idosos, com diversos jogos, para os idosos escolherem, como jogos cognitivos: caça palavras, dominó, quebra-cabeça, memória. Para ativar o cérebro, estimular o raciocínio lógico e criatividade. Ao final da atividade, orientações sobre os próximos eventos.

- Realizada atividade com idosos, com jogos de memória, para estimular a atenção e ativar o cérebro. Ao final da atividade, as idosas deram depoimentos sobre a satisfação de aprenderem novas habilidades e aceitarem suas limitações. Ao final da atividade, orientações sobre os próximos eventos.

- **Dezembro**

A psicóloga realizou as atividades conforme segue abaixo:

- Roda de conversa sobre o tema do mês: Viver bem, no olhar em 2025, sobre experiências diárias e nas atividades em grupo no GVB. Reflexão sobre resiliência e gratidão, com dinâmica. Os idosos relataram suas expectativas e esperança para um novo ano. E com a satisfação das escolhas aleatórias das frases motivacionais.

- Roda de conversa com as idosas, sobre “As alterações nutricionais no idoso”. As idosas deram relatos sobre alimentação diária e hábitos prejudiciais. Foi orientado a importância da alimentação saudável e atividade física, para melhor qualidade de vida.

- Realizada atividade com jogos cognitivos, para estimular o cérebro e coordenação motora. Ao final da atividade, orientações sobre o próximo evento.

- Realizada atividade com dinâmica, para promover fortalecimento de vínculos, convivência e ativar a memória. Orientações sobre a importância da alimentação saudável e dos prejuízos na saúde, devido às carências de nutrientes no organismo. Ao final da atividade, os idosos deram depoimentos sobre os resultados de seus exames de sangue e doenças que surgem, por má alimentação.

- Realizada atividade com os idosos, para customização de cartões de Natal. Ao final da atividade, amigo secreto de qualidades, cada idoso sorteava um nome, e expressava as qualidades positivas do amigo. Os idosos confraternizaram em grupo, com abraços afetuosos de felicitações de Natal e Ano Novo.

- Roda de conversa sobre a expectativa das festas de fim de ano. Realizada atividade com a caixa de perguntas divertidas, para estimular a criatividade e memória. Ao final da atividade, os idosos trocaram mensagens de positividade e gratidão.

- Roda de conversa sobre as festividades de Natal. Realizada atividade de inclusão digital, com as idosas, através de jogos cognitivos, como caça palavras e palavras cruzadas, para estimular a memória e atenção.
- Realizada atividade com jogos de memória e pintura em mandalas, para aliviar o estresse, memória e estimular a convivência. Ao final da atividade, orientações sobre os próximos eventos.
- Realizada atividade com os idosos, com jogos de raciocínio lógico e caça palavras, para estimular a coordenação motora, memória e emoções. Ao final da atividade, confraternização com abraço e palavras positivas, para o próximo ano.

4.3 Oficinas/Atividades

Fisioterapia:

- **Corpo em ação**

No decorrer do ano foram realizadas as seguintes atividades:

Janeiro

- Realizada apresentação da profissional aos idosos e posteriormente realizada atividade de alongamento, mobilidade e dinâmica com objetivo de treinar equilíbrio e funcionalidade. Idosos ficaram agradecidos por retomarem atividades.
- Realizada atividade para membros superiores e treino de agilidade com socialização. Finalizada com sucesso, sem intercorrências.

Fevereiro

- Grupo realizou atividade de mobilidade funcional global, treino de equilíbrio e fortalecimento de MMII com sucesso. Sem intercorrências
- Realizada atividade com objetivo de treinar os MMSS. Começando com mobilidade e realizado fortalecimento de braços com elástico e em seguida com halter de 1kg e finalizado com relaxamento. Alguns idosos relataram melhora da dor após os exercícios e todos agradeceram pela atividade, com alegria e esperança de melhora a cada dia. Finalizado com sucesso e sem intercorrências.
- Iniciado a aula explicando o que iria desenvolver. Realizada atividade com objetivo de mobilizar e fortalecer MMII com foco no quadril, região lombar e músculos do assoalho pélvico. Executada com auxílio dos recursos: Bola suíça, bola de leite e exercício de ostra. A atividade foi realizada com sucesso, sem intercorrências. Idosos agradeceram e disseram que se sentiram mais leves após a atividade. Na despedida foi repassado orientações para serem realizadas em casa.
- Realizada atividade com objetivo de trabalhar mobilidade, atenção, coordenação e equilíbrio de participantes. Foi realizada atividade em dupla com auxílio de bola de leite em que um participante joga a bola para o outro alternando entre bater palma, levantar perna, abdução lateral de MMII elevação de MMSS e agachamento. Participantes relataram que se sentiram mais dispostos após a aula e se divertiram bastante com a interação

- Realizada atividade com objetivo em ampliar a socialização dos idosos, com foco em fortalecer o corpo e a mente por meio de exercícios de mobilidade de força com auxílio de bola suíça. Os participantes gostaram bastante da atividade, interagiram entre eles e a profissional. Sorriram, se concentraram na contagem das repetições, repetiram movimentos que foram propostos e agradeceram muito no final
- Realizada atividade com objetivo em proporcionar socialização, desenvolver habilidades motoras e cognitivas dos participantes, com exercícios focados em equilíbrio, fortalecimento de MMSS e MMII e treino de marcha com caneleira. Os participantes entenderam e realizaram bem os exercícios propostos por meio de comando de voz. Os participantes agradeceram pelos exercícios realizados durante a aula e demonstraram interesse em continuar nas aulas seguintes.
- Realizado atividade com foco em promover a interação entre os participantes, mobilidade e coordenação, além de trabalhar escuta ativa e concentrada por meio de comando de voz. Participantes realizam atividades com músicas e auxílio de bastão para se exercitarem. Ao final, agradeceram a oportunidade de retornar às atividades. Uma das participantes relatou melhora da mobilidade após iniciar atividades. Ficaram felizes e realizados com a aula de hoje

Março

- Realizada atividade com objetivo em contribuir com a interação dos idosos e melhorar equilíbrio e coordenação motora, por meio de atividade utilizando cones e chapéu chinês. Participantes fizeram um círculo com objetivo de abaixar e virar o chapéu chinês, levantar e dar um passo por cima do cone. Os participantes gostaram da interação e disseram que gostaram muito da atividade.
- Iniciada a atividade perguntando se todos os participantes passaram bem o carnaval. Atividade iniciada com alongamento e mobilidade. Realizada atividade com objetivo em socializar e interagir uns com os outros. Os participantes gostaram muito e ficaram felizes.
- Realizada atividade com objetivo de interagir, estimular e otimizar a socialização dos participantes por meio de atividade em grupo, com auxílio de caneleiras de 1kg em cada perna. Realizados exercícios de membros inferiores seguindo o ritmo das músicas que foram colocadas na caixa de som. Os participantes gostaram e se divertiram muito com os exercícios propostos.
- Realizada atividade com foco em estimular a socialização, interação e promover fortalecimento corporal por meio de exercício resistido com elástico de baixa resistência, trabalhar coordenação e estimular cognição, por meio de comando de voz (direita, esquerda etc). Os participantes fizeram perguntas pertinentes relacionadas aos exercícios realizados e ficaram satisfeitos com as respostas, além de entenderem a importância do exercício físico. Alguns participantes relataram melhora de dores. Atividade finalizada com muita alegria e descontração.
- Realizada atividade com foco em estimular a socialização, interação e promover fortalecimento corporal por meio de exercício resistido com caneleira de 1kg. Além de trabalhar coordenação, estimular cognição e atenção por meio de comando de voz (direita, esquerda etc). Os participantes interagiram e se divertiram com a proposta realizada. Todos agradeceram e desejaram uma boa semana para todos
- Realizada atividade com objetivo em oferecer aos participantes movimento e interação para iniciar a semana bem. Realizados exercícios físicos de fortalecimento global com interação com músicas. Os participantes gostaram da proposta e agradeceram pelos exercícios. Atividade Finalizada com aplausos.

Abril

- Realizada atividade com objetivo de desenvolver percepção corporal e estimular socialização por meio de exercícios em dupla, em grupo e individual. Foram direcionados exercícios com bastão para os membros superiores. Os participantes estavam empolgados e gostaram bastante da proposta. Fizeram a contagem dos exercícios animados, a cada pausa dos exercícios ficavam dançando e agradeciam no término com palmas.
- Realizada atividade com uma roda de conversa para saber como os participantes passaram o fim de semana. Com auxílio de caneleira de 1kg em cada perna, foram realizados exercícios resistidos para fortalecimento, além de trabalhar coordenação motora e equilíbrio ao som de músicas dos anos 90. Os participantes

se envolveram bem com o exercício, tiveram bom desempenho nas atividades que demandavam escuta ativa e também foram compreensíveis durante uma breve pausa. Finalizada a atividade com um exercício em dupla e com um abraço desejando boa semana.

- Iniciada atividade com roda de conversa e em seguida realizado aquecimento corporal. Com auxílio do anel de pilates foram realizados exercícios de resistência em membros superiores, em que os participantes foram bem ativos e participativos. Durante os exercícios, os participantes se divertiram com as músicas e nos intervalos cantaram e dançaram bastante, se mostraram bem felizes. Realizada distribuição de ovos de páscoa e os participantes agradeceram muito e ficaram muito felizes.

- Realizada atividade com objetivo de iniciar a semana com movimento e diversão. Realizados exercícios de mobilidade corporal com auxílio de música. Os idosos prestaram bastante atenção ao comando de voz e realizaram os exercícios de maneira correta. Realizada alguns desafios durante os exercícios e os participantes gostaram e se divertiram. Foram realizados exercícios de senta e levanta. Durante o exercício foram realizadas pegadinhas, o que fez os idosos rirem bastante. Atividade encerrada com entrega de ovos de páscoa. Os participantes agradeceram.

- Atividade realizada com objetivo de promover movimento e interação entre os participantes. Realizado exercícios com bastão para trabalhar ombros, cervical e braços. Idosos foram bem participativos. Realizaram os exercícios em equipe e acompanharam bem meus comandos de voz. - Atividade realizada com objetivo de levar movimento e interação entre os participantes. Exercícios realizados com auxílio de faixa elástica e bastão. Os participantes fizeram tudo corretamente e foram empáticos para com o colega que teve uma queda de pressão. Durante o cuidado prestado à idosa, os outros idosos realizaram os exercícios que haviam passado anteriormente. Atividade finalizada com aplausos.

- Atividade realizada para levar movimento e socialização entre os participantes. Atividade iniciada com participantes pegando as caneleiras. Atividade iniciada com mobilização articular. Realizados exercícios de fortalecimento de membros inferiores e treino de equilíbrio, de forma rítmica e com pausas a cada série. Durante os exercícios foi conversado sobre experiências engraçadas com animais, lembrando o passeio ao zoológico de Sorocaba. Foi divertido. Finalizada com relaxamento dos grupos musculares mais utilizados e com abraço entre os participantes.

- Atividade com objetivo em fortalecer vínculos de amizade, corpo e mente. Iniciada com mobilização articular e com auxílio de bastão realizados exercícios de fortalecimento de braços com liberação articular e funcional. Durante os exercícios, os participantes se mostraram bem animados e felizes. Finalizada com aplausos desejando bom feriado e bom fim de semana a todos.

Maio

- Atividade iniciada com roda de conversa. Com bastante energia. Iniciada com exercício de mobilidade global e fortalecimento de membros inferiores. Atividade realizada e finalizada com alegria.

- Atividade realizada com objetivo em fortalecer o corpo, melhorar equilíbrio e coordenação com auxílio do arco mágico e disco de equilíbrio. Exercícios realizados com muita descontração e diversão. Finalizada com sucesso e aplausos a todos.

- Atividade realizada com objetivo de fortalecer vínculos de convivência e movimentar, fortalecer e manter equilíbrio do corpo. Exercício realizado para fortalecimento de membros superiores com auxílio de halter. Atividade finalizada com aplausos.

- Atividade realizada para promover socialização, movimentar e fortalecer o corpo. Foram utilizados pesos/caneleiras para exercícios resistidos em membros inferiores. Foi realizada uma sequência de exercícios e os participantes ficaram satisfeitos. Atividade finalizada com aplausos.

- Atividade realizada com objetivo de levantar um questionário de qualidade de vida dos participantes. Questionário realizado com sucesso para reavaliação futura.

- Atividade iniciada com exercícios de mobilidade global. Realizado fortalecimento de membros inferiores e superiores com auxílio de bola. Participante falou que

melhorou a mobilidade de membros inferiores e os demais participantes aplaudiram.

- Atividade realizada com objetivo de promover a socialização e bem-estar. Atividade iniciada com exercício de mobilidade com bastão. Finalizada com exercícios de fortalecimento de membros inferiores e participantes relataram que tiveram melhoras de dores e qualidade de vida.

- Atividade realizada com objetivo de desafiar os participantes lembrando o que fizemos neste mês. Foi realizado desafio entre dois grupos em que cada grupo realizava o desafio proposto pelo outro grupo. Atividade finalizada com todos os participantes realizando os exercícios propostos. Objetivo concluído com sucesso.

Junho

- Atividade iniciada com roda de conversa. Foram realizados exercícios de mobilidade e fortalecimento global com auxílio de cones e chapéu chinês. Atividade finalizada com sucesso.

- Atividade iniciada com roda de conversa. Exercício de mobilidade global + fortalecimento e treino de equilíbrio. Exercícios realizados com muita alegria e descontração. Atividade finalizada com sucesso.

- Atividade iniciada com roda de conversa. Exercício de mobilidade global + exercícios resistidos em membros superiores em dupla e individual. Atividade realizada com alegria e disposição. Finalizada com relaxamento e orientações sobre a mudança de tempo.

- Atividade iniciada com alegria e disposição. Foram realizados exercícios de mobilidade global + fortalecimento de membros inferiores e treino de equilíbrio. Atividade finalizada com sucesso.

- Atividade iniciada com roda de conversa. Exercício de mobilidade global + fortalecimento e treino de equilíbrio. Exercícios realizados com muita alegria e descontração. Atividade finalizada com sucesso.

- Atividade iniciada com roda de conversa a respeito do fim de semana e da mudança do clima. foi realizado treino de mobilidade global e fortalecimento de membros superiores com auxílio de bastão. Realizada visita da empresa *Sodexo* que participou da atividade. Atividade finalizada com aplausos a todos e orientações a respeito do frio.

- Atividade realizada com boas vindas para nova participante. Foram realizados exercícios de mobilidade e fortalecimento global. Atividade finalizada com muita alegria e descontração.

Julho

- Atividade iniciada com roda de conversa alertando sobre o clima frio e apresentando o tema do mês. Foram realizados exercícios de mobilidade e fortalecimento corporal com auxílio de caneleira. Os participantes ficaram felizes e agradeceram.

- Atividade iniciada com conversa e boas-vindas para novas participantes. Atividade realizada com bastante alegria e descontração. Foram realizados exercícios de mobilidade global com auxílio de bastão. Atividade encerrada com avisos e orientações.

- Atividade realizada para movimentar o corpo. Iniciada com as boas-vindas para novas participantes e com treino de mobilidade global. Realizado exercício de fortalecimento de membros inferiores com auxílio de caneleira de 1kg em cada perna. Exercícios realizados com alegria e descontração.

- Atividade iniciada com muita alegria e descontração. Lembrando da importância de beber muita água e se alimentar bem. Atividade iniciada com exercícios de mobilidade global + fortalecimento, seguido de exercícios de dupla tarefa, coordenação e equilíbrio. Finalizada com sucesso.

- Atividade iniciada com alegria e recomendações para aumentar a ingestão de água no tempo seco. Atividade iniciada com exercícios de mobilidade global. Foram realizados exercícios de equilíbrio, coordenação e fortalecimento com auxílio de bola. Atividade Finalizada com alegria.

- Atividade realizada com objetivo de promover movimento e interação. Atividade iniciada com roda de conversa e em seguida exercícios de mobilidade global. Exercícios de fortalecimento global com auxílio de bastão. Os participantes realizaram os exercícios com bastante alegria e descontração.
- Atividade iniciada com roda de conversa, com orientações e boas-vindas às novas participantes. Foi realizado exercício de mobilidade global e fortalecimento, mais treino de marcha lateral.

Agosto

- Atividade iniciada com roda de conversa seguida de treino de mobilidade. Foram realizados exercícios de fortalecimento global, com foco nos membros inferiores com utilização de caneleira de 1kg em cada perna. Atividade realizada com foco e disciplina além de muita alegria.
- Atividade iniciada com roda de conversa, alongamento e exercícios de mobilidade. Seguido de exercícios de força em membros superiores com carga de 1kg em cada braço. Atividade realizada com sucesso e descontração.
- Atividade iniciada com roda de conversa e avisos sobre as atividades do mês de agosto. Exercícios iniciados com mobilidade global e fortalecimento corporal com bastão. Atividade realizada com alegria e descontração.
- Atividade realizada com objetivo de trabalhar resistência corporal. Atividade iniciada com exercícios de mobilidade global seguida por exercícios resistidos com auxílio de faixa elástica. Atividade finalizada com alegria e descontração.
- Atividade iniciada com roda de conversa. Seguida de exercícios de mobilidade global e fortalecimento de membros inferiores com caneleira de 1kg em cada perna. Exercícios realizados com alegria e descontração.
- Atividade iniciada com boas vindas a nova participante. Foram realizados exercícios de mobilidade geral seguidos de exercícios de coordenação motora, equilíbrio e fortalecimento. Atividade finalizada com muita alegria e descontração.
- Atividade iniciada com recados sobre o passeio e festa dos aniversariantes do mês. Seguida de exercícios de mobilidade e fortalecimento global com auxílio de bola. Atividade finalizada com muita alegria e descontração.

Setembro

- Atividade iniciada com boas vindas ao mês de setembro. Foram realizados exercícios de mobilidade e de fortalecimento geral. Atividade finalizada com roda de conversa sobre os temas do mês, datas importantes do mês de setembro e breve roda de conversa a respeito do Alzheimer.
- Atividade iniciada com exercícios de mobilidade global. Seguida de exercícios de fortalecimento com auxílio de bastão. As participantes realizaram a contagem dos exercícios em inglês e em português. Atividade finalizada com muita alegria e descontração.
- Atividade iniciada com roda de conversa com recados sobre o passeio que será realizado no dia 09/09/25. Atividade seguida de exercícios de mobilidade e fortalecimento global. Finalizado com muita descontração e alegria.
- Atividade iniciada com alegria lembrando do passeio realizado no dia anterior. Foram realizados exercícios de mobilidade geral e exercícios resistidos em membros inferiores. Finalizado com muita alegria e descontração.
- Atividade iniciada com roda de conversa e seguida de exercícios de mobilidade global. Fortalecimento global e alongamento global. Atividade foi finalizada com alegria e descontração.
- Atividade realizada com muita alegria e receptividade para os colaboradores da empresa DHL que vieram passar um dia com nossos participantes. Foram realizados exercícios comandados pelos próprios idosos. Atividade finalizada com muita gratidão e palavras de incentivo e agradecimento.

- Atividade iniciada com roda de conversa sobre a mudança de tempo e como se proteger de chuvas fortes e ventania. Atividade seguida de Exercício de mobilidade e fortalecimento global, encerrada com alongamento e avisos.
- Atividade iniciada com muita alegria e disposição. Foram realizados exercícios de mobilidade global e fortalecimento global com auxílio de faixa elástica com resistência moderada. Atividade finalizada com alongamento, relaxamento e aplausos.
- Atividade iniciada com muita alegria. Foram realizados exercícios de mobilidade e fortalecimento global além de dinâmica em dupla. Atividade finalizada com muita alegria e descontração.

Outubro

- Atividade iniciada com roda de conversa referente a comemoração do dia internacional da pessoa idosa. Os participantes falaram sobre os cuidados que recebem e os cuidados que gostariam de receber. Foi uma conversa produtiva. Em seguida foram realizados exercícios funcionais com bola. Atividade finalizada com sucesso.
- Atividade iniciada com roda de conversa referente a comemoração do dia internacional da pessoa idosa. Os participantes falaram sobre os cuidados que recebem e os cuidados que gostariam de receber. Foi uma conversa produtiva. Em seguida foram realizados exercícios funcionais com bola. Atividade finalizada com sucesso.
- Atividade iniciada com roda de conversa sobre mudanças do clima e a importância em cuidar da saúde. Foram realizados exercícios de mobilidade global e fortalecimento em duplas. Atividade finalizada com informações importantes referentes a infarto.
- Atividade iniciada com roda de conversa e seguido de exercícios de mobilidade com bola. Idosos participaram com alegria e muita diversão.
- Atividade iniciada com roda de conversa sobre a palestra realizada na última segunda-feira. Os participantes deram seu feedback e foi passado para a equipe. Atividade seguida de exercícios em dupla de mobilidade e fortalecimento com auxílio de bola. Atividade finalizada com muita alegria.
- Atividade iniciada com roda de conversa, seguida de exercícios de mobilidade global, concentração, equilíbrio e fortalecimento. Exercícios realizados com muita alegria e descontração.
- Atividade iniciada com roda de conversa e aviso sobre passeio e também sobre não ter atividades amanhã. Atividade seguida de exercícios de mobilidade global e fortalecimento de membros inferiores com auxílio de caneleira de 1kg em cada perna. Atividade finalizada com alegria e descontração.
- Atividade iniciada com exercícios de mobilidade e equilíbrio, seguida de fortalecimento global com auxílio de bastão. Atividade finalizada com roda de conversa sobre artrose. Idosos tinham muitas dúvidas e agradeceram pelo esclarecimento.

Novembro

- Atividade iniciada com roda de conversa sobre o fim de semana e seguida de exercícios de mobilidade global e fortalecimento com auxílio de bastão. Os participantes foram bem compreensivos quando a atividade precisou ser paralisada já nos últimos minutos devido a necessidade de atendimento de uma das participantes que estava retornando para as atividades físicas e teve um leve mal-estar. Atividade finalizada.
- Atividade iniciada com roda de conversa, seguida de exercícios de mobilidade global e fortalecimento de membros inferiores com auxílio de tornozeleira de 1kg em cada perna. Atividade realizada com alegria e alguns momentos promovendo interação entre os participantes por meio de exercícios em dupla. Atividade finalizada com alongamento e avisos.
- Atividade iniciada com roda de conversa, falando sobre a importância da comunicação entre os idosos e a equipe sobre questões de saúde. Idosos entenderam e a atividade foi seguida de exercícios de mobilidade global e fortalecimento. Atividade finalizada com sucesso.

- Atividade iniciada com orientações e alegria. Foram realizados exercícios de mobilidade e fortalecimento global. Os participantes realizaram com muita alegria e disposição.
- Atividade iniciada com roda de conversa sobre o passeio. Seguida de exercícios de mobilidade e fortalecimento global. Os participantes ficaram felizes com as pequenas conquistas relacionadas ao equilíbrio e diminuição de dores.
- Atividade iniciada com roda de conversa sobre o feriado e seguida de exercícios de mobilidade global e fortalecimento com auxílio de bola de leite. Os participantes iniciaram a semana com energia e disposição.
- Atividade iniciada com roda de conversa e seguida de exercícios de mobilidade e fortalecimento com auxílio de bola. Participantes fizeram exercícios em duplas e com muita alegria.

Dezembro

- Atividade iniciada com roda de conversa sobre o clima e o fim de semana de calor. Atividade seguida de exercícios de mobilidade, fortalecimento, equilíbrio e coordenação com auxílio de bastão. Atividade realizada com cautela devido ao calor.
- Atividade iniciada com alegria e descontração, seguida de exercícios de mobilidade global e fortalecimento de membros superiores com auxílio de bastão. Atividade seguida com a compreensão dos participantes referente a uma idosa que teve um mal-estar. Atividade finalizada com orientações importantes devido às altas temperaturas.
- Atividade iniciada com roda de conversa e seguida de exercícios de mobilidade global e fortalecimento com auxílio de bambolê. Os participantes interagiram entre si e a atividade foi finalizada com alegria e descontração.
- Atividade iniciada com alegria e descontração, seguida de exercícios de mobilidade e equilíbrio. Finalizada com sucesso.
- Atividade iniciada com roda de conversa com resumo do ano de 2025 em relação a atividade Corpo em ação. Cada participante falou sobre suas experiências sobre os exercícios e sobre participar do programa Viver Bem. Foi muito gratificante ouvir as superações de cada participante e falar sobre tudo o que representa o grupo Vida para cada um. Atividade finalizada com aplausos e desejo de boas festas.
- Atividade iniciada com orientações referente às altas temperaturas e seguida de exercícios leves de mobilidade e fortalecimento global. Durante a atividade os participantes interagiram entre si e trocaram receitas para refrescar os dias de verão. Atividade finalizada com sucesso.

- **Mente são em corpo são:**

Janeiro

- Profissional foi apresentado aos idosos e foi realizado exercício de mobilidade e dinâmica com objetivo de treinar equilíbrio e funcionalidade. Idosos ficaram agradecidos por retomarem atividades.

Fevereiro

- Atividade desenvolvida com alongamento e relaxamento, sem intercorrências.

- Realizada aula com objetivo de alongar o corpo e relaxar corpo e mente dos participantes. Foi realizado abraço em si mesmo com foco no alongamento + forma de agradecimento a si mesmo por estarem aqui. Os participantes relataram melhora na leveza corporal e se sentiram bem após a aula. Atividade realizada com sucesso e sem intercorrências.
- Atividade iniciada com respiração guiada. Realizado alongamento de MMSS e alongamento e relaxamento de MMII com auxílio da bola suíça. Atividade finalizada com um alongamento de abraço em agradecimento ao dia de hoje. Os participantes gostaram muito desse momento e disseram que esse é o único momento do dia que conseguem relaxar.
- Realizada atividade com objetivo de acolher os idosos, oferecer um momento de silêncio, relaxamento, reflexão e alongamento.
- Realizada atividade com objetivo de silenciar, relaxar, acalmar e alongar. Foi utilizada bola suíça e bola de leite para realização dos exercícios propostos. Alguns participantes relataram que estão gostando desse momento de troca e melhora na hora de dormir. Foi realizada atividade em sedestação com técnica de respiração guiada; alongamento de MMSS e MMII além de fortalecimento de MMII. No final foi realizado um momento de agradecimento e abraço em si mesma, fortalecendo o amor próprio e pertencimento.
- Realizada atividade com objetivo em proporcionar um momento de relaxamento e alongamento para os participantes por meio de atividades realizadas com o máximo de silêncio e bem-estar. Realizado exercício no colchonete com auxílio da bola suíça. Os participantes ficaram à vontade, relataram que esse momento é o único que conseguem ficar em silêncio sem pensar nos problemas. Agradeceram e demonstraram interesse em voltar nas próximas aulas.
- Realizada atividade com objetivo em acolher e oferecer momentos de relaxamento e movimento com participantes. Nesse momento as participantes têm para viver o momento presente e praticar o silêncio. Os participantes agradeceram o momento, ficaram felizes e relataram se sentir mais leves.

Março:

- Atividade realizada com objetivo de acolher e oferecer um momento de calma e tranquilidade para as participantes. Os participantes gostaram, se sentiram acolhidos e falaram que passariam mais uma hora fazendo essa atividade.
- Realizada atividade com objetivo em estimular o autocuidado, otimizar socialização e acolher participantes por meio de atividade realizada com sons calmos e tranquilos na caixa de som. Foi realizado exercício de respiração guiada, alongamentos e fortalecimento. Os participantes gostaram muito.
- Atividade realizada com objetivo em garantir um momento de relaxamento e movimento em grupo, estimulando a união por meio de exercícios em dupla. Foram utilizados colchonetes e bolas suíças para os exercícios, além de Smart Tv e internet para colocar um som ambiente e imagens de flores. Os participantes adoraram as imagens e os sons de pássaros e floresta, disseram que se sentiram relaxados e à vontade. Atividade finalizada com agradecimento ao dia e ao nosso próprio corpo.
- Atividade realizada com objetivo em garantir um momento de relaxamento e movimento em grupo, estimulando o amor próprio. Foram utilizadas bolas suíças e bolas de leite para os exercícios, além de Smart Tv e internet para colocar um som ambiente e imagens e sons relaxantes. Os participantes gostaram das imagens e do som. Foram realizados exercícios de mobilidade de quadril e alongamento.
- Atividade realizada com objetivo em garantir um momento de relaxamento e movimento em grupo, estimulando o amor próprio. Utilizada a Smart Tv e internet para colocar um som ambiente, imagens e sons relaxantes. Os participantes gostaram das imagens e do som. Foram realizados exercícios de mobilidade de quadril e alongamento.
- Atividade realizada com objetivo de estimular o relaxamento por meio de sons e imagens relaxantes. Foram realizados exercícios de mobilidade, alongamento e respiração com auxílio da bola suíça. Os participantes saíram felizes.

Abril

- Foi realizada atividade de alongamento e relaxamento com objetivo de proporcionar um momento de tranquilidade e movimento para os participantes. Foram utilizados recursos como bastão e bola suíça para realizar os exercícios. Os participantes gostaram bastante da atividade proposta e agradeceram.
 - Atividade realizada com foco em trazer acolhimento, bem-estar e boas-vindas a semana. Iniciado com alongamento corporal e iniciado com exercícios com bola suíça e colchonete. Os participantes realizaram atividade com bom humor e vontade de melhorar cada dia mais. Agradeceram e disseram que quando não fazem a atividade sentem muita diferença no corpo durante as atividades de vida diária. Finalizado com um abraço próprio e agradecendo pela semana que se inicia.
 - Iniciada a atividade dando as boas-vindas para as participantes que estavam presentes pela primeira vez nessa atividade, dialogado e iniciado com respiração guiada e em seguida começamos com exercício de resistência com auxílio do anel de pilates. As participantes foram desafiadas com novos exercícios e se saíram muito bem, foram determinadas a tentar e conseguiram.
 - Iniciada atividade dando as boas-vindas aos participantes e desejando boa semana. Começamos com exercícios de respiração guiada para relaxamento e com auxílio da bola suíça, realizei exercícios de mobilidade e fortalecimento. Finalizamos desejando positividade e paz para essa semana. Os participantes agradeceram e se sentiram bem após a atividade.
 - Atividade realizada com objetivo de transmitir um momento de tranquilidade e movimento. As participantes foram bem ativas e realizaram exercícios de forma correta e ficaram felizes com as propostas feitas. Finalizamos com uma roda de conversa e agradecendo pelo dia.
 - Atividade realizada com objetivo de levar relaxamento e movimento para participantes com menor mobilidade. Fizemos um momento de silêncio com respiração guiada e demos início ao exercício com auxílio de bola suíça. Os participantes seguiram bem as minhas coordenadas, se desafiaram nos exercícios propostos e fizeram perguntas sobre saúde. Foi bem gostoso.
- Atividade realizada com objetivo de proporcionar movimento e relaxamento para participantes. Realizamos exercícios respiratórios para diminuir a ansiedade e começamos com exercícios livres no colchonete para mobilização articular. Foi tranquilo e os participantes agradeceram pelo momento.

Maio:

- Atividade realizada para promover relaxamento, mobilidade e bem-estar. Foi realizado exercício com bola suíça para mobilidade e fortalecimento global. Atividade finalizada com agradecimento e aplausos.
- Atividade realizada com objetivo em proporcionar momentos de relaxamento e movimento. Exercício realizado para fortalecimento de vínculos sociais e movimento corporal. Exercício realizado para fortalecimento de membros superiores e lombar. Finalizado com abraço geral.
- Atividade iniciada com roda de conversa e respiração guiada. Foram realizados exercícios de mobilidade de quadril com bola suíça. Realizados também exercícios de força global. Atividade finalizada com agradecimentos.
- Atividade para estimular a paciência, reduzir a ansiedade e acalmar. Mobilidade global + fortalecimento.
- Atividade realizada com objetivo de promover tranquilidade e movimento. Atividade iniciada com exercício de respiração guiada e mobilidade. Atividade finalizada com roda de conversa sobre como os idosos estão se sentindo após realizarem estas aulas, relataram que perceberam diminuição na ansiedade, redução de dores, melhora de postura e mais ânimo para realizar outras atividades. Atividade realizada com abraços.
- Atividade iniciada com roda de conversa e respiração guiada para diminuir a ansiedade. O objetivo da atividade foi trazer relaxamento e movimento para as participantes. Exercícios de mobilidade realizados com bola suíça. Atividade finalizada com sucesso.

Junho

- Atividade iniciada com roda de conversa. Foi realizada respiração guiada com exercícios de mobilidade e fortalecimento de membros inferiores com auxílio de bola. Atividade finalizada com agradecimentos e pedidos de bom mês.
- Atividade iniciada com roda de conversa. Realizado treino de respiração guiada com música relaxante. Realizado exercício de mobilidade de quadril e membros inferiores. Atividade finalizada com alegria e abraços entre as participantes
- Atividade para estimular a paciência, reduzir a ansiedade e acalmar. Mobilidade global e fortalecimento de membros inferiores com a bola suíça.

Julho

- Atividade realizada com objetivo de trazer tranquilidade e movimento. Iniciada com exercícios de mobilidade e fortalecimento lombar e pernas com bola suíça. Os participantes finalizaram com agradecimentos e abraços.
- Atividade realizada com objetivo de proporcionar um momento de relaxamento e movimento. Foram realizados exercícios de respiração guiada. Mobilidade de membros inferiores com bola suíça. Finalizado com sucesso.
- Atividade realizada com objetivo de estimular momentos de relaxamento e movimento. Atividade iniciada com boas vindas para novas participantes. Foi realizado exercício de respiração guiada com mobilidade global com bola suíça. Finalizado com alegria e descontração.
- Atividade iniciada com boas vindas para novas participantes. Realizada respiração guiada e relaxamento. Mobilidade global com auxílio de bola suíça. Alongamento de membros inferiores e atividade finalizada com auto abraço.
- Atividade iniciada com boas vindas para nova participante. Iniciada com exercícios de respiração guiada. Exercícios de mobilidade, equilíbrio e força global com auxílio de bola. Atividade realizada e finalizada com sucesso.
- Atividade iniciada com roda de conversa para dar boas-vindas a nova integrante, seguido de respiração guiada com momento de relaxamento. Foram realizados exercícios de mobilidade e fortalecimento global com bola suíça e arco de pilates. Os participantes relataram melhora de mobilidade e tranquilidade após as atividades.
- Atividade realizada com objetivo de relaxar e alongar. Iniciada com roda de conversa e boas vindas as novas participantes. Foram realizados exercícios de mobilidade e fortalecimento global com auxílio de bola suíça. Finalizada com agradecimento.

Agosto

- Atividade iniciada com as boas-vindas a novas participantes. Foram realizados exercícios de mobilidade global o colchonete com fortalecimento de membros inferiores com auxílio de bola de leite. Atividade realizada com sucesso.
- Atividade realizada com objetivo de proporcionar momentos de relaxamento e movimento corporal. Foram realizados exercícios de fortalecimento global em colchonete com auxílio de bola suíça. Atividade realizada com momento de agradecimento.
- Atividade iniciada com roda de conversa e boas vindas as novas participantes. Foram realizados exercícios de respiração guiada e exercícios de força global com auxílio de bola de leite. Atividade finalizada com exercícios de alongamento e agradecimento.
- Atividade iniciada com relaxamento e respiração guiada. Atividade seguida com exercícios de mobilidade de quadril com auxílio de colchonete e bola suíça e finalizada com alongamento global, relaxamento e agradecimentos.
- Atividade iniciada com roda de conversa e boas-vindas aos novos participantes. Foram realizados exercícios de mobilidade global em decúbito dorsal com auxílio de colchonete e bola suíça. Exercícios realizados com concentração e alegria.

- Atividade iniciada com boas vindas a nova participante. Foram realizados exercícios de mobilidade global seguido de exercícios de fortalecimento com auxílio de bola suíça. Atividade finalizada com exercício de relaxamento e respiração guiada.

Setembro

- Atividade iniciada com boas vindas ao mês de setembro. Seguida de exercícios de relaxamento e mobilidade global. Foram realizados exercícios de fortalecimento geral com auxílio do arco e finalizada com exercícios de relaxamento e alongamento em colchonete.
- Atividade iniciada com roda de conversa. Iniciada com respiração guiada, seguida de exercícios de mobilidade e fortalecimento global no colchonete. Atividade finalizada com muita alegria e relaxamento.
- Atividade iniciada com roda de conversa e mobilidade global com auxílio de bola suíça, com fortalecimento global e relaxamento com respiração guiada.
- Atividade realizada com alegria e tranquilidade com auxílio de bola suíça. Foram realizados exercícios de respiração guiada e fortalecimento global. Finalizada com sucesso.
- Atividade iniciada com respiração guiada e momento de relaxamento. Foram realizados exercícios de mobilidade e fortalecimento com auxílio de bola e colchonete. Atividade finalizada com sucesso.
- Atividade realizada com muita disposição. Foram realizados exercícios de relaxamento e mobilidade global com fortalecimento de membros inferiores com faixa elástica. Finalizado com sucesso.
- Atividade iniciada com roda de conversa e respiração guiada. Foram realizados exercícios de mobilidade em colchonete e exercícios de fortalecimento global com auxílio de bola. Atividade finalizada com momento de relaxamento seguida de abraço em grupo.

Outubro

- Atividade iniciada com roda de conversa e seguida de exercícios de mobilidade. Foram realizados exercícios de respiração guiada e exercícios de fortalecimento global com bola. Atividade finalizada com alongamento e relaxamento.
- Atividade iniciada com roda de conversa e exercícios de respiração guiada. Foram realizados exercícios de mobilidade global e fortalecimento em colchonete. Finalizado com alegria.
- Atividade iniciada com roda de conversa e exercícios de respiração e mobilidade. Foram realizados exercícios de fortalecimento com bola e finalizada com agradecimentos.
- Atividade iniciada com roda de conversa, música relaxante e respiração guiada. Durante o momento de relaxamento, as participantes realizaram exercícios de mobilidade e interagiram com histórias e momentos de suas vidas. A atividade foi finalizada com descontração e momento de abraço.
- Atividade iniciada com roda de conversa e avisos. Atividade iniciada com exercícios de respiração guiada para acalmar mente e coração. Com auxílio do colchonete e de bola suíça, foram realizados exercícios de mobilidade e fortalecimento de membros inferiores. Atividade finalizada com alegria.
- Atividade iniciada com exercícios de mobilidade global e relaxamento. Seguida de exercícios de fortalecimento, resistência e coordenação com auxílio de bola suíça e bola de leite. Atividade finalizada com agradecimentos e relaxamento.

Novembro

- Atividade iniciada com roda de conversa sobre o tema novembro azul e sua importância. Iniciada com exercícios de mobilidade e relaxamento seguida de fortalecimento com auxílio de bola suíça. Atividade finalizada com momento de relaxamento e respiração guiada.

- Atividade iniciada com roda de conversa descontraída. Seguida de exercícios de respiração guiada e mobilidade global. Foram realizados exercícios de fortalecimento global com auxílio de faixa elástica. Atividade finalizada com alegria.
- Atividade iniciada com respiração guiada e momento de relaxamento. Seguida de exercícios de mobilidade de membros inferiores e fortalecimento com auxílio de bola suíça e colchonete. Atividade finalizada com muita alegria e agradecimentos.
- Atividade iniciada com roda de conversa livre e seguida de exercícios de mobilidade global com auxílio de bola suíça. Atividade finalizada com momento de elevação de autoestima entre as participantes.
- Atividade iniciada com roda de conversa e seguido de exercícios de mobilidade e fortalecimento com auxílio de bola. Durante a atividade, uma das participantes não se sentiu muito bem e precisou parar, sendo acompanhada pela equipe técnica. A atividade seguiu com a compreensão das demais participantes.

Dezembro

- Atividade iniciada com roda de conversa e seguida de exercícios de respiração e mobilidade com bola suíça. Finalizada com relaxamento e momento de descontração. Finalizada com sucesso.
- Atividade iniciada com boas vindas a dois novos participantes e seguida de exercícios de mobilidade, respiração guiada e alongamento com auxílio de bola suíça. Atividade finalizada com alegria e agradecimentos.
- Atividade iniciada com boas vindas a nova participante seguida de exercícios de respiração guiada e relaxante com musicoterapia. Foram realizados exercícios de mobilidade com auxílio de bola suíça e finalizada com agradecimentos.
- Atividade iniciada com boas vindas e seguida de exercícios de respiração guiada com música relaxante. Foram realizados exercícios de mobilidade e resistência com auxílio de bola suíça. Atividade finalizada com roda de conversa sobre autocuidado.

- **Ativa Mente**

No decorrer do ano foram realizadas as seguintes atividades:

Janeiro:

- Não houve atendimento no período devido processo seletivo para contratação do profissional.

Fevereiro:

- Grupo participou de atividade motora e cognitiva com foco em atenção e resolução de cálculos simples. Finalizado com sucesso e sem intercorrências.
- Iniciada a atividade com o objetivo de estimular a Socialização; desenvolvimento cognitivo; Ganho e manutenção de mobilidade e equilíbrio. Realizei atividade de dupla tarefa: Marcha e cálculo matemático. Agachamento e fortalecimento de MMSS. Os participantes foram ativos na aula; deram sugestões e ficaram felizes com toda a troca.
- Iniciada a aula explicando a proposta da atividade. Objetivo em trabalhar corpo e mente de maneira ativa. Estimulando a memória; mobilidade corporal; agilidade; propriocepção e coordenação motora. Conduta: Realizou atividade de "telefone sem fio" corporal, em que, em fila indiana eu mostrava um movimento para a

primeira participante da fila e ela repassava para a próxima e assim por diante. Atividade de agilidade; atenção e mobilidade. Em círculo eu dei voz de comando de movimentos corporais e comando para pegar a bola no chão. Os participantes gostaram da interação.

Março

- Atividade realizada com objetivo em gerar curiosidades e estimular a busca por conhecimentos sobre o corpo humano e saúde no processo de envelhecimento. Realizamos uma roda de conversa em que as participantes demonstraram dúvidas a respeito da Doença de Alzheimer e o luto. Expliquei de maneira simples e direta o que é a doença, tirei dúvidas e apresentei um vídeo de uma bailarina com a doença, mas que ao escutar a música tema de O lago dos cisnes, lembrou a coreografia de forma detalhada. As participantes ficaram encantadas com o vídeo, fizeram novas perguntas a respeito do vídeo da doença e da bailarina, porém o tempo esgotou e fiquei de passar mais informações na próxima oportunidade. Participantes gostaram muito da conversa, e disseram que valeu a pena terem vindo hoje pela conversa e pelo vídeo.

- Atividade realizada com objetivo de promover conhecimento e despertar a curiosidade sobre o corpo humano por meio de perguntas e respostas em que as participantes precisaram interagir; pensar; interpretar e ter agilidade para responder às perguntas de forma correta. Quem respondia corretamente escolhia um outro participante para responder. Os participantes gostaram bastante da proposta e disseram que não vão mais esquecer algumas questões por conta do que fizemos. Os participantes gostaram das perguntas e respostas, disseram que aprenderam muito e ficaram felizes.

- Atividade realizada com objetivo em fortalecer os vínculos sociais, interação, leitura e agilidade por meio de Karaokê com músicas escolhidas pelos participantes. Utilizamos a Smart Tv para acompanhar as músicas e letras escolhidas e os participantes cantaram utilizando os microfones sem fio conectados a caixa de som. Foi um momento de muita diversão e descontração em que os participantes se soltaram e soltaram a voz. Uma participante se emocionou com as músicas. Foi muito agradável e contagiante

- Atividade realizada com foco em estimular cognição e atividade motora em grupo. Foram utilizados dois jogos de dominó e Smartv no Youtube com Quiz sobre conhecimentos gerais. Participantes se mostraram interessados na atividade de dupla tarefa. Interagiram e ficaram felizes com a participação.

Abril

- Atividade iniciada perguntando aos participantes seus desejos e sonhos de criança. Teve quem sonhou em ser professora; nadadora; secretária. Conversado sobre sonhos e planos e que sempre é tempo de aprender independentemente da idade. Realizada atividade com objetivo em despertar o interesse dos participantes sobre temas de conhecimentos gerais e ativar a memória por meio de perguntas e respostas com tempo estipulado. Os participantes demonstraram interesse e se empolgaram com as perguntas e falaram que querem mais.

- Atividade realizada com objetivo em ativar a memória e concentração das participantes por meio de exercícios dinâmicos com nomes de estados e cidades brasileiras. As letras foram escolhidas aleatoriamente por meio do jogo de "stop" as participantes gostaram bastante da brincadeira, mas perceberam que se confundiam com nomes de estados e cidades, sendo assim fizemos uma dinâmica para lembrar os nomes de todos os estados brasileiros. Foi divertido e bem didático. As participantes disseram que gostaram muito e deixei como lição de casa que elas estudem os estados para a próxima semana.

- Atividade realizada com objetivo de estimular a memória; atenção; concentração e foco. Iniciamos atividade com as boas vindas e uma conversa rápida sobre memória. Foi utilizado o jogo Genius para auxiliar nesse objetivo. Participantes se sentiram desafiados e se ajudaram muito durante o aprendizado do jogo. Todas gostaram muito do jogo, pediram para ficar mais tempo jogando e evoluíram muito do início ao fim. Combinamos de realizar o mesmo jogo na próxima semana e assim que estiverem todos os participantes alinhados com o jogo, começaremos a realizar disputas entre eles. Foi bem divertido e agradável. Participantes gostaram e elogiaram a atividade proposta.

- Atividade iniciada com conversa sobre como passaram o feriado e demos início ao jogo de estímulo à memória Genius. Além da memória, trabalhamos a concentração; agilidade; paciência e trabalho em equipe. Os participantes gostaram muito das novas propostas aplicadas para um mesmo jogo. Foram empáticas umas com as outras e se divertiram muito. Disseram que fazia muito tempo que não riam tanto como hoje. Foram felizes e contando aos outros idosos o que fizeram.

- Atividade realizada com objetivo de promover socialização com auxílio de jogo que estimula memória; concentração e agilidade. Participantes gostaram bastante e estão evoluindo a cada dia. Iremos treinar mais para realizar um torneio entre elas.

Maio

- Atividade realizada com intuito de otimizar a socialização de participantes. Foram utilizados jogos de memória e de agilidade para interação de participantes que se divertiram bastante e ficaram agradecidos com as atividades.

- Atividade realizada com objetivo de melhorar trabalho em equipe, estimular memória, diminuir ansiedade, aumentar agilidade e coordenação. Foram utilizados jogos eletrônicos com luzes e sons e jogo da memória com agilidade. Os participantes gostaram da atividade proposta. Foi bem divertido.

- Atividade realizada com objetivo de socializar; ativar memória; curiosidade e estimular o trabalho em equipe. Foi realizado um *quiz* sobre o corpo humano. Os participantes gostaram de ter aprendido coisas novas.

- Atividade realizada com objetivo de promover a socialização, ativar memória, agilidade concentração e paciência entre os participantes, por meio de jogos de tabuleiro e jogos eletrônicos. Atividade finalizada com sucesso.

- Atividade realizada com objetivo de promover o trabalho em equipe e estimular o conhecimento por meio de perguntas e respostas relacionadas à saúde humana. Os participantes foram bem ativos e agradeceram pelos aprendizados do dia.

Junho

- Realizada competição de perguntas e respostas entre duas equipes sobre cidades. Atividade finalizada com muita alegria.

- Atividade realizada com objetivo de estimular trabalho em equipe por meio de disputas entre times, além de estimular leitura e memória. Foi realizada a atividade de “palavras embaralhadas”. Os participantes se divertiram bastante.

- Atividade iniciada com roda de conversa. Os participantes foram divididos em duas equipes para realizar disputa com palavras embaralhadas. Com objetivo de estimular trabalho em equipe, leitura e memória. Atividade finalizada com alegria e descontração.

- Atividade realizada com objetivo de proporcionar descontração, estimular memória e percepção visual por meio de *quiz* interativo. Os participantes se divertiram bastante e agradeceram pela atividade.

- Atividade realizada com objetivo de proporcionar autonomia para participantes, que na última atividade do mês, ficam livres para escolher o que será realizado. Os participantes escolheram ativar a mente com o jogo das palavras embaralhadas e dicas com *quiz* interativo. Foi bem divertido e os participantes agradeceram.

Julho

- Atividade realizada com objetivo de promover o estímulo do trabalho em equipe com exercícios de memória e de aumento de conhecimentos gerais. Atividade iniciada com roda de conversa para apresentar o tema do mês e qual a atividade do dia. Foi realizado *quiz* interativo sobre o corpo humano. Os participantes gostaram bastante da proposta e ficaram felizes com os conhecimentos adquiridos.

- Atividade realizada com objetivo de ativar a mente com dinâmicas de memória e adivinhação de palavras. Foi realizado com muita diversão e alegria.

- Atividade realizada com objetivo de trazer movimento corporal mais exercícios cognitivos. Exercícios realizados com muita alegria e descontração. Foi realizado exercício de senta e levanta com caça palavras. Finalizado com sucesso.
- Atividade iniciada com roda de conversa lembrando o tema do mês e o objetivo da atividade. Realizado jogo interativo de concentração e agilidade que foi realizado com muita descontração e alegria. Foram realizadas também dinâmicas em grupo para incentivar o trabalho em equipe, foi muito divertido.
- Atividade realizada com objetivo de exercitar a mente e o corpo por meio de atividades de dinâmicas em grupo. Realizado exercícios de memória com quiz interativo de figuras para formar pares. As participantes se divertiram bastante e ficaram felizes com os resultados. Atividade realizada com sucesso.
- Atividade realizada com objetivo de ativar a memória e estimular a concentração por meio de dinâmica de memória com cores. Os participantes realizaram bem a atividade e entenderam a ideia e a evolução entre uma rodada e outra. Finalizada com sucesso.
- Atividade iniciada com alegria e descontração. Foi realizado jogo interativo de memória em que as participantes precisam levantar para apontar na tv o par que faltava no jogo. Os participantes se divertiram muito. Finalizado com sucesso.
- Atividade realizada com objetivo de proporcionar momentos de descontração e alegria por meio de jogos de cartas com figuras para estimular a memória e a agilidade. Atividade realizada com muita alegria.
- Atividade iniciada com roda de conversa sobre o mês, além de participação de uma colaboradora do administrativo que aproveitou a atividade para se despedir dos idosos, pois, irá para outro projeto do Grupo Vida Brasil. Idosos desejaram felicidades e prosperidade em seu novo ciclo. Foi feita uma pequena explicação sobre os projetos oferecidos pelo GVB já que surgiram dúvidas a respeito. Atividade iniciada com jogo das cores para ativar memória e agilidade, seguida de jogo dos erros, para ativar percepção e concentração e finalizada com jogo da memória.

Agosto

- Atividade realizada com objetivo de melhorar e estimular a memória por meio de atividades lúdicas com jogos como dominó. Idosos que disseram nunca ter jogado, jogaram e se divertiram.
- Atividade iniciada com roda de conversa com novas participantes, com breve apresentação do objetivo da atividade. Os participantes gostaram e interagiram com os demais participantes. Foi realizado jogo interativo de memória e concentração. Finalizada com sucesso.
- Atividade realizada com objetivo de promover interação com exercícios de memória. Foram utilizados jogos de tabuleiro, jogos eletrônicos e caça palavras. Os participantes gostaram da proposta. Atividade finalizada com sucesso.
- Atividade realizada com objetivo em fortalecer vínculos entre participantes e estimular a memória e proporcionar momentos de novas aprendizagens por meio de jogo da memória com mapas de estados brasileiros e suas capitais. As participantes gostaram e se divertiram bastante com a atividade.
- Atividade realizada com objetivo de estimular a memória e trabalho em equipe. Foram realizadas partidas de dominó e caça palavras, além de roda de conversa.
- Atividade iniciada com roda de conversa e explicação sobre a proposta do dia. Foi realizado um círculo entre os participantes e com o auxílio de uma bola foi feita a brincadeira de batata quente da memória. Foram realizadas perguntas e estas perguntas precisavam ser respondidas corretamente. Atividade realizada com alegria e descontração.
- Atividade iniciada com roda de conversa e apresentação da proposta do dia. Foi realizado jogo das palavras com a proposta de aumentar vocabulário e ativar a memória para palavras com sons parecidos. Atividade realizada com muita alegria e criatividade.
- Atividade iniciada com roda de conversa e concentração para realização de atividade de estímulo de memória com caça palavras e jogo da memória. Atividade realizada com sucesso.

Setembro

- Atividade iniciada com roda de conversa sobre o Alzheimer. As participantes tinham algumas dúvidas, fizeram perguntas e agradeceram pelos esclarecimentos.
- Atividade realizada para aumentar a concentração e memória a partir de jogos com imagens diferentes. Idosos participaram com alegria e descontração.
- Atividade iniciada com roda de conversa sobre segurança e cuidado ao andar nas ruas. Foram realizados jogos de memória e concentração e finalizado com dicas de segurança para os celulares.
- Atividade realizada para promover interação e concentração por meio de jogos on-line para encontrar as diferenças entre as figuras apresentadas. Atividade finalizada com alegria.
- Atividade iniciada com avisos importantes sobre eventos da semana. Foram realizados exercícios de memória por meio de jogo das diferenças. Os participantes se divertiram bastante e ficaram felizes em acertar a maioria das diferenças visualizadas nas imagens observavam.
- Atividade iniciada com atividade para promover a interação, estimular a concentração e observação por meio de jogos dos sete erros on-line. Os participantes se divertiram bastante e ficaram felizes em encontrar os erros nas imagens.

Outubro

- Atividade iniciada com roda de conversa e explicação do que seria apresentado. Foi realizada dinâmica em grupo para encontrar os sete erros de imagem na Televisão. Os participantes gostaram bastante e ficaram felizes em encontrar as diferenças.
- Atendimento iniciado com boas vindas para novos participantes. Foi realizada a explicação sobre a dinâmica do dia e foi realizada atividade de observação, concentração e fixação com jogo dos erros. Os participantes conseguiram realizar com boa velocidade e ficaram felizes.
- Atividade iniciada com alegria e seguida de concentração e observação para realizar as atividades propostas como jogo da memória, jogo dos erros e "ache o caminho" por meio de livros de atividades cognitivas. Os participantes realizaram as atividades com sucesso e saíram felizes.
- Atividade iniciada com explicação e seguida de jogo da memória interativo. Os participantes gostaram muito e ficaram felizes por acertar várias vezes os desafios.
- Atividade realizada com objetivo de promover trabalho em equipe, concentração e memória. Foi realizada dinâmica de acertar as letras para descobrir qual a palavra. Os participantes gostaram bastante e ficaram felizes com os resultados.
- Atividade iniciada com roda de conversa e seguida de explicação sobre a atividade do dia. Foi realizada dinâmica para ativação de memória e trabalho em equipe com adivinhe a palavra. Os participantes gostaram da proposta e ficaram felizes.

Novembro

- Atividade realizada com roda de conversa sobre temas de saúde variados de acordo com dúvidas de participantes. As participantes agradeceram as orientações.
- Atividade realizada com alegria e concentração em que os participantes precisavam continuar uma história inventada pelo colega anterior. Atividade seguida de jogos das palavras. Os participantes gostaram e agradeceram.
- Atividade realizada com alegria e descontração. Foi realizado *quiz* sobre o corpo humano. Os participantes interagiram entre eles e ficaram felizes com seus acertos e novos conhecimentos. Atividade finalizada com sucesso.
- Atividade iniciada com boas vindas ao novo participante e seguida de jogos de tabuleiro e jogos de memória. Os participantes ficaram felizes com os acertos.
- Atividade iniciada com conversa referente ao passeio que foi realizado no dia anterior e seguida foi realizada uma roda de conversa com foco em culinária, o que fez as participantes lembrarem de receitas antigas e de seus ingredientes. Os participantes ficaram felizes com a roda de conversa.

Dezembro

- Atividade iniciada com roda de conversa e seguida de dinâmica de “não diga o mesmo que eu” as participantes se divertiram e dessa forma puderam usar a criatividade, além de incentivar a concentração e diminuir a ansiedade. Atividade seguida de perguntas de “O que é, o que é” em que as participantes gostaram muito e deram muitas risadas.
- Atividade iniciada com roda de conversa e seguida de explicação sobre a dinâmica do dia. “Adivinhe a letra” a atividade foi concluída com muitas risadas e comemorações dos participantes que venceram a dinâmica.
- Atividade iniciada com bate papo sobre o desfile da atividade de corte e costura que aconteceria em seguida. As participantes se interessaram em auxiliar com a montagem do painel que a educadora social estava preparando na sala, dessa forma, aproveitamos o momento para que as participantes além de auxiliarem na montagem, realizassem perguntas e respostas entre elas para ativar a mente com atividade de dupla tarefa. Os participantes ficaram felizes com o resultado.
- Atividade realizada para promover socialização e interação entre os participantes por meio de jogos de memória e estratégia. Os participantes ficaram felizes.
- Os participantes realizaram uma dinâmica de memória um tanto diferente, em que os participantes precisam lembrar qual desenho estava em determinada cor. Os participantes gostaram bastante e interagiram muito entre eles. No final da dinâmica, os participantes ainda criaram uma história com as imagens que cada um conseguiu lembrar durante a atividade.
- Atividade iniciada com roda de conversa e seguida de jogos para ativar a memória e a concentração. Os participantes gostaram e interagiram entre si. Atividade realizada em conjunto com musicoterapeuta e educadora social.

- **Atividades Rítmicas / Expressão Corporal**

Janeiro

- No início da atividade teve alongamento individual em seguida foi realizado passo a passo movimentos repetitivos para direita para esquerda todos interagiram com satisfação
- No início da atividade alongamento individual em seguida foi realizado passo a passo dança de forró com ajuda do instrutor todos interagiram com sucesso.
- No início da atividade teve alongamento e aquecimento, tivemos uma parte da dança na teoria passo a passo em seguida a prática com a participação de todos.
- No início da atividade foi realizada uma roda com todos sentados em seguidas conversa em grupo após brincadeiras da bola onde parava tinha que fazer uma dancinha na roda com muitas risadas e integração de todos.
- No início da atividade foi realizado alongamento individual em seguida teve a brincadeira da bola no cesto o grupo com 16 pessoas foi dividido em 4 para disputa todos interagiram com sucesso.
- No começo da atividade teve aquecimento em grupo, em seguida foi realizado passo a passo de coreografia de forró e sertanejo para aprimorar o desenvolvimento corporal.
- No começo da atividade foi feito aquecimento com alongamento em seguida teve uma coreografia de passos para frente e para lateral com objetivo de obter coordenação motora
- Evolução de passos moderados para adquirir. No começo da atividade de alongamento individual em seguida foi realizado ritmo e equilíbrio.
- Evolução de passos moderados para adquirir. No começo da atividade alongamento individual em seguida foi realizado ritmo e equilíbrio corporal.

- No começo da atividade foi realizado alongamento individual, em seguida tivemos aula teórica de dança e depois o grupo colocaram em prática com se. No início da atividade foi realizado aquecimento e alongamento em seguida foi executado passos de dança dos anos 70 e 80 todos interagiram com muita alegria e risadas.
- No começo da atividade tivemos uma conversa em grupo em seguida foi realizado brincadeira do bastão em grupo com mu NO início da atividade foi feito uma roda em grupo em seguida teve a brincadeira do desenho na folha sulfite todos interagiram com muita atenção e focados no que estavam fazendo.
- No começo da atividade foi feito alongamento em seguida coreografia de passos moderados de forró e sertanejo todos interagiram
- Evolução de passos moderados para adquirir. No começo da atividade alongamento individual em seguida foi realizado ritmo e equilíbrio corporal.
- No início da atividade foi executado aquecimento e alongamento individual em seguida teve dança em grupo para adquirir ritmo e coordenação motora todos interagiram com muita alegria e satisfação.
- No começo da atividade foi realizado: alongamento e aquecimento em seguida o grupo interagiu com marcação de passos para direita e para esquerda coreografadas foi um sucesso.
- No início da atividade houve uma roda com conversa em seguida a brincadeira do anel com muitas risadas e divertimento todo o grupo interagiu.
- No começo da atividade foi executada a brincadeira do boliche com disputa entre um grupo e outro todos interagiram com muitas risadas e satisfação.
- No começo da atividade foi realizado alongamento individual em seguida teve passo a passo na teoria sobre dança dos anos 70 depois o grupo interagiu na prática com muita determinação.
- No início da atividade começamos com alongamento individual em seguida foi realizado dança de forró e anos 90. Ao início da atividade foi realizado aquecimento corporal individual, em seguida todos interagiram na dança do passinho do piseiro e anos 90 e todos interagiram.
- No começo da atividade foi realizado alongamento individual em seguida foi estabelecidos passos e condução para direita e para esquerda com objetivo de ter coordenação motora e fortalecimento muscular, o grupo interagiram com muita satisfação e empatia.
- No início da atividade aquecimento e alongamento em seguida foi realizado dança de anos 80 para adquirir habilidade corporal e ritmo, o grupo interagiu com sucesso.
- No começo da atividade foi realizado aquecimento e alongamento individual em seguida passo a passo de anos 70 na teoria com todos participando com muita disposição e seguimos com prática o grupo interagiram com sucesso.

Fevereiro

- No início da atividade teve alongamento individual em seguida foi realizado passo a passo movimentos repetitivos para direita para esquerda todos interagiram com satisfação.
- No início da atividade alongamento individual em seguida foi realizado passo a passo dança de forró com ajuda do instrutor todos interagiram com sucesso.
- No início da atividade teve alongamento e aquecimento, tivemos uma parte da dança na teoria passo a passo em seguida a prática com a participação de todos.
- No início da atividade foi realizada uma roda com todos sentados em seguidas conversa em grupo após brincadeiras da bola onde parava tinha que fazer uma dancinha na roda com muitas risadas e integração de todos.
- No início da atividade foi realizado alongamento individual em seguida teve a brincadeira da bola no cesto o grupo com 16 pessoas foi dividido em 4 para disputa todos interagiram com sucesso.

- No começo da atividade teve aquecimento em grupo, em seguida foi realizado passo a passo de coreografia de forró e sertanejo para aprimorar o desenvolvimento corporal.
- No início da atividade teve uma roda com conversa, em seguida fizemos exercícios moderados sentados com auxílio do instrutor.
- No começo da atividade foi feito aquecimento com alongamento em seguida teve uma coreografia de passos para frente e para lateral com objetivo de obter coordenação motora.
- Evolução de passos moderados para adquirir. No começo da atividade alongamento individual em seguida foi realizado ritmo e equilíbrio corporal.
- Evolução de passos moderados para adquirir. No começo da atividade alongamento individual em seguida foi realizado ritmo e equilíbrio corporal.
- No começo da atividade foi realizado alongamento individual, em seguida tivemos aula teórica de dança e depois o grupo colocaram em prática com se. No início da atividade foi realizado aquecimento e alongamento em seguida foi executado passos de dança dos anos 70 e 80 todos interagiram com muita alegria e risadas.
- No começo da atividade tivemos uma conversa em grupo em seguida foi realizado brincadeira do bastão em grupo com mu NO início da atividade foi feita uma roda em grupo em seguida teve a brincadeira do desenho na folha sulfite todos interagiram com muita atenção e focados no que estavam fazendo
- No começo da atividade foi feito alongamento em seguida coreografia de passos moderados de forró e sertanejo todos interagiram.
- No início da atividade foi executado aquecimento e alongamento individual em seguida teve dança em grupo para adquirir ritmo e coordenação motora todos interagiram com muita alegria e satisfação.
- No começo da atividade foi realizado: alongamento e aquecimento em seguida o grupo interagiu com marcação de passos para direita e para esquerda coreografadas foi um sucesso.
- No início da atividade houve uma roda com conversa em seguida a brincadeira do anel com muitas risadas e divertimento todo o grupo interagiu.
- No começo da atividade foi executada a brincadeira do boliche com disputa entre um grupo e outro todos interagiram com muitas risadas e satisfação.
- No começo da atividade foi realizado alongamento individual em seguida teve passo a passo na teoria sobre dança dos anos 70 depois o grupo interagiu na prática com muita determinação.
- No início da atividade começamos com alongamento individual em seguida foi realizado dança de forró e anos 90. Ao início da atividade foi realizado aquecimento corporal individual em seguida todos interagiram na dança do passinho do piseiro e anos 90 e todos interagiram
- No começo da atividade foi realizado alongamento individual em seguida foram estabelecidos passos e condução para direita e para esquerda com objetivo de ter coordenação motora e fortalecimento muscular, o grupo interagiu com muita satisfação e empatia.
- No início da atividade aquecimento e alongamento em seguida foi realizado dança de anos 80 para adquirir habilidade corporal e ritmo, o grupo interagiu com sucesso.
- No começo da atividade foi realizado aquecimento e alongamento individual em seguida passo a passo de anos 70 na teoria com todos participando com muita disposição e seguimos com prática o grupo interagiu com sucesso.

Março

- No início da atividade teve alongamento individual em seguida foi realizado passo a passo movimentos repetitivos para direita para esquerda todos interagiram com satisfação.
- No início da atividade alongamento individual em seguida foi realizado passo a passo dança de forró com ajuda do instrutor todos interagiram com sucesso.

- No início da atividade teve alongamento e aquecimento, tivemos uma parte da dança na teoria passo a passo em seguida a prática com a participação de todos.
- No início da atividade foi realizada uma roda com todos sentados em seguidas conversa em grupo após brincadeiras da bola onde parava tinha que fazer uma dancinha na roda com muitas risadas e integração de todos.
- No início da atividade foi realizado alongamento individual em seguida teve a brincadeira da bola no cesto o grupo com 16 pessoas foi dividido em 4 para disputa todos interagiram com sucesso.
- No começo da atividade teve aquecimento em grupo, em seguida foi realizado passo a passo de coreografia de forró e sertanejo para aprimorar o desenvolvimento corporal.
- No início da atividade teve uma roda com conversa, em seguida fizemos exercícios moderados sentados com auxílio do instrutor.
- No começo da atividade foi feito aquecimento com alongamento em seguida teve uma coreografia de passos para frente e para lateral com objetivo de obter coordenação motora.
- Evolução de passos moderados para adquirir. No começo da atividade alongamento individual em seguida foi realizado ritmo e equilíbrio corporal.
- Evolução de passos moderados para adquirir. No começo da atividade alongamento individual em seguida foi realizado ritmo e equilíbrio corporal.
- No começo da atividade foi realizado alongamento individual, em seguida tivemos aula teórica de dança e depois o grupo colocaram em prática com se. No início da atividade foi realizado aquecimento e alongamento em seguida foi executado passos de dança dos anos 70 e 80 todos interagiram com muita alegria e risadas.
- No começo da atividade tivemos uma conversa em grupo em seguida foi realizado brincadeira do bastão em grupo com mu NO início da atividade foi feito uma roda em grupo em seguida teve a brincadeira do desenho na folha sulfite todos interagiram com muita atenção e focados no que estavam fazendo
- No começo da atividade foi feito alongamento em seguida coreografia de passos moderados de forró e sertanejo todos interagiram.
- No início da atividade foi executado aquecimento e alongamento individual em seguida teve dança em grupo para adquirir ritmo e coordenação motora todos interagiram com muita alegria e satisfação.
- No começo da atividade foi realizado: alongamento e aquecimento em seguida o grupo interagiu com marcação de passos para direita e para esquerda coreografadas foi um sucesso.
- No início da atividade houve uma roda com conversa em seguida a brincadeira do anel com muitas risadas e divertimento todo o grupo interagiu.
- No começo da atividade foi executada a brincadeira do boliche com disputa entre um grupo e outro todos interagiram com muitas risadas e satisfação.
- No começo da atividade foi realizado alongamento individual em seguida teve passo a passo na teoria sobre dança dos anos 70 depois o grupo interagiu na prática com muita determinação.
- No início da atividade começamos com alongamento individual em seguida foi realizado dança de forró e anos 90. Ao início da atividade foi realizado aquecimento corporal individual em seguida todos interagiram na dança do passinho do piseiro e anos 90 e todos interagiram
- No começo da atividade foi realizado alongamento individual em seguida foram estabelecidos passos e condução para direita e para esquerda com objetivo de ter coordenação motora e fortalecimento muscular, o grupo interagiu com muita satisfação e empatia.
- No início da atividade aquecimento e alongamento em seguida foi realizado dança de anos 80 para adquirir habilidade corporal e ritmo, o grupo interagiu com sucesso.
- No começo da atividade foi realizado aquecimento e alongamento individual em seguida passo a passo de anos 70 na teoria com todos participando com muita disposição e seguimos com prática o grupo interagiu com sucesso.

Abril

- No início da atividade, foi realizado alongamento e aquecimento individual. Em seguida, os participantes, em grupo, executaram passos de sertanejo com harmonia e empatia. Ao final, houve uma roda de conversa onde cada um compartilhou suas impressões sobre a experiência vivenciada.
- A atividade começou com um aquecimento individual, seguido de uma sequência de passos moderados em grupo, com foco no aprimoramento do ritmo e da coordenação motora.
- Logo no início da atividade foi feito um alongamento para preparar a musculatura e contribuir para a melhoria da postura. Depois, os participantes realizaram passos moderados com o objetivo de desenvolver ritmo e expressividade corporal.
- A proposta da atividade envolveu uma roda em grupo para a brincadeira de adivinhação, com base na temática de uma loja. Os participantes precisavam descobrir itens ou objetos relacionados ao ambiente proposto. A dinâmica promoveu interação, raciocínio e muita diversão.
- No início da atividade, foi realizado um alongamento individual com o propósito de ativar o corpo. Em seguida, os participantes praticaram passos no ritmo do forró, favorecendo o desempenho físico e a coordenação motora.
- A atividade começou com alongamento, voltado ao preparo corporal para maior desenvoltura e expressão. Logo após, os participantes seguiram com passos moderados ao som do forró, desenvolvendo a coordenação motora de forma prazerosa.
- Durante a atividade, os participantes realizaram movimentos para a direita e para a esquerda, com intensidade moderada, buscando desenvolver ritmo e coordenação. A interação foi marcada por harmonia e simpatia entre todos.
- A proposta teve início com uma breve explicação teórica sobre condução no forró. Na sequência, foi feita uma repetição dos movimentos para facilitar a memorização, culminando em uma prática coletiva de grande sucesso.
- A atividade contou com uma série de exercícios com passos de dança, voltados ao desenvolvimento do ritmo e fortalecimento muscular. Em seguida, o grupo participou de uma coreografia coletiva, promovendo habilidades corporais e empatia.
- O início da atividade foi marcado por alongamento e aquecimento muscular. Em seguida, os participantes em grupo, interagiram com entusiasmo ao som dos passinhos dos anos 70, demonstrando empatia e sintonia entre si.

Mai

- No início da atividade os participantes realizaram aquecimentos e passos moderados para a direita e para esquerda com objetivo de desenvolver a coordenação motora, ritmo e fortalecimento muscular, todos socializaram com muita empatia.
- No começo da atividade, foi realizada uma conversa em grupo para saber o que a dança oferece no dia a dia para cada um dos participantes, em seguida todos interagiram com uma dança dos anos 90.
- No início da atividade foi executado variações de comportamento de expressão corporal para ter estabilidade do corpo e resistência, em seguida teve passos moderados para esquerda e para direita.
- Na atividade teve início com dança para adquirir ritmo e coordenação motora, em seguida todos interagiram com passos coreográficos com objetivo de ter movimentação de um lado para o outro.
- No início da atividade, realizada dinâmica de *dança espontânea com espelhamento*, conhecida como “Espelho”. Os participantes foram convidados a formar uma roda, criando um espaço acolhedor e participativo. Um a um, cada participante entrou no centro da roda e iniciou movimentos corporais livres, expressando-se através da dança de forma espontânea e criativa. Enquanto isso, os demais integrantes da roda tinham a missão de imitar os movimentos da pessoa no

centro, como se estivessem diante de um espelho. A atividade promoveu risos, descontração e engajamento coletivo, além de fortalecer a autoestima e o vínculo entre os participantes. A receptividade foi extremamente positiva, todos participaram com entusiasmo, e a energia compartilhada foi marcante, contribuindo para o sucesso da dinâmica.

- No início da atividade foi realizado aquecimento em grupo em seguida teve passos moderados de samba e forró. Todos interagiram intensamente.
- Na atividade foi estabelecido um alongamento para o fortalecimento corporal em seguida teve uma dança para adquirir ritmo e coordenação.
- No início da atividade, realizamos uma roda com todos sentados. Em seguida, os participantes acompanharam o ritmo da música estabelecida batendo palmas, criando um momento de integração e alegria coletiva
- Na atividade foi realizado um estímulo de passos para adquirir resistência do corpo, com objetivo de coordenação e ritmo, todo o grupo interagiu com sucesso.
- Na atividade o grupo fez um leve aquecimento corporal em seguida foi executado passo a passo na teoria sobre como sambar com ajuda do instrutor de dança, depois foi realizado na prática com sucesso e empatia de todos.
- Na atividade os participantes realizaram aquecimento e alongamento. Em seguida, foi feita a marcação de pés com palmas, para desenvolver a coordenação com o ritmo. Todos interagiram com sucesso.
- No início da atividade os participantes realizaram movimentos com passos para adquirir ritmo, resistência e força corporal. Todos interagiram com muita expectativa e satisfação por terem alcançado o objetivo. Cada participante, com carinho e muita disposição, vivenciou o passo a passo da atividade de ritmo e coordenação motora. A empatia e a alegria contagiaram
- Na atividade foram realizados passos coreográficos para o entendimento de ritmo, coordenação e força muscular, todos os participantes reagiram de maneira satisfatória, com brilho no olhar.
- Na atividade, foram realizados passos coreográficos para o entendimento de ritmo, coordenação e força muscular, todos os participantes reagiram de maneira satisfatória com brilho no olhar.
- Na atividade realizada, foram executados passos coreográficos com o objetivo de promover o entendimento do ritmo, aprimorar a coordenação motora e fortalecer a musculatura. Todos os participantes reagiram de maneira satisfatória, demonstrando entusiasmo e envolvimento, expressos através do brilho no olhar.

Junho

- Atividade iniciou-se com variações de passos visando o desenvolvimento de ritmo, musicalidade e coordenação motora. A participação foi integral.
- No início da atividade foram desenvolvidos passos laterais e frontais com o objetivo de estimular o ritmo e a desenvoltura corporal. Cada participante demonstrou seu próprio nível de desenvolvimento motor, respeitando seus limites. Todos interagiram com satisfação, foco e disposição, evidenciando comprometimento, interesse e boa receptividade à proposta.
- Durante a atividade, foi realizada uma animada vivência de dança ao som de músicas dos anos 70, especialmente da era da brilhantina. A proposta teve grande aceitação e envolvimento por parte dos participantes, que interagiram com entusiasmo e empatia do início ao fim. Com o apoio do instrutor de dança, foram coreografados alguns passos típicos da época, resgatando movimentos marcantes e promovendo momentos de alegria, descontração e integração entre todos. A energia positiva tomou conta do ambiente, fortalecendo os laços do grupo e estimulando a expressão corporal e a memória afetiva. A atividade foi um verdadeiro sucesso, reforçando o poder da música e da dança como ferramentas de convivência e bem-estar entre os idosos.

- No início da atividade, foi realizada aula teórica com passos para lateral direita, para lateral esquerda e na parte frontal, com objetivo de realizar ritmo, molejo e coordenação motora, todos os participantes interagiram com sucesso e empatia um com os outros, ao término da atividade concluiu-se na prática com muita alegria e entusiasmos.
- Durante a atividade, foi realizada uma proposta de dança em trio, com o objetivo de desenvolver comportamentos relacionados ao equilíbrio, à força física e à sustentabilidade corporal. A dinâmica favoreceu a cooperação e o estímulo.
- A atividade teve início com uma roda de conversa sobre hobbies e interesses pessoais, estimulando a memória e resgatando vivências significativas de cada participante. Esse momento favoreceu a escuta atenta, o compartilhamento de histórias e a integração do grupo, fortalecendo os vínculos entre todos. Em seguida, a proposta seguiu com uma dança inspirada na Black Music, conduzida pelo instrutor, que trouxe ritmo, energia e movimento. Os passos estimularam a expressão corporal, a coordenação motora e a autoconfiança, resultando em uma participação entusiasmada e envolvente de todos
- No início da atividade, foram executados passos com marcações em quatro direções (frente, atrás, direita e esquerda), com foco na coordenação motora e desenvoltura corporal. Os participantes interagiram com empenho e empatia.
- Durante a atividade foi realizada uma introdução corporal individual, visando o desenvolvimento do ritmo, da força e da coordenação motora. Os participantes participaram de forma objetiva e concentrada.
- No início da atividade foi realizado um ensaio geral da quadrilha, contando com a participação de todos os envolvidos na dança. O objetivo principal foi preparar uma apresentação de gala, com atenção especial à organização dos passos, sincronia do grupo e expressividade. Durante o ensaio, todos os participantes demonstraram muito esforço, comprometimento e empatia, contribuindo de maneira significativa para o fortalecimento dos laços coletivos e para a qualidade do espetáculo planejado.

Julho

- A atividade iniciou com alongamento individual. Em seguida, foi realizada uma breve explicação teórica sobre a dança de salão e sua importância. Logo após, os participantes praticaram os movimentos, demonstrando entusiasmo e alegria durante toda a dinâmica.
- A atividade teve início com um alongamento individual, conduzido de forma leve e acessível, preparando os participantes física e mentalmente para os momentos seguintes. Em seguida, o grupo foi convidado a dançar ao som de músicas marcantes dos anos 90, com passinhos coreografados que despertaram lembranças e estimularam a coordenação motora. A participação foi intensa, com todos envolvidos de maneira alegre e espontânea. O ambiente foi preenchido por sorrisos, animação e companheirismo, tornando a vivência um verdadeiro sucesso. Além de promover o bem-estar físico, a atividade também fortaleceu os vínculos entre os participantes, unindo-os pela música e pelo movimento.
- A atividade iniciou com uma breve explicação teórica sobre postura corporal, coordenação motora e expressividade na dança, visando preparar os participantes para a coreografia da música escolhida. Após essa preparação, todos praticaram os passos ensinados ao som da música. Todos participaram com entusiasmo e adoraram a experiência num momento dinâmico e envolvente. A participação foi ativa e entusiasmada, com destaque para a empatia entre os participantes e o clima de alegria que tomou conta do grupo.
- Durante a atividade, foi realizado um ensaio de passinhos dos anos 90. Todos os participantes demonstraram determinação, foco e empatia, interagindo de forma harmoniosa e colaborativa.
- Na atividade, foi realizada uma roda de conversa em grupo com orientações sobre a evolução dos passinhos e seus movimentos, em seguida, houve um ensaio de passinhos coreografados, no qual todos os participantes participaram com muita alegria e entusiasmo.

Agosto

- A atividade teve início com uma roda de conversa sobre memórias, com o objetivo de estimular a recordação e a ativação da memória dos participantes. Em seguida, foi realizado um ensaio de passo coreografado, visando à preparação para uma apresentação em grupo. Todos participaram com entusiasmo e alegria, promovendo um momento de interação e engajamento coletivo.
- Na atividade os participantes realizaram movimentos focados no desenvolvimento de ritmo, força e coordenação motora. Todos interagiram com entusiasmo e demonstraram muita elegância durante a prática.
- Na atividade, foi realizada uma conversa com os participantes para desenvolver a coordenação corporal, alinhando os movimentos à música escolhida para a dança. Todos participaram com entusiasmo e adoraram a experiência.
- Na atividade, foi realizada uma reflexão sobre os benefícios da dança na vida das pessoas. Cada participante teve a oportunidade de compartilhar seu depoimento, lembrando momentos marcantes e destacando o que a dança proporciona em seu dia a dia.
- Na atividade, foi realizada uma dança leve, com o objetivo de estimular o desenvolvimento corporal de cada participante. O momento foi marcado pela interação, empatia e integração entre todos, fortalecendo o vínculo do grupo.
- Na atividade, foram praticados passos coreográficos para aprimorar a desenvoltura corporal, com todos participando de forma alegre e entusiasmada.
- No início da atividade, iniciado com um aquecimento leve, caminhando pelo salão em um ritmo descontraído, sentindo o corpo despertar a cada passo. Logo depois, foi iniciado o ensaio dos passos coreografados que farão parte da apresentação, ajustando movimentos e sincronizando gestos. O ambiente foi marcado por olhares de cumplicidade.
- Na atividade, foi realizada uma dança leve, voltada para estimular o desenvolvimento corporal de cada participante de forma agradável e acessível. O momento proporcionou descontração, empatia e integração, favorecendo a socialização e o fortalecimento dos vínculos no grupo.
- Na atividade, foi realizada uma roda de conversa onde cada participante compartilhou o que a dança representa em sua vida. Em seguida, todos se engajaram na dança com passinhos inspirados nos anos 90, que foi recebida com grande entusiasmo e aceitação.
- Na atividade, foi realizada uma roda de conversa onde os participantes puderam relatar suas experiências e percepções sobre o tema proposto, compartilhando histórias pessoais e opiniões que enriqueceram o momento. O diálogo trouxe reflexões importantes e fortaleceu os vínculos do grupo.
- Na atividade, foi realizada uma roda de conversa em grupo, onde cada participante pôde comentar sobre o desempenho coletivo durante os passinhos coreografados. Em seguida, foi proposta uma dança voltada para estimular o ritmo, a coordenação e o fortalecimento muscular, favorecendo a interação e o bem-estar de todos.
- A atividade iniciou com uma conversa em grupo, promovendo troca de ideias e integração entre os participantes. Em seguida, todos foram convidados a participar de uma dança coletiva, que propôs descontração, risadas e momentos de empatia. A experiência foi recebida com entusiasmo, proporcionando alegria e fortalecimento dos vínculos.
- Na atividade, iniciada com um alongamento individual, preparando o corpo para os movimentos seguintes. Em seguida, realizado passos moderados, com o objetivo de estimular o ritmo, a coordenação motora e a desenvoltura corporal dos participantes
- Na atividade, foi realizada uma coreografia de passinhos em preparação para a apresentação do grupo de idosos. A participação foi coletiva e bastante envolvente, com todos interagindo de forma harmoniosa. Os participantes demonstraram boa desenvoltura, ritmo e entusiasmo, o que contribuiu para um resultado muito positivo e animador.

Setembro

- Na atividade, foi realizada uma breve explicação teórica sobre a dança de forró, em seguida, todos colocaram em prática os passos aprendidos. A participação foi dinâmica e envolvente, com todos demonstrando entusiasmo e integração
- Na atividade, realizamos um alongamento corporal individual para preparar o grupo, seguido de uma dança com passinhos dos anos 70, estimulando a coordenação motora e ativando o corpo. A participação foi expressiva, com todos interagindo de forma envolvente e alegre.
- Na atividade, realizamos o passinho dos anos 80, que trouxe muita alegria e descontração ao grupo. Todos interagiram com empatia e entusiasmo, fortalecendo o vínculo entre os participantes. Em seguida, teve uma animada dança de forró com passos coreografados, que foi recebida com grande sucesso
- Na atividade, iniciamos com um momento de aquecimento e alongamento individual, preparando o corpo para as próximas etapas. Em seguida, realizamos o ensaio para a apresentação de dança, praticando passos coreografados que estimularam a coordenação motora, o ritmo e a desenvoltura dos participantes.
- Na atividade, foram realizados passos com o objetivo de desenvolver ritmo e coordenação motora. Em seguida, aconteceu um ensaio de passos coreografados para uma apresentação, no qual todos os participantes interagiram com empatia e demonstraram grande satisfação.
- Na atividade, foi realizado um passo coreográfico com o objetivo de desenvolver habilidades individuais. Todos interagiram com muita satisfação e, em seguida, participamos de uma roda de conversa, na qual cada um compartilhou seu depoimento sobre a dança. O momento foi um sucesso, marcado pela interação e entusiasmo de todos.
- Na atividade, iniciamos com alongamento e aquecimento individual, preparando o corpo para os movimentos seguintes. Em seguida, foram realizados passos de dança com o objetivo de desenvolver ritmo e maior desenvoltura corporal. O momento foi marcado pela alegria e pela interação de todos os participantes.
- Na atividade, foram realizados passos coreográficos com o objetivo de preparar uma apresentação. Todos os participantes demonstraram empenho e determinação, conduzindo-se com muita disciplina durante o ensaio.
- Na atividade, os participantes iniciaram com um momento de alongamento e aquecimento individual, favorecendo a preparação física e a concentração para as etapas seguintes. Em seguida, foram realizados passos coreografados, direcionados ao ensaio para a apresentação do grupo. A participação foi marcada por entusiasmo, alegria e interação entre todos, fortalecendo o espírito coletivo e a integração do grupo.
- No início da atividade, foi realizado um bate-papo em grupo para esclarecer dúvidas sobre a evolução dos passos da dança. Cada participante teve a oportunidade de expressar sua opinião, tornando o momento rico em trocas e reflexões. As contribuições foram satisfatórias e colaboraram para o fortalecimento do processo coletivo de aprendizagem.
- Na atividade, realizamos uma roda de conversa em grupo, onde cada participante compartilhou seu depoimento sobre a importância da dança em sua vida. Em seguida, o grupo ensaiou passos coreografados inspirados nos anos 80, com foco na preparação para uma futura apresentação. Todos participaram com muita dedicação, entusiasmo e interação, fortalecendo o espírito coletivo.
- Na atividade, foram trabalhados passos com o objetivo de estimular a coordenação motora e o equilíbrio corporal. Os participantes interagiram de forma empática e colaborativa, valorizando o trabalho em conjunto. Em seguida, realizou-se uma roda de conversa, onde cada um pôde relatar suas percepções e experiências sobre a atividade desenvolvida.

Outubro

- Na atividade, foram realizados passos coreográficos com o objetivo de desenvolver ritmo e coordenação motora, como parte da preparação para uma futura apresentação. Todos os participantes interagiram com entusiasmo e alegria, demonstrando dedicação e cooperação durante o momento.
- Na atividade, todos os participantes realizaram passos coreográficos com o objetivo de estimular a desenvoltura da expressão corporal. O momento favoreceu a interação do grupo, promovendo alegria, descontração e fortalecimento dos vínculos entre os participantes.

- No início da atividade, formamos uma roda de conversa, onde cada participante compartilhou suas impressões sobre a apresentação realizada, cada um trazendo sua versão de forma espontânea e especial.
- Na atividade, foi realizado passos moderados para adquirir compreensão da música e ritmo, todos interagiram com empatia e entusiasmo, cada um respeitando seu espaço.
- Na atividade, o participante realizou, passo a passo, uma dança ao som de músicas Black dos anos 80. Todos interagiram com muita energia e entusiasmo. Em seguida, foi realizada uma dança de forró, onde todos dançaram juntos com empatia, alegria e descontração.
- No início da atividade, todos os participantes realizaram uma sequência de passos coreografados com o objetivo de desenvolver o ritmo, a coordenação motora e a força corporal. Durante a prática, foi possível observar a dedicação e o empenho de cada participante na execução dos movimentos. A empatia entre o grupo foi evidente, refletindo um ambiente de cooperação, respeito mútuo e incentivo coletivo.
- No início da atividade, foi realizado um alongamento individual com os participantes, com o objetivo de preparar o corpo para os movimentos seguintes. Na sequência, foram executados passos com evolução gradual, voltados ao desenvolvimento da desenvoltura, do ritmo e da força corporal. A participação dos integrantes ocorreu de forma colaborativa, demonstrando empatia, envolvimento e alegria durante toda a prática.
- Na atividade, foram realizados passos com o objetivo de aprimorar a coordenação motora, o ritmo corporal e o desenvolvimento da postura. Todos os participantes interagiram com empenho e obtiveram êxito na execução das atividades.
- Na atividade, foi abordado o tema Outubro Rosa, com a participação ativa dos integrantes, que relataram o significado da campanha e compartilharam suas opiniões de forma clara e objetiva. Em continuidade, foi realizada uma atividade de dança com passos coreografados inspirados nos anos 80, visando promover integração, coordenação motora e socialização entre os participantes
- Na atividade, foram realizados passos coreográficos com o objetivo de aprimorar a desenvoltura corporal, a coordenação motora e o senso rítmico. Todos os participantes interagiram com alegria, empatia e entusiasmo durante a execução das atividades.
- No início da atividade, os participantes foram orientados a realizar passos coreografados inspirados nos ritmos dos anos 90, com o objetivo de desenvolver coordenação e senso rítmico. Todos interagiram com sucesso, demonstrando empatia e entusiasmo.
- Na atividade, foi realizado ensaio de passos coreografados com foco na preparação para apresentação do grupo. Os participantes mantiveram concentração e comprometimento durante a execução, apresentando boa interação e desempenho coletivo satisfatório.
- Na atividade, foi realizada uma dinâmica sobre a forma correta de caminhar, com foco em manter o corpo leve e os pés posicionados adequadamente. Todos os participantes interagiram com muita determinação e alegria.
- No início da atividade, foram realizados passos coreográficos com o objetivo de desenvolver variações e coordenação motora. Cada participante expressou seu próprio estilo ao executar as manobras de diferentes maneiras, promovendo uma interação marcada pela objetividade e participação ativa.
- Na atividade, foram realizados passos coreográficos com o objetivo de aprimorar a sequência de cada movimento. Em seguida, os participantes foram divididos em trios para uma dinâmica de desenvoltura corporal. Todos interagiram com empatia e entusiasmo, resultando em uma atividade bastante proveitosa e bem-sucedida.
- No início da atividade, realizamos uma roda de conversa para avaliar o desempenho de cada participante, abordando suas habilidades e reflexos adquiridos nas aulas de dança. Todos interagiram com naturalidade e disposição, contribuindo para um momento de troca e aprendizado coletivo.
- No início da atividade, foram executados passos decorativos com o propósito de desenvolver a percepção dos movimentos corporais. Os participantes realizaram as tarefas com foco, disciplina e comprometimento.
- Na atividade, todos os participantes realizaram exercícios de desenvoltura corporal com o objetivo de aprimorar a postura e a coordenação motora.

- Na atividade, foram realizados movimentos livres de dança com o objetivo de estimular a consciência corporal e aprimorar o comportamento postural. Em seguida, os participantes foram organizados em duplas para executar a atividade de forma interativa. Todos demonstraram envolvimento, alegria e boa desenvoltura durante a execução da proposta.

Novembro

- Na atividade, foram realizados passos com o objetivo de desenvolver ritmo, coordenação motora e força corporal. Todos os participantes interagiram com empatia e demonstraram alegria durante a execução.
- No início da atividade, todos os participantes realizaram passos coreográficos com o objetivo de desenvolver o molejo corporal. A atividade promoveu aprimoramento da desenvoltura e expressão corporal de forma eficiente.
- Na atividade, foram realizados passos de forró e xaxado com o objetivo de aprimorar a coordenação motora e o ritmo corporal. Todos os participantes interagiram com atenção, empatia e disposição.
- Na atividade, foi realizada uma roda de conversa em grupo, na qual cada participante relatou seu desempenho nas aulas de dança e os benefícios que a prática tem proporcionado. Cada detalhe foi observado atentamente pelos participantes, resultando em uma troca muito positiva. Todos interagiram com alegria e entusiasmo.
- Na atividade, foi realizada uma dinâmica em grupo com todos os participantes sentados, na qual cada um compartilhou aspectos do seu cotidiano. Todos interagiram com entusiasmo e demonstraram concentração durante os relatos, evidenciando empatia e envolvimento mútuo.
- No início da atividade, foram realizados passos de forró com o objetivo de desenvolver ritmo, coordenação motora e expressão corporal. Todos os participantes demonstraram concentração e empenho na execução do que foi proposto.
- Na atividade, todos os participantes permaneceram sentados, realizando movimentos com as mãos sincronizados com a batida da música. O objetivo foi estimular a memorização e a coordenação motora por meio do uso das diferentes partes do corpo. Todos interagiram com muita alegria e entusiasmo durante a execução.
- Na atividade, foram realizados passos com o objetivo de integrar o comportamento corporal ao estímulo visual. Todos os participantes interagiram com humildade, motivação e alegria durante a execução da proposta.
- Na atividade, foi realizada uma dança em dupla com o objetivo de desenvolver o comportamento do condutor e da conduzida. Todos os participantes interagiram com entusiasmo e demonstraram disposição para superar o desafio proposto.
- Na atividade, todos os participantes realizaram uma dança de expressão corporal com o objetivo de desenvolver desenvoltura e equilíbrio. Cada um executou a proposta com seriedade e comprometimento.
- Na atividade, foi realizado um aquecimento seguido de alongamento. Em seguida, todos os participantes realizaram uma dança com o objetivo de desenvolver ritmo e sustentação corporal. Todos interagiram intensamente e participaram com empenho.
- Na atividade, foi realizado passinhos de samba no pé com o objetivo de desenvolver ginga e ritmo. Todos os participantes interagiram com alegria e entusiasmo, demonstrando empatia mútua durante toda a dinâmica.
- No início da atividade, todos os participantes realizaram uma dança com passinhos dos anos 60 e 70, com o objetivo de desenvolver ritmo, expressão corporal e coordenação motora para aprimorar a própria consciência corporal. A participação foi marcada por excelente entrega e desempenho satisfatório.
- Na atividade, foram realizados passos coreográficos com o objetivo de estimular a expressão corporal individual, por meio de manobras corporais que favoreceram a desenvoltura, o ritmo e a coordenação motora. Todos os participantes interagiram com maestria durante a execução das propostas.

Dezembro

- Na atividade, foi realizado um ensaio de passos coreografados com o objetivo de motivar e coordenar o corpo para uma expressão corporal ativa. Em seguida, o grupo foi dividido em três equipes para uma dinâmica de disputa saudável, na qual cada uma apresentou os passos propostos. Todos os participantes interagiram com muita empatia, alegria e disposição.
- No começo da atividade, foram realizados movimentos de dança com o objetivo de desenvolver expressão corporal, ritmo e fortalecimento da estrutura corporal. Em seguida, todos os participantes foram capazes de cumprir o objetivo estabelecido, demonstrando foco e disciplina ao longo da proposta
- No começo da atividade, foi realizada uma roda de conversa, onde cada participante compartilhou seu depoimento sobre suas próprias superações. Os relatos foram emocionantes e a empatia contagiou todo o momento.
- Na atividade, foram elaborados passos de dança para desenvolver a base corporal, com o objetivo de favorecer a transformação do corpo. Todos interagiram ativamente.

- **Fluído e Movimento (Musicoterapia)**

Janeiro

- A temática da sessão esteve disposta de modo verbal na lousa, foram apresentadas perguntas simples referentes a personalidade de cada participante (p. ex, menção a cor favorita), o grupo foi convidado a escrever as respostas sobre si num papel sulfite e após finalização apresentar e dispor sua personalidade. De modo geral, a dinâmica envolveu o grupo de maneira terapêutica a olhar para si em seus diversos aspectos, respeitar as preferências alheias e desenvolver o vínculo e comunicação de maneira horizontal. Não houve intercorrência, o coletivo esteve participativo e para finalizar a Musicoterapeuta pediu para o grupo pensar em temas para serem abordados.
- O grupo esteve engajado num encontro musicoterapêutico misto em práticas Interativas e Receptivas, as participantes foram convidadas a prática de concentração e relaxamento breve, através de escuta musical mecânica e orgânica com flauta nativa. A dinâmica interativa foi estruturada para promoção da criatividade, percepção sonora, socialização e estímulo da manutenção para pulso interno. De modo geral, o coletivo esteve participativo para cantar, dançar e concentrar-se nas sonoridades do ambiente promovidas pela musicoterapeuta.
- As participantes foram convidadas ao encontro com a temática “Jogo do Espelho”, dinâmica estruturada para promoção da empatia, criação de vínculos, socialização e percepção corporal através da imitação imediata dos movimentos do regente, assim como o reflexo de um espelho. Ao final da atividade, o grupo esteve engajado no diálogo sobre empatia e o que é sentir-se escutado pelo outro.
- O encontro foi estruturado a fim de promover socialização, memória, concentração, controle inibitório, coordenação motora e percepção corporal. As participantes foram convidadas a realizar um aquecimento vocal breve para preparação da atividade rítmica com solfejo. De modo geral, o grupo esteve participativo e engajado nas diferentes rodadas e regras das dinâmicas com jogos percussivo-corporais acompanhados pelo canto.
- A prática foi estruturada a fim de promover um espaço acolhedor e lúdico para o estímulo cognitivo através da memória, concentração e atenção plena. Ademais, o grupo esteve engajado na dinâmica de jogo da memória com o uso do recurso “UnoNotas”, acompanhado pelo Metalofone pareado com as cores das cartas. De modo geral, as participantes demonstraram receptividade para consigna e atenderam as regras do jogo, além de trabalhar a socialização e controle inibitório.

Fevereiro

- O encontro foi ministrado com o princípio de facilitar a comunicação, socialização e coordenação motora. Durante a atividade, as participantes foram convidadas a jogar brincadeiras rotativas com a mesma sequência rítmica, representada pela percussão e coreografia com garrafas sonoras. O intuito da consigna visa a associação das adversidades e imprevisibilidade da vida com o enfrentamento em continuar o jogo, que prossegue em movimento, embora o participante ao lado tenha perdido o tempo ideal de passar o objeto para o lado. Não houve intercorrência, as participantes demonstraram engajamento de maneira lúdica e divertida à atividade.

- O grupo esteve participativo para as práticas interativas com foco na percepção corporal, criatividade, autoconfiança, socialização e controle inibitório. A Musicoterapeuta promoveu um espaço para expressão dos participantes de maneira descontraída, através de jogos rítmicos corporais-vocais e canto coletivo de canções do repertório popular como uma dinâmica de repetição em pergunta-resposta.

- As participantes foram convidadas a conversar sobre a semana e a realizar breve aquecimento corporal e vocal, como preparação da prática interativa em Musicoterapia com foco no vocal, expressão, concentração, socialização, autoconfiança e fortalecimento de vínculos. De modo geral, o grupo esteve engajado e alegre durante as atividades, finalizando o encontro com reprodução do vídeo final da canção produzida por elas, foi observado durante as práticas que a contemplação do produto final musical, que o grupo demonstra alegria e entusiasmo.

Março

- As participantes foram convidadas a entrar no espaço físico para realizar um aquecimento corporal e exercícios vocais, para preparação no viés das práticas em Musicoterapia Interativa, que foi conduzido enquanto conversavam sobre o feriado de Carnaval. Para a primeira consigna, a Musicoterapeuta utilizou a canção “Banaha” para canto coletivo, promovendo a autoconfiança, concentração e controle inibitório. Ao finalizar o encontro, o grupo esteve engajado num jogo musical com a temática de trava-línguas, conduzido utilizando a troca de turnos, comunicação e coordenação motora. De modo geral, as atividades foram executadas sem intercorrências, e as atendidas estiveram animadas e saíram em bom humor geral.

- O grupo foi recebido um pouco agitado, mas houve calma durante o diálogo sobre a semana para introdução das consignas do dia. Para preparação, foi conduzido alongamento breve e aquecimento vocal. A atividade foi estruturada a fim de promover a socialização, controle inibitório, concentração e criatividade, as participantes estiveram engajadas no estímulo da musicalidade e percepção rítmica para organização de ideias e emoções.

- A prática Musicoterapêutica foi conduzida através de dinâmicas que estimularam a expressão, criatividade, socialização e fortalecimento de vínculos. O coletivo foi incentivado a elaborar canções improvisadas, narrativas norteadas por palavras-chave de maneira exploratória criativa. Portanto, o campo das ideias e criações foi manuseado de forma livre e espontânea com a colaboração do grupo. O encontro teve caráter lúdico e divertido, as participantes demonstraram conforto em colaborar com suas ideias de modo imediato, permeando o ambiente físico com risadas, calor e música.

- As participantes foram recepcionadas com uma canção temática e finalizada com a inclusão dos nomes de cada uma. Durante o encontro, foi trabalhado o tema alfabetização enquanto reconhecimento de letras, sílabas e palavras, conduzido principalmente de maneira não-verbal musical, com improvisação estruturada para instruções e comandos, promovendo estímulo lúdico da leitura, escrita, raciocínio lógico e criatividade. Foi possível observar que o grupo esteve leve, engajado e participativo, colaborando com as canções e em caráter alegre.

- Realizada prática em Musicoterapia para promover um espaço de expressão, criatividade, socialização, controle inibitório e fortalecimento de vínculos. As participantes foram convidadas de maneira não-verbal, através de improvisações com fundo rítmico e melódico pré-definido a interagir, explorar aspectos das companhias presentes e elaborar uma canção em coletivo.

- A atividade foi utilizada para realização de ensaio coral para a apresentação no dia seguinte, os participantes estiveram bem e engajados em produzir a canção, registrar e escutar em coletivo em viés de contemplação e estudo da música.

Abril

- A prática foi conduzida utilizando o mínimo possível de conteúdo verbal, os participantes foram encorajados a estabelecer uma conexão cantada, através da condução da Musicoterapeuta. O padrão rítmico foi estruturado num compasso quaternário, facilitando a improvisação do grupo, que demonstrou interesse em expressar-se utilizando o não-verbal. Durante a consigna, foram apresentados temas específicos para memorização, atenção e concentração, visando horizontalizar as relações, criando e fortalecendo vínculos pelo viés da música.

- A atividade foi estruturada inicialmente com práticas no viés da estimulação cognitiva, com foco na memória, concentração e raciocínio lógico. O grupo esteve participativo e animado para opinar e colaborar com as consignas apresentadas pela musicoterapeuta, durante o encontro, o coletivo foi convidado a elaborar uma canção com a temática “Alegria”. Logo, a terapeuta facilitou uma meta-composição com os conteúdos e motivos musicais criados pelos participantes, a canção foi gravada e reproduzida de modo mecânico.

- O coletivo esteve presente para participar da experiência com o instrumento violão, a musicoterapeuta estabeleceu uma atmosfera lúdica para promover autoconfiança, expressão e concentração.

- As atividades foram elaboradas para construir um espaço acolhedor para expressão, comunicação e pertencimento. A prática Musicoterapêutica esteve presente enquanto potência expressiva com a temática “Não desistir, persistir no caminho”, o grupo esteve engajado em compartilhar experiências, ideias e escuta coletiva, respeitando a participação das outras colegas. Durante o encontro, foram escutadas canções cantadas pela Musicoterapeuta, seguindo o tema definido para o dia, além disso, as participantes produziram um desenho referente a “O que eu amo” e a atividade foi finalizada com o canto de “Canção de Despedida”, de Dorival Caymmi.

Mai

- As participantes foram recebidas com uma Hello Song, que contemplava seus nomes, a fim de promover um acolhimento lúdico. Foi realizada uma conversa sobre o que significa cantar para cada uma, em diferentes aspectos, desde emocionais e fisiológicos. O grupo esteve receptivo e animado durante o alongamento e aquecimento vocal, demonstrando interesse em fazer perguntas sobre o tema e conversar sobre músicas de seu repertório. De modo geral, o encontro estimulou a concentração, expressão, criatividade, criação de vínculos e escuta coletiva. A canção “A E I O U” - Grupo Trii foi utilizada como uma opção melódica-rítmica simples e fácil de memorizar, observado que o grupo reproduziu a canção facilmente após poucas repetições.

- A proposta do dia era promover um espaço seguro e fluído de expressão e socialização, a Musicoterapia estimula o bem-estar, encorajamento e confiança através do ato de cantar, seja individual ou em grupo. Logo, o grupo foi convidado a participar de práticas vocais utilizando divisão de voz, para produzir um “Cânore”. Foram utilizadas canções do repertório popular, como “Cirandeiro” e “Casa de Farinha”, ambas de Domínio Público. De modo geral, o grupo esteve alegre e disposto a participar da dinâmica, demonstrando autoconfiança e empatia ao incentivar as outras colegas.

- Durante a atividade, as participantes foram convidadas a conversar sobre a saúde da voz e perceber o uso da laringe e diafragma durante a fala e canto. O grupo esteve participativo para opinar e fazer perguntas sobre o tema. Para a prática interativa em Musicoterapia, foi utilizada a canção “Casa de Farinha” - Domínio Público e “Marinheiro Só” - Domínio Público. De modo geral, a atividade foi conduzida com a temática “cantar consciente” ao perceber a própria voz e corpo. Foram trabalhados domínios de concentração, socialização, controle inibitório, percepção corporal e sonora.

Junho

- As participantes foram convidadas a participar de um breve alongamento para aquecimento e percepção corporal, enquanto conversavam sobre a semana e o clima. A proposta do dia foi direcionada ao jogo “Bingo” musical, com cartelas personalizadas com nomes de artistas nacionais e internacionais. A proposta estimula a escuta musical ativa, concentração, percepção sonora, socialização e fortalecimento de vínculos. O grupo esteve participativo e animado durante o bingo.
- Atividade elaborada para promover a socialização, percepção corporal e sonora, ludicidade e fortalecimento de identidade. O recurso violão foi utilizado para facilitar a expressão da participante, que escolheu uma canção de seu repertório para aprender a tocar.
- Durante a prática, foram utilizados os instrumentos: Meia Lua, Cajon, Violão, Caxixi e percussões miúdas construídas com materiais recicláveis. A musicoterapeuta convidou o grupo a participar de atividades com estímulo cognitivo e percepção sonora, através de consignas de “jogo da memória” com instrumentos musicais. De modo geral, as participantes estiveram engajadas em escutar e produzir as sonoridades quando solicitado, demonstrando atenção e concentração para reproduzir os motivos musicais das colegas.
- A atividade foi estruturada a fim de promover um espaço de expressão artística utilizando o instrumento violão. Antes do manejo do instrumento, a participante foi convidada a realizar um breve alongamento corporal com foco nas mãos. A pulsação foi trabalhada como uma ferramenta de manejo emocional, com o objetivo de promover concentração e relaxamento, buscando focar no pulso interno e musicalidade. Foi observado que a participante saiu da prática mais serena e ritmo corporal e da fala mais lento também.

Julho

- O encontro foi ministrado com o objetivo de promover um espaço confortável, lúdico e criativo para o grupo, utilizando práticas de Musicoterapia Re-criativa. Durante as atividades, os participantes foram convidados a perceber o corpo e o ambiente físico, através de estímulos sonoros. Foi possível observar que o grupo esteve animado e descontraído para participar, demonstrando interesse de maneira espontânea para trocar os papéis nos jogos e colaborar com os amigos.
- O grupo foi recebido com uma canção de boas-vindas, trabalhada com os nomes dos participantes, que foram convidados a memorizar o dos colegas e colaborar com o andamento da canção. Após o acolhimento, foi produzido o jogo “Trava-canção” com o objetivo de estimular a coordenação motora, percepção sonora, memória, leitura e autoconfiança. Durante a prática, o grupo demonstrou facilidade em compreender os momentos de silêncio, escuta ativa e expressão com música, de modo espontâneo sem convite verbal da musicoterapeuta.
- O grupo foi iniciado com um alongamento curto e escuta musical, acompanhada de breve mapeamento corporal, promovendo um ambiente sereno para foco na concentração, relaxamento e bem-estar. As participantes estiveram engajadas em explorar o instrumento violão, enquanto conversavam sobre a música em suas vidas, estabelecendo uma relação com as emoções, sonhos e musicalidade. A musicoterapia tem o potencial de capacitar o participante para tocar o instrumento, a fim de facilitar realização pessoal, pertencimento e expressão, além do estímulo cognitivo-motor produzido pelo manejo do violão.
- O encontro foi ministrado com o objetivo de trabalhar a concentração, memória, socialização e fortalecimento de vínculos. As participantes foram convidadas a participar de um jogo de perguntas e respostas sobre cantores de seu repertório sonoro popular, a consigna da prática foi elaborada com o uso dos instrumentos caxixi e percussões miúdas com instrumentos recicláveis, utilizados como manifestação sonora para responder as perguntas.

Agosto

- As participantes foram convidadas a produzir um desenho de personagem, após a confecção, cada participante compartilhou o nome e história da sua criação. Em seguida, a musicoterapeuta apresentou a segunda etapa da atividade, referente ao processo de cortar os personagens e colar numa cartolina. De modo geral, o encontro estimulou o viés criativo, social e emocional do grupo, foi observada facilidade em desenhar e conversar sobre o que emergiu durante a prática. A atividade foi finalizada com uma conversa sobre a narrativa criada pela união de todos os personagens.
- A atividade foi iniciada com um breve aquecimento corporal sentado com foco na região superior do corpo, além da preparação vocal para a consigna direcionada de canto coletivo. As participantes estavam bem-humoradas e demonstraram facilidade em manifestar a criatividade e expressão durante o encontro. A canção “Asa Branca” - Luiz Gonzaga foi reproduzida pelo grupo com o acompanhamento do violão, em seguida, o grupo re-criou a música com o tema “receitas”, produzindo novas letras ao seguir a melodia conhecida. Para finalizar, cada participante improvisou um trecho para a colega ao lado, cantando sobre o que gostaria de dizer de forma espontânea.
- A atividade foi realizada com o objetivo de apresentar o instrumento violão, incluindo a estrutura, postura e toque simples das cordas. Uma das integrantes do grupo trouxe seu violão e foi observado incentivo às colegas. A musicoterapia estabelece um canal de comunicação musical que facilita a expressão, tranquilidade e autoconfiança ao capacitar o atendido a tocar um instrumento de forma leve e lúdica.
- O encontro foi iniciado com um breve acolhimento. Apresentada a temática de “sinestesia” associando músicas e sons à diferentes sentidos. Realizada atividade de jogo da memória musical utilizando nomes, cores e animais. Durante a atividade, o grupo abordou temas da vida pessoal e as participantes solicitaram que a proposta fosse alterada para uma roda de conversa. Para finalizar o encontro, a musicoterapeuta realizou uma prática rítmica com percussão corporal com pulsação musical, a fim de centrar e acalmar o grupo após conversa, além de promover o lúdico e diversão para encerrar o encontro.
- Para iniciar, foi realizado alongamento dos ombros, braços e mãos, com foco nos dedos e pulsos. Durante o encontro, as participantes estiveram engajadas em explorar o instrumento violão, percorrendo pelo toque do braço do instrumento utilizando os dedos e trabalhando a coordenação motora fina, concentração, expressão e memória. Além disso, as participantes tocaram e cantaram a canção “Cai Cai Balão” - Domínio Público, após aprendizado do acorde de Lá Maior no violão.

Setembro

- Atividade foi iniciada com um alongamento corporal para preparar para a atividade de “estátua” com acompanhamento de música mecânica reproduzida com a caixa de som. A consigna promovia um ambiente lúdico para trabalhar a socialização, concentração, trabalho em grupo, percepção sonora e coordenação motora. Além da prática com foco corporal, os participantes foram convidados a produzir um canto coletivo com um trecho da canção “Farol” - Oswaldo Montenegro, realizando uma divisão de vozes, observada a facilidade do grupo em compreender a melodia e trabalho coletivo em escutar seu grupo e o outro para cantar em conjunto.
- Foi realizada uma recepção com relaxamento conduzido com voz e violão em Dó Maior. A prática receptiva em Musicoterapia foi utilizada para promover um momento de relaxamento, percepção corporal e sonora. Além disso, houve diálogo sobre a importância de estabelecer um momento no dia para diminuir os estímulos sonoros (rádio, TV e celular), além de diminuir a intensidade do som ao escutar ou assistir conteúdos durante a rotina.
- O encontro foi iniciado com um breve diálogo descontraído sobre a semana e os humores do dia. Para apresentar a consigna, a musicoterapeuta abordou o tema referente a novelas e propagandas de época, visando estimular a busca das sonoridades e trilhas sonoras do repertório do grupo. Em seguida, as participantes estiveram engajadas no jogo da memória temático de novelas e propagandas, produzido por uma colaboradora do projeto. Durante a prática foram estimulados o viés cognitivos de memória, concentração e raciocínio lógico, além disso, no olhar musicoterapêutico foi trabalhada a busca pela identidade sonora individual e do grupo ao resgatar canções de trilha sonora marcantes.

- O grupo esteve engajado na prática de musicoterapia utilizando a técnica de improvisação “capacitar” do Bruscia, foi promovido um espaço para ensino e exploração do instrumento violão, além do canto coletivo, as participantes estavam animadas para aprender e dispostas enquanto motivavam umas às outras. Para introdução de diferentes acordes, a musicoterapeuta apresentou a canção “Quero Conhecer Jesus” - Alessandro Vilas Boas, devido a demanda de repertório musical do grupo.
- O grupo foi recepcionado bem e numa atmosfera mais introspectiva alegando o clima frio. Para iniciar, a Musicoterapeuta explicou a proposta da prática com auxílio de recurso didático impresso e xilofone colorido, de modo geral, a consigna elabora e estimula o planejamento, raciocínio lógico, concentração, controle inibitório, coordenação motora fina e memória. O objetivo era que o grupo de forma alternada e individual reproduzisse as canções no instrumento pareado com as partituras adaptadas (coloridas) impressas, além de acompanhar com os vídeos reproduzidos no Youtube.
- A atividade foi proposta a fim de estimular a colaboração grupal, socialização, fortalecimento de vínculos, controle inibitório, coordenação motora fina e percepção sonora-rítmica. Foi proposto pela Musicoterapeuta algumas sequências de notas tocadas no Xilofone, em seguida os participantes destinavam-se a reproduzir estimulando a memorização pelo som e cor. Foi observado que o grupo teve maior facilidade de memorizar as sequências quando a Musicoterapeuta cantou o nome das cores seguindo suas respectivas notas.

Outubro

- Atividade elaborada a fim de estimular a atenção, coordenação motora, confiança, socialização e bem-estar. O grupo foi convidado a participar de um karaokê às cegas, o participante posicionava-se de costas para a TV que transmitia o vídeo com a letra e melodia da canção, o objetivo era acertar a música e letra. Em seguida a consigna foi alterada para todas cantarem as canções enquanto solicitavam de modo verbal. Para finalizar, a musicoterapeuta distribuiu a letra da música “Trem-Bala” - Ana Vilela para o grupo cantar em coletivo.
- O encontro foi realizado a fim de capacitar o grupo a tocar o instrumento violão, foi realizada breve apresentação sobre a consigna da atividade no contexto Musicoterapêutico, além de alongamento dos ombros, braços e mãos. Foram realizadas práticas de ritmo no instrumento, além da exploração com acordes simples (Em e Am) e cordas soltas. Durante a atividade, as participantes estiveram engajadas e foi possível estimular aspectos cognitivos, socialização, coordenação motora fina, autoconfiança e pertencimento.
- Atividade foi ministrada com o tema “sonhos”, as participantes comentaram sobre o desejo de fazer viagens dentro do país e fora também, além de compartilharem as experiências que já tiveram. Em seguida, houve a reprodução da canção “Vilarejo” - Marisa Monte via caixa de som, ademais, foram selecionadas pelo grupo palavras (verbos, características e diversas) no tema, com o objetivo de elaborar uma história coletiva com narrativa temática. A prática estimulou a socialização, memória, concentração, empatia, imaginação, criatividade e escuta ativa.
- O encontro foi iniciado com uma breve conversa sobre a semana e um alongamento dos braços e mãos. Foi utilizado o instrumento violão para promover estímulo cognitivo, motricidade fina, autoconfiança e concentração. As participantes realizaram exercícios de digitação e corda solta no instrumento, finalizando com a reprodução da música “Marinheiro Só” - Domínio Público.
- Atividade de colagem com revistas com tema livre, acompanhada pela escuta musical de canções escolhidas pelo grupo. Durante a atividade e o processo de compartilhamento das produções no final, foi trabalhado a escuta, empatia, pertencimento, tomada de decisão, coordenação motora fina e socialização.
- Atividade ministrada com foco na percepção rítmica, foi reproduzido de forma contínua uma pulsação musical para facilitar o jogo com uso de movimentos corporais para auxiliar o grupo a compreender o que é o ritmo e o toque do instrumento violão. Para iniciar, a musicoterapeuta realizou um breve aquecimento corporal e exercício de respiração (soltar o ar em “s”) para promover calma e concentração. A prática estimulou a cognição, autoestima, coordenação motora, percepção sonora, autonomia e descontração.

- O grupo esteve engajado no jogo de “mímica” proposto pela Musicoterapeuta, a consigna promoveu socialização, percepção corporal, criatividade, pertencimento e empatia. Os participantes estiveram receptivos para fazer e adivinhar as ideias de mímica, não houve intercorrências e o coletivo trabalhou a competitividade de maneira lúdica ao incentivarem uns aos outros e respeitarem momentos de comemorar e descontraír.
- A atividade foi realizada com o objetivo de facilitar práticas de percepção rítmica utilizando percussão corporal acompanhada por fundo rítmico produzido de forma mecânica. Para finalizar, os participantes tocaram o instrumento violão para promover concentração, encorajamento, fortalecimento de identidade, exploração e coordenação motora.

Novembro

- A atividade foi iniciada com uma conversa sobre a semana, acompanhada por um alongamento simples com o grupo sentado nas cadeiras em formato de fogueira. O objetivo da proposta foi de promover uma atmosfera descontraída e lúdica facilitadora de estímulos cognitivos como: memória, concentração e atenção, além disso, pareado com movimentações corporais, houve o acompanhamento da canção “Chapéu De Três Pontas” - Domínio Público como tema do jogo musical, que utilizou coreografias e rodadas que o grupo colaborava com as decisões de alterar as dinâmicas do jogo.
- Durante o encontro foi ministrada uma experiência com o instrumento violão para promover encorajamento, pertencimento e confiança, além dos estímulos cognitivos-motores de coordenação motora, concentração, memória e entre outros. O grupo esteve receptivo e animado para tocar o instrumento, encorajando uns aos outros a tentar e persistir na exploração do violão.
- A atividade foi facilitada com o objetivo principal de estimular a memória, além da concentração, controle inibitório e planejamento. O grupo estava animado e receptivo para interagir e participar da prática. Foram reproduzidos jogos musicais acompanhados por coreografias e finalizado com a canção “A avó a bordar” - Cocoricó, que utilizou nomes de animais em sequência para estimular a memória e concentração.
- O encontro foi iniciado com um breve alongamento da parte superior do corpo (braços, ombros e cabeça) e foco nas mãos (articulações e alongamento dos dedos), além de um breve aquecimento vocal para o canto, com vibração de lábios, rotação de língua e entre outros. O grupo participou do canto e toque de violão da canções “Descobridor De Sete Mares” - Tim Maia e “Acorda Maria Bonita” - Domínio Público, o grupo colaborou com as canções da forma escolhida, uma das participantes tocou violão, alguns utilizaram percussão corporal e cantaram.

Dezembro

- A atividade foi iniciada com um rápido aquecimento para cantar. Durante a prática, a musicoterapeuta facilitou um jogo com canção temática de trava-línguas, o grupo cantava a música e passava a bola em círculo, quando a música para o participante sorteia uma frase de trava-línguas para ler. O grupo esteve receptivo e demonstrou leveza e descontração durante a prática.
- Encontro utilizado para facilitar um ensaio do repertório para a apresentação de final de ano do coral. Os participantes estavam animados e demonstraram interesse em participar também do vídeo que será realizado na semana seguinte, a musicoterapeuta comunicou novamente os detalhes da apresentação (horário, vestimenta e canções).
- A prática foi facilitada com o objetivo de favorecer a exploração do instrumento violão, o grupo esteve engajado em participar dos exercícios de digitação no braço do violão, percepção rítmica e improvisação musical com fundo rítmico.
- O grupo foi recepcionado e acolhido na sala, em seguida, foram convidados a escolher palavras de forma aleatória, que foram utilizadas para construir a dinâmica. A dinâmica da atividade foi a associação das palavras escolhidas pelo grupo com canções, ou seja, os participantes deveriam pensar em músicas com a palavra sorteada. A atividade estimulou a socialização, criatividade, memória, concentração e autonomia.

- **Coral (Musicoterapia)**

Janeiro

- Prática ministrada pela musicoterapeuta para acolhimento, concentração e fortalecimento do ISO (Identidade Sonora). Foram estabelecidas reflexões sobre o passado-presente através da expressividade não-verbal dos recursos plásticos, durante a escuta das canções escolhidas.
- O grupo foi recebido para a atividade de aquecimento vocal-corpóreo, foram utilizadas canções instrumentais para fundo sonoro durante as práticas de respiração. Durante a dinâmica, o coletivo esteve participativo para cantar e opinar sobre as escolhas de música, foram estimuladas questões de socialização, autoconfiança, concentração e percepção sonora. Para finalizar o encontro, os participantes receberam uma folha sulfite com quatro perguntas, referentes ao repertório pessoal para entregar na semana seguinte.
- Para o encontro, o grupo participou de uma improvisação musical para re-criação de uma canção temática de Carnaval. Foi trabalhada principalmente a criatividade e autoconfiança no protagonismo da pessoa idosa. De modo geral, a criação musical foi facilitada majoritariamente pelas participantes e a canção foi gravada de modo mecânico para escuta contemplativa ao final da atividade.
- O grupo esteve engajado na dinâmica de aquecimento corpóreo e práticas respiratórias para o canto. De modo geral, a atividade envolveu os participantes para início de construção do repertório das canções do ano vigente. Durante o encontro foram trabalhadas questões relacionadas à autoimagem, socialização, controle inibitório e pertencimento.
- Durante a atividade, foi continuada canção composta em grupo na semana anterior. As participantes estiveram engajadas no processo criativo de criação e modificação da letra, foram trabalhadas questões relacionadas à criatividade, pertencimento, socialização e manutenção de vínculo.
- O coletivo esteve presente e engajado para o aquecimento vocal-facial, enquanto sentados na cadeira para práticas respiratórias e de ressonância da voz. Durante o encontro, foi escutado e reproduzido a canção popular “Minha Jangada Vai Sair Pro Mar”, a Musicoterapeuta convidou os participantes para gravar e todos escutarem ao final da dinâmica. Foram trabalhadas questões de controle inibitório, socialização, bem-estar, concentração e pertencimento.
- A prática foi iniciada com aquecimento vocal utilizando o teclado, o grupo esteve engajado e participativo durante o processo de escuta musical para preparação em reproduzir as canções. Para a semana, a Musicoterapeuta convidou-os a cantar as canções que estão sendo estudadas para repertório do coral, introduzindo novas músicas do cancioneiro popular. De modo geral, foram trabalhadas técnicas de Musicoterapia, para promoção de um espaço acolhedor com o intuito de construir um canto coletivo no viés comunitário de socialização, manutenção de vínculos, autoconfiança e pertencimento.

Fevereiro

- A atividade foi iniciada com a abertura de diálogo referente à estrutura do coral, os participantes foram convidados um a um a compartilhar sua experiência e desejos sobre o projeto. Após a troca verbal, o grupo esteve engajado no exercício de fortalecimento para respiração no viés do canto, além do aquecimento vocal-facial. Foram trabalhadas questões no viés da socialização, autoconfiança e expressão, enquanto o coletivo cantou as canções que estão sendo ensaiadas.
- O encontro foi iniciado com um aquecimento corporal sentado, para alongamento da região dos ombros, braços e cabeça para o canto. Além disso, a preparação para o uso da voz envolveu práticas respiratórias para projeção vocal e articulação da fala. Para iniciar a parte musical, o grupo esteve engajado no canto de “Acorda Maria Bonita” com intensidade na voz. De modo geral, o encontro foi ministrado a fim de favorecer a escuta vocal, controle inibitório e autoconfiança para cantar de modo individual e coletivo, além do fortalecimento de identidade.

- Os participantes foram convidados a iniciar a atividade com um breve alongamento sentados para preparação respiratória, corporal e vocal. Durante a prática foram realizados exercícios e práticas vocais com foco na projeção vocal, concentração, treino respiratório e confiança para cantar. A Musicoterapeuta buscou estabelecer um espaço acolhedor para favorecer a autoconfiança, expressão e socialização do grupo, que esteve engajado no canto coletivo e escuta musical.
- O encontro coral foi iniciado com uma breve conversa sobre a semana dos participantes, que demonstraram animação para a atividade. A Musicoterapeuta, realizou um aquecimento vocal, o foco do dia foi a confiança para projetar a voz ao cantar, relacionada a autoimagem e confiança do indivíduo para expressar-se em coletivo como um elemento também individual. De modo geral, o encontro foi estabelecido a fim de promover um espaço acolhedor para expressão do grupo, incluindo suas opiniões sobre as canções escolhidas e participação na construção das práticas pertencentes ao aquecimento e desenvolvimento do dia.

Março

- O encontro foi ministrado pela Musicoterapeuta a fim de promover um espaço de expressão, criatividade, socialização e fortalecimento de identidade. O grupo esteve participativo para o ensaio das canções pertencentes à apresentação do mês – Anunciação, de Alceu Valença e Maria, Maria, de Milton Nascimento. As práticas de canto coral coletivo foram conduzidas com o foco na projeção vocal com confiança, os participantes estiveram leves e animados durante o encontro.
- Os participantes foram convidados a escolher atividades de sua preferência, como jogos lúdicos ou atividades manuais, a fim de explorar a criatividade, comunicação, fortalecimento de vínculos e socialização. O grupo esteve bem e animado durante as atividades, que foram finalizadas sem intercorrências.
- Os participantes foram recebidos com uma canção de chegada, improvisada com seus nomes. O acolhimento esteve presente durante o aquecimento para a prática vocal, envolveu movimentações da face e corporal. A Musicoterapeuta promoveu um espaço seguro e criativo para expressão do coletivo, em prol do ensaio da canção “Anunciação”, de Alceu Valença, que será repertório para a apresentação do encontro cultural. De modo geral, foi possível observar engajamento, entusiasmo e descontração durante a prática, principalmente após a escuta do registro de modo mecânico.

Abril

- O encontro foi iniciado com uma breve conversa sobre a semana e reflexões sobre a apresentação que houve na semana anterior. Os participantes estiveram concentrados na prática de atenção plena durante o treino de respiração e aquecimento para cantar, foi possível observar que o grupo esteve bem humorado e disposto a explorar novas possibilidades para cantar. A potência da Musicoterapia esteve presente na promoção da expressividade artística, emocional e bem-estar, além disso, o coletivo foi incentivado a expressar-se e respeitar os momentos de escuta dos companheiros.
- O grupo foi recepcionado com uma prática de acolhimento e pertencimento utilizando seus nomes, que foram cantados pelo coletivo em diferentes melodias, improvisadas e decididas em conjunto. A Musicoterapeuta facilitou a expressão artística, além do estímulo da criatividade, socialização, bem-estar e fortalecimento de identidade e vínculos. Durante a atividade foram praticadas as canções “Canção De Despedida” - Domínio Público e “Maria, Maria” - Milton Nascimento.
- O grupo esteve presente e foi acolhido pela Musicoterapeuta a fim de iniciar a atividade com uma conversa informal e definir o tema do encontro juntos. Foram utilizados recursos em modalidade expressiva de artes plásticas e canções evocativas produzidas por cada participante, citados artistas como Benito De Paula, Péricles e Milton Nascimento. Durante a atividade, a musicoterapeuta estabeleceu uma conversa musical improvisativa, com o intuito de acolher os motivos musicais e emocionais do grupo.
- O encontro foi ministrado com o objetivo de acolher o grupo de maneira descontraída e lúdica, além de promover qualidade de vida, autoconfiança, controle inibitório, pertencimento e expressão. O coletivo esteve engajado de forma leve, participando com o canto em grupo e individualmente quando solicitado pela musicoterapeuta. Foram realizadas práticas de Musicoterapia para estimular a expressão, criatividade e bem-estar.

- A prática foi estruturada a fim de construir um espaço acolhedor de livre expressão, o grupo foi convidado a contribuir de forma verbal com reflexões sobre o significado das canções cantadas, além disso, manifestar opiniões e vontades de modo horizontal com a musicoterapeuta e o coletivo. De modo geral, houve o uso de alongamento e preparação corpóreo-facial para o canto, além das técnicas de respiração para relaxar e trabalhar a respiração diafragmática. Os participantes estiveram presentes para a promoção de qualidade de vida, socialização, autonomia, fortalecimento de vínculos e identidade através da modalidade artística expressiva musical.

- O grupo foi recepcionado pela Musicoterapeuta, estavam bem e animados para a atividade. A promoção de socialização, expressão, protagonismo e autoconfiança esteve presente através do estímulo do canto coletivo e convites verbais e não-verbais para expressar-se através da modalidade artística, o grupo demonstrou facilidade em opinar e participar de forma orgânica, foi possível observar que os participantes respeitaram os momentos de falar e escutar intermédio da musicoterapeuta. Durante o encontro, o grupo cantou as canções: “Maria, Maria” - Milton Nascimento e “Anunciação” - Alceu Valença.

Maio

- O grupo esteve presente no espaço promovido para estímulo cognitivo, social e criativo, foram distribuídos jogos e atividades expressivas artísticas. Durante a atividade, os participantes foram convidados a escolher e manifestar o que gostariam de produzir ou participar, além de selecionar seu grupo.

- A atividade foi iniciada com um aquecimento vocal, incluindo movimentações de pescoço, braços e foco no controle diafragmático para cantar. Durante a prática, o grupo esteve receptivo para interagir e participar de forma leve. De modo geral, foram utilizadas canções com o ritmo marcado pela percussão miúda (Asalato) com o objetivo de promover concentração e nortear para cantar com ordem. Utilizadas as canções “Marinheiro Só” - Domínio Público, “Maria Maria” - Milton Nascimento e “Verde Mar de Navegar” - Autor desconhecido.

- O grupo foi recebido pela Musicoterapeuta, que abriu uma breve conversa sobre a importância de beber água num viés de saúde física e vocal, os participantes demonstraram interesse em colaborar com suas experiências e perspectivas sobre. Em seguida, foram realizadas práticas de movimento e respiratórias para aquecimento vocal, observado grupo concentrado e calmo. As canções “Maria, Maria” - Milton Nascimento e “Asa Branca” - Luiz Gonzaga pertenceram ao repertório musical do dia, foi possível observar o grupo em maior confiança para cantar desacompanhado da musicoterapeuta.

- A atividade de canto coletivo no viés da musicoterapia favoreceu a autoconfiança, fortalecimento de vínculos, escuta ativa e expressão. Os participantes estavam presentes e dispostos a cantar e conversar sobre os temas propostos pela musicoterapeuta. De modo geral, o grupo esteve concentrado nos detalhes durante o canto, como a pronúncia e articulação das palavras e controle respiratório, ademais, foi possível observar maior confiança do grupo ao cantar em maior intensidade sonora. Foram ensaiadas as canções “Asa Branca” - Alceu Valença e “Mas, Que Nada” - Jorge Ben.

Junho

- Encontro utilizado para promover o canto coletivo de forma lúdica, socialização e fortalecimento de vínculos. Ao iniciar a atividade, a musicoterapeuta abriu conversa sobre o tempo que esteve afastada, o grupo comentou que houve karaokê e passagem rápida das canções ensaiadas de forma livre. Foram utilizadas as canções “Mas, que Nada” - Jorge Ben Jor e “Asa Branca” - Gonzaga.

- O grupo esteve bem e receptivo para a atividade de estimulação de leitura e escrita. Foram utilizados recursos com atividades temáticas de festa junina, com palavras pareadas com números para formação de frases. O encontro foi finalizado sem intercorrências e as participantes combinaram de finalizar a atividade em casa.

- O encontro foi iniciado com um breve aquecimento vocal e corporal, o grupo foi recepcionado animado para a prática, que envolveu ao estímulo social, cognitivo e criativo dos participantes. Foram utilizadas as canções “Asa Branca”, “Xote Das Meninas” e “Olha Pro Céu” - Luiz Gonzaga.

Julho

- O grupo foi recebido pela musicoterapeuta, que conduziu um breve aquecimento corporal e vocal para iniciar a atividade. Durante o encontro, os participantes estiveram em calma e engajados para cantar as canções, que foram reproduzidas com o acompanhamento de música mecânica. Foram ensaiadas as canções: “Xote Das Meninas” e “Olha Pro Céu” do Luiz Gonzaga, finalizando com “Eu Só Quero Um Xodó” - Dominginhos. A prática re-criativa em musicoterapia estabelece um ambiente lúdico de estimulação cognitiva, social e criativa através do canto coletivo, escuta musical ativa e socialização.
- O encontro foi ministrado a fim de acolher os participantes para socialização, expressão e bem-estar. O grupo esteve em bom estado geral e demonstrou leveza e ânimo durante o canto coletivo, foram reproduzidas as canções “Maria Maria” - Milton Nascimento, “Xote Das Meninas” e “ Olha Pro Céu” de Luiz Gonzaga. De modo geral, foi possível observar que os participantes se divertiram e participaram de modo espontâneo, abrindo diálogo sobre suas percepções e sensações durante as pausas das canções.
- O grupo foi recepcionado com um breve diálogo sobre a semana, a fim de promover um acolhimento. Ao iniciar a prática, foi realizado rápido alongamento corporal e preparação vocal com vibração de lábios, rotação de língua e movimentações do rosto para exercícios de pronúncia. Foram ensaiadas as canções “O Xote Da Alegria” - Falamansa e “Eu Só Quero Um Xodó” - Dominginhos. Para finalizar o encontro, a musicoterapeuta convidou os participantes a elogiarem o colega posicionado à sua direita utilizando palavras, que foram escritas em papéis e distribuídos de forma aleatória para o grupo.
- A musicoterapeuta recepcionou o grupo com um breve diálogo e facilitou uma conversa sobre o repertório musical de todos, que demonstraram animação e interesse em opinar, cantar suas músicas conhecidas e colaborar com os colegas durante a escuta e reminiscência das canções. Ademais, foi realizado aquecimento corporal e vocal com o objetivo de preparar para o canto coletivo de forma segura e lúdica, logo, foram reproduzidas as músicas: “Oh Chuva! - Falamansa” e “Whisky a Go-Go - Roupas Nova”. A atividade facilitou um ambiente acolhedor e divertido para a expressão dos atendidos, que despediram-se em harmonia e alegria ao som de Roupas Nova.
- O encontro foi ministrado com o objetivo de promover a socialização, autoconfiança, canto coletivo, controle inibitório e escuta ativa. Os participantes foram convidados a cantar a canção “Whisky A Go-Go” - Roupas Nova, que foi reproduzida com o uso do violão após escuta mecânica da versão original. Para finalizar, o grupo esteve animado e colaborativo para aprender a canção “O Velho e a Flor” - Toquinho e Vinícius de Moraes, a musicoterapeuta registrou o canto coletivo de forma mecânica e reproduziu para o grupo escutar.

Agosto

- O encontro foi iniciado com breve aquecimento corporal e vocal, acompanhado com diálogo sobre a semana. A musicoterapeuta abordou o tema do sarau que vai acontecer no mês de agosto e o grupo demonstrou empolgação para participar, em seguida, foram ensaiadas as canções “Whisky A Go-Go” - Roupas Nova, “Asa Branca” - Luiz Gonzaga, “O Velho E A Flor” - Toquinho e “Trem das Onze” - Adoniran Barbosa. Durante a prática, foram trabalhadas questões relacionadas a autoconfiança, pertencimento, socialização, controle inibitório e fortalecimento de vínculos.
- A musicoterapeuta promoveu um espaço acolhedor para estímulo da socialização, canto coletivo, controle inibitório e fortalecimento de vínculos. Ao iniciar a atividade, houve breve diálogo sobre a apresentação do sarau e abertura para opiniões sobre o repertório das canções. Foi realizado ensaio das canções “Whisky A Go-Go” - Roupas Nova e “Trem Das Onze” - Adoniran Barbosa.
- O encontro foi realizado com foco no ensaio para a apresentação do sarau. Durante o aquecimento, uma das participantes compartilhou de modo espontâneo uma notícia positiva de seu esposo, que contagiou o grupo em alegria. Os participantes estavam animados e engajados para cantar as canções escolhidas: “Asa branca” - Luiz Gonzaga, “Whisky A Go-Go” - Roupas Nova, “Anúnciação” - Alceu Valença e “Trem Das Onze” - Adoniran Barbosa. De modo geral, o momento foi

estruturado para promover acolhimento, autoconfiança, pertencimento e socialização, visando que os participantes integrassem o grupo de forma musical e principalmente ao acolher as diversidades de timbre, personalidade e identidade.

- O grupo foi acolhido e houve breve partilha sobre a participação do coral no sarau que ocorreu na semana anterior. A atividade foi iniciada com alongamento corporal e vocal de maneira descontraída e com fundo musical reproduzido de forma mecânica com a caixa de som. Foram apresentadas novas canções ao grupo: “Minha Vida” - Rita Lee e “Trem-bala” - Ana Vilela. Durante o encontro alguns participantes se sensibilizaram ao escutar uma das músicas, manifestando choro e relatos de memórias, que foram acolhidos e direcionados pela musicoterapeuta.

Setembro

- O encontro foi iniciado com aquecimento corporal e vocal com o grupo sentado nas cadeiras do ambiente físico. Para iniciar, a musicoterapeuta apresentou a canção “Odara” - Caetano Veloso, com o objetivo de diversificar o repertório e apresentar novas formas de musicalidade ao grupo, que demonstrou interesse e facilidade em memorizar a melodia. Em seguida, no intuito de promover um ambiente divertido e nostálgico para os participantes, foi ensaiada a música “Esperando Na Janela” - Gilberto Gil.

- O encontro foi iniciado com um diálogo sobre a apresentação do mês seguinte, os participantes demonstraram empolgação para cantar as canções. Em seguida, houve um breve alongamento acompanhado de música instrumental reproduzida com a caixa de som. A atividade estimulou a socialização, encorajamento, pertencimento, fortalecimento de vínculos e protagonismo, não houve intercorrências e foi finalizada com o canto coletivo de “Asa Branca” - Luiz Gonzaga.

- O encontro foi iniciado com uma conversa sobre a apresentação da semana seguinte a fim de confirmar as presenças dos participantes e iniciar o último ensaio. Foi realizado alongamento rápido corporal (pescoço, braços e tronco) e aquecimento vocal com vibração de língua, lábios e exercícios de respiração. Durante a prática, o grupo cantou o repertório da apresentação com o objetivo de alinhar algumas dissonâncias e compreender o tempo de um trecho melódico da canção “Whisky A Go-go” - Roupas Nova. A musicoterapia facilitou o canto coletivo e individual para o estimular o protagonismo, autoestima, bem-estar, divertimento, concentração e percepção corporal.

- A atividade foi iniciada com lembretes sobre a apresentação. Os participantes estiveram engajados no ensaio das canções “Asa Branca” - Luiz Gonzaga, “Whisky A Go-Go” - Roupas Nova, “Anúnciação” - Alceu Valença e “Trem Das Onze” - Demônios Da Garoa. Não houve intercorrências, o grupo esteve animado e disponível para colaborar com os colegas, opinar e cantar em coletivo.

Outubro

- O grupo foi recebido bem, foram trabalhadas as canções “Trem-bala” - Ana Vilela e “Vou Deixar” - Skank. Durante o encontro, a musicoterapia estimula a socialização, pertencimento, percepção corporal, percepção melódica-auditiva, estímulo da leitura e autoconfiança, os participantes estiveram receptivos para cantar as músicas do dia e comentar sobre a apresentação da semana anterior.

- Durante a prática, o grupo esteve engajado em cantar as canções “Vou Deixar” - Skank e “Canta Canta Minha Gente” - Martinho Da Vila. Foi realizado um breve aquecimento corporal-vocal, os participantes estavam animados e participativos durante as trocas sobre o significado das canções e ideias de músicas para cantar, foi sugerido pelo coletivo a canção “O Pequeno Burguês” - Martinho Da Vila. O canto coletivo estimulou a autoconfiança, pertencimento, fortalecimento vocal, escuta, controle inibitório e socialização.

- A atividade foi ministrada a fim de promover autoestima, socialização, percepção corporal, memória, concentração e fortalecimento de vínculos. Durante a prática foram utilizadas as canções “Tempos Modernos” - Lulu Santos e “Natal Todo Dia” - Roupas Nova. Os participantes estiveram engajados e demonstraram interesse em cantar as canções.

Novembro

- Atividade ministrada com o objetivo de facilitar a autoestima, bem-estar, socialização, pertencimento e fortalecimento de vínculos. Foram utilizadas as canções: “Tempos Modernos” - Lulu Santos, “Maria Maria” - Milton Nascimento e “Natal Todo Dia” - Roupa Nova. Ademais, foi realizado breve alongamento da parte superior do corpo com foco nos ombros, braços e pescoço, incluindo exercícios para soltar a articulação e fortalecer a respiração para cantar.
- Encontro iniciado com breve alongamento corporal e para cantar (vibração de lábios, língua e produção do som de “s”), o grupo estava animado e caloroso para iniciar o encontro. Foram ensaiadas as canções “Tocando Em Frente” - Almir Sater e “Anoiteceu” - Domínio Público. A prática estimulou o encorajamento, autoestima, escuta e percepção melódica, socialização e fortalecimento de vínculos.
- O encontro foi iniciado com uma troca sobre as experiências relacionadas ao passeio do dia anterior, em seguida foi realizado breve alongamento corporal (braços, ombros e pescoço) e aquecimento para cantar (rotação de língua, soltar o ar em “s” e entre outros). O grupo esteve receptivo para ensaiar as canções “Tocando Em Frente” - Almir Sater e “Anoiteceu” - Domínio Público, seguindo o repertório das apresentações de Natal.

Dezembro

- Atividade ministrada para acolher o grupo da assistente social, a musicoterapeuta facilitou uma dinâmica de musicoterapia re-criativa com uma canção temática acompanhada de coreografia. O grupo foi convidado a contribuir com as mudanças nas rodadas do jogo, que alterava em parâmetros sonoros (silêncio, som, intensidade e andamento), os participantes finalizaram compartilhando suas experiências e sensações durante o jogo.
- O encontro foi iniciado com um alongamento corporal (ombros, cabeça e braços) e aquecimento para cantar (rotação de língua, soltar o ar em “s” e entre outros). Foi trabalhado o fortalecimento de vínculos, autoconfiança, protagonismo, bem-estar e socialização. O grupo esteve animado e engajado em cantar as canções, interagindo uns com os outros de forma leve e descontraída.
- Durante a prática, o grupo esteve presente para realizar ensaio para a apresentação na temática de Natal com as canções “Anoiteceu” - Domínio Público e “Tocando Em Frente” - Almir Sater. A musicoterapeuta comunicou e convidou os participantes referente ao ensaio extra na semana e os detalhes da apresentação.
- Atividade realizada para acolher o grupo da assistente social. Os participantes estiveram engajados numa dinâmica de jogo da memória utilizando bambolês, a mediadora elaborava um padrão de sequência e os jogadores estimam chegar até o final seguindo o padrão criado. Foram trabalhadas habilidades de memória, percepção espacial, coordenação motora, raciocínio lógico, socialização e autonomia.
- A atividade foi conduzida a fim de favorecer a escuta ativa, fortalecimento de identidade e manutenção de vínculos. A musicoterapeuta promoveu um espaço para partilha de experiências afetivas e memórias referentes ao final do ano, cada participante escolheu uma canção, que foi reproduzida de forma mecânica com a caixa de som, além de comentar sobre a sua escolha. O grupo esteve atento e respeitoso para escutar e falar sobre suas sensações e memórias musicais.

- **Inclusão Digital/ Modernidade Digital - Praticando no Celular e em Tablets**

Janeiro

- Os participantes utilizaram o celular para aprender a identificar se o dispositivo estava conectado à rede. Além disso, foi ensinado como conectar a uma rede de Wi-Fi, garantindo que todos compreendessem o processo para acessar a internet.
- A atividade foi realizada no computador, onde os participantes praticaram digitação e exploraram jogos interativos. Também aprenderam a realizar pesquisas de notícias, desenvolvendo habilidades de navegação na internet.

- Com o uso do celular, os participantes aprenderam a limpar notificações acumuladas na barra. Além de aprender como adicionar contatos à agenda e também como utilizar o *QR code* para adicionar contatos através do *WhatsApp*, aprimorando suas habilidades práticas.
- Os participantes realizaram atividades de jogos no computador com o objetivo de estimular o cognitivo, promovendo o raciocínio lógico e a atenção de forma dinâmica.
- Os participantes utilizaram plataformas de jogos educativos online no computador para aprender e reforçar o uso correto de letras e sons semelhantes, como L ou U, X ou CH, entre outros. A atividade foi interativa e permitiu que eles praticassem de forma divertida e prática.
- Os participantes realizaram atividades voltadas para o desenvolvimento do raciocínio lógico, utilizando jogos como forca, anagramas, jogo da memória entre outros. Além disso, participaram de *quizzes* online estimulando o conhecimento e a tomada de decisão.
- Os participantes aproveitaram a atividade para esclarecer dúvidas sobre a Uber, como verificar se o local onde eles se encontram na hora de pedir estava correto, porque o motorista faz rotas diferentes e até a diferença entre os tipos de carros que tem na plataforma. Promovendo assim autonomia e dando mais confiança na hora de utilizar o aplicativo.
- Os participantes realizaram atividades no computador voltada ao desenvolvimento cognitivo e à coordenação motora. Durante a atividade, os participantes foram desafiados a utilizar ferramentas interativas e jogos educativos que exigiam atenção, memória e movimentos precisos do mouse e teclado. A prática proporcionou um ambiente de aprendizado dinâmico e engajante, estimulando habilidades essenciais.
- Foi apresentado um conteúdo em formato de slide sobre as funcionalidades da barra de tarefa do celular. Os participantes aprenderam a ajustar configurações como alternar entre som, vibração e silencioso. Como adicionar *Widgets* de clima e tempo. Além de como conectar a uma rede de Wi-Fi. A atividade teve como objetivo familiarizar os participantes com recursos úteis do aparelho, promovendo a maior autonomia no uso do celular.
- Os participantes aprenderam de forma prática e simultânea com os slides passados de como acessar algumas configurações da barra de notificações, desde como se conectar a um wi-fi até controlar volumes de áudio, notificações e chamadas.

Fevereiro

- Os participantes utilizaram o computador em atividades e jogos que envolvesse mais a utilização do mouse, com jogos de agilidade, para trabalhar a coordenação motora e percepção do que aparecia na tela. Além de esclarecer dúvidas de como apagar conversas e sair de grupos no *WhatsApp*.
- Os participantes utilizaram o site *Typing* para treinar a digitação, muitos já mostram uma grande evolução na digitação já sabendo fazer acentos, letras maiúsculas e pontos. Além de *quizzes* de conhecimento gerais para estimular o aprendizado.
- Os participantes se dividiram em dois grupos, alguns tiveram interesse em utilizar o computador, onde eles já têm autonomia em conseguir acessar alguns sites por conta própria, trabalhado assim a confiança deles, porém foi perguntado e visto como eles acessavam essas páginas da internet. O outro grupo teve interesse e dúvidas referente ao celular, o que é nuvem, como apagar fotos e ver se a memória está cheia, além de como achar um contato no *WhatsApp*, ambos os grupos trabalharam de forma simultânea tirando dúvidas e fazendo as atividades.
- Os participantes acompanharam através da televisão como acessar a internet e o modo correto de usar o mouse, em que foi explicado para que servia cada botão. Além de quais navegadores tem instalados no computador para acessar a mesma.
- Em uma roda de conversa falou-se um pouco sobre o celular, foram tiradas dúvidas sobre golpe via *WhatsApp*, os cuidados que devem tomar a mensagens de pessoas que não são conhecidas, além de não acessar links enviados por estranhos. Além de aprender como compartilhar status no Instagram
- A turma treinou a digitação através do site *Typing*, foi ensinado como e quando fazer a utilização do botão shift, pois muitos já sabiam digitar, porém ainda estavam com dificuldades em como colocar acentos e letra maiúscula. Colocando assim em prática na atividade.

- A turma praticou o uso de teclas como SHIFT, ENTER, CAPS LOCK e NUM LOCK, compreendendo suas funções. Também utilizaram o site *Typing* para melhorar a digitação, além de aprender diferentes palavras, ampliando assim o leque de conhecimento.
- A turma aprendeu sobre os três botões principais do celular (voltar, home e páginas abertas), praticando assim suas funções. Foi destacada a importância de fechar aplicativos para evitar lentidão no *WhatsApp*, exploraram como excluir conversas e limpar grupos, além de como pesquisar pessoas no mesmo.
- O grupo teve atividade prática sobre os botões principais do celular e suas funções compreendendo melhor a utilização. Foi enfatizado a necessidade de fechar aplicativos para melhor o desempenho do dispositivo. No *WhatsApp*, aprenderam a excluir conversas e utilizar as opções de fixar, arquivar, silenciar e excluir mensagens.
- Como todo final de mês os participantes utilizaram o computador de forma livre. Explorando diferentes atividades de acordo com seus interesses, aproveitando o tempo para praticar o uso do computador de maneira autônoma. Os participantes foram bem ativos e engajados nas atividades escolhidas.
- Os participantes utilizaram o computador de forma livre. No entanto, além das atividades individuais, a turma participou de um *quiz* em conjunto, o que estimulou a interação e o aprendizado coletivo. Os participantes demonstraram interesse e engajamento tanto no *quiz* quanto nas atividades livres.
- Os participantes aprenderam sobre as funções do e-mail, como apagar vários e-mails ao mesmo tempo, o que é spam, entre outros; compreendendo sua importância e em quais ocasiões ele deve ser utilizado. A importância de colocar um assunto no e-mail antes de enviar, e como anexar arquivos ao mesmo.
- Foi utilizado o computador de forma livre. Podendo escolher sites e jogos de suas preferências, aproveitando assim o tempo para colocar em prática o uso do computador de maneira autônoma, e divertida.

Março

- Os participantes realizaram dois tipos de atividades no computador, trabalharam a digitação e também jogos de lógica online como sudoku, com o objetivo de estimular o cognitivo, promovendo o raciocínio lógico.
- Foi trabalhado o que é e-mail, para o que serve e quando fazer a utilização. Além de aprender como filtrar por um tipo específico, o que são spam, e foi ensinado e aplicado na prática como excluir vários e-mails ao mesmo tempo.
- Dando continuação às atividades de e-mail, foi feito um resumo sobre o que foi aprendido e os participantes aprenderam a enviar e-mail e verificar a caixa de enviados. Além disso, foi explicado como ver a quantidade de gigas usados na nuvem.
- Na atividade os participantes aprenderam a enviar e-mails, além de uma conversa sobre os cuidados em referência a e-mail suspeitos recebidos e SMS. Além de dúvidas sobre a importância de apagar as mensagens do *WhatsApp*, para travar menos.
- Os participantes fizeram a utilização do computador em uma atividade de digitação, trabalhando a forma correta de posicionar a mão ao teclado, além de acentos e letras maiúsculas. A evolução na digitação vem sendo constante e significativa, pois vem ajudando eles no conhecimento de novas palavras.
- Os participantes tiveram a opção de escolher entre treinar digitação ou utilização do mouse, alguns estão mais focados em digitação e preferiram treinar um pouco, mostrando assim uma grande evolução e rapidez. Outros que apresentaram dificuldade na utilização do mouse preferiram jogos onde pudesse treinar o uso do mesmo.
- Em uma roda de conversa, foi feito um resumo do que os participantes já aprenderam até então no celular e foi sanado dúvidas, além de aprender novamente sobre algumas configurações da barra de tarefas.
- O grupo fez utilização do celular, onde foi tirado dúvidas sobre algumas coisas das quais já aprenderam antes, porém gostariam de lembrar como qual a diferença entre wi-fi e dados móveis, girar a tela do celular, localização.

- O grupo fez o uso do computador de forma livre como todo final de mês utilizando o que mais gostam, como jogos de raciocínio lógico e digitação. Todos já possuem noção de acessar com facilidade a internet e buscar por suas páginas favoritas.

ABRIL

- O grupo fez o uso do computador de forma livre, como todos já tem uma noção de acessar com facilidade a internet e buscar por suas páginas favoritas. Eles acessaram o que mais gostam, como jogos de raciocínio lógico e digitação.

- O grupo utilizou o computador de forma livre acessando os seus sites favoritos, alguns estão focados na digitação e preferiram fazer atividades relacionadas ao assunto, já outros preferiram usar sites de jogos e raciocínio lógico.

- Em uma roda de conversa foi anotado algumas dúvidas sobre celular e as vontades que eles têm em aprender a utilizar aplicativos de compras como: *Shopee, Ifood, Rappi*. Além de dúvidas de como funcionam os aplicativos de corrida como Uber/99, e quando fazer o uso de pagamento em *Pix*.

- Em uma roda de conversa foi anotado algumas dúvidas sobre celular e o interesse que eles têm em aprender a utilizar aplicativos de corrida como *Uber/99*, pagamentos via *Pix*. Além do que é IA e como fazer a utilização do *Google Maps*.

- Durante a aula de modernidade, contamos com a presença de um voluntário que participou ativamente da atividade proposta. Realizada uma roda de conversa com os participantes, onde foram levantadas e anotadas dúvidas relacionadas ao uso do celular, como utilizar o *pix*, trocar foto do perfil de redes sociais, além de utilizar sites de compra.

- Os participantes utilizaram o computador para treinar a digitação, utilizando o site do *typing*. Muitos já estão digitando utilizando as duas mãos, além de saber como fazer a utilização de acentos em palavras.

- Os participantes fizeram o uso do computador, foi explicado a forma correta de segurar o mouse e para que serve cada botão. Além de como fazer pesquisas na internet e depois eles puderam acessar a página favorita deles para colocar em prática o que foi aplicado.

- Os participantes usaram o computador em atividades de digitação, trabalhado o uso de acentos e letra maiúsculas, além de um bate papo sobre o quanto eles estão achando importante a digitação para aprender novas palavras e a escrita correta delas.

- A atividade foi realizada em conjunto com um voluntário, onde eles utilizaram o computador e foi explicado como acessar a internet e acessar o *Google Maps* e para que servia.

- Os participantes fizeram o uso do computador e aprenderam a usar um pouco do *Google Maps*, foi explicado as ferramentas básicas, como pesquisar ruas além de como usar o *street view*, eles colocaram o endereço da própria rua para ver suas próprias casas.

- A atividade aplicada no celular, os participantes aprenderam a tirar fotos, principalmente selfies e como colocar temporizador, a atividade teve a participação de uma voluntária que auxiliou os participantes nas fotos e tirou foto com eles.

- Os participantes aprenderam a utilizar a câmera do celular, como tirar selfie, além de como usar o temporizador e o flash e para o que eles servem, além de como acessar o álbum de foto.

- Os participantes utilizaram o computador e o site escolhido foi o racha cuca, onde eles fizeram atividades cognitivas como caça palavra e cruzadinhas. Trabalhou-se assim a concentração e atenção.

- Como atividade de final de mês os participantes utilizaram o computador de forma livre, onde acessaram sites de jogos cognitivos, sites de digitação, além de participantes que tiveram interesse em acessar outros sites como de imobiliária, notícias e *Youtube*.

- Os participantes utilizaram o computador de forma livre, acessaram sites de jogos, os quais estimulam o cognitivo e a coordenação motora, na utilização do mouse.

Maio

- Na atividade foi utilizado o celular e foi ensinado como fazer a troca de uma foto do perfil do *WhatsApp* e como ajustá-la para caber, além de como adicionar a foto em favoritos na galeria para facilitar a troca. Além disso, realizado bate papo sobre os perigos de ligações de banco e pessoas desconhecidas.
- A atividade contou com a participação de uma voluntária e os participantes aprenderam a trocar a foto do *WhatsApp* além de como fixar conversas, silenciar e fixar.
- Os participantes fizeram a utilização do celular e foi ensinado como apagar, fixar, arquivar e silenciar conversas no *WhatsApp*, e depois executado na prática o que foi aprendido. Além de, um bate papo do porque a bateria do celular as vezes acaba rápido e formas seguras para carregar o celular.
- Na atividade foi utilizado o computador onde os participantes aprenderam comando básico do teclado, como colocar letra maiúscula e acentos, além de que foi utilizado o *WordPad*, onde eles escreveram os nomes com fontes, tamanhos e cores diferentes.
- Os participantes fizeram a atividade trazida por uma voluntária, onde a proposta era fazer a utilização do *WordPad* para escrever um pequeno poema seguindo pontuações e acentos. Bem como, depois de terminar eles puderam acessar o site favorito, para jogar um pouco e descontraír.
- Os participantes aprenderam a fazer algumas configurações e ajustes na tela do celular, como controlar o brilho da tela e aumentar o tempo de tela ligada, além de, enviar emojis, GIFS e figurinhas no *WhatsApp*.
- Os participantes fizeram o uso do computador, acessaram o site do *typing* para escrita, visando treinar a digitação. Além de acessarem site de jogos educativos para treinar o uso do mouse.
- A atividade contou com a participação de voluntária e a atividade realizada foi como ajustar o brilho da tela do celular e o tempo que a tela do mesmo permanece ligada, ativar modo escuro/claro. Os participantes fizeram os ajustes conforme a sua necessidade.
- Os participantes fizeram o uso do celular e aprenderam a diferença em mandar áudio no *WhatsApp* segurando o gravador/fone e quando ativa o cadeado. Além de ajustar o brilho da tela do celular e o tempo que a tela do mesmo permanece ligada.
- Como todo final de mês eles fizeram uso do computador de forma livre, os participantes acessaram seus sites favoritos como jogos de cruzadinha, caça palavra, além de utilizar o *Wordpad* para treinar a escrita.
- Os participantes fizeram o uso do computador de forma livre, acessando seus sites favoritos como: *Youtube*, jogos de raciocínio lógico, além de digitação, criando assim mais confiança e autonomia no uso do computador.

Junho

- Na atividade foi ensinado como fazer o uso do aplicativo do *Youtube* e seus recursos. Os participantes aprenderam como se inscrever em canais, ativar notificações, ver os canais que estão inscritos. Além da diferença dos vídeos comuns e os shorts.
- De início houve um bate papo sobre o aplicativo da *Uber* e o comportamento de alguns motoristas e cuidados que se deve ter. E depois foi ensinado como fazer o uso do aplicativo do *Youtube* e seus recursos. Os participantes aprenderam a se inscrever em canais, ativar as notificações e visualizar os canais nos quais estão inscritos. Também foi apresentada a diferença entre os vídeos tradicionais e os vídeos do tipo "*Shorts*"
- Na atividade, os participantes utilizaram os novos computadores, que agora são notebooks. Foi ensinada a utilização do *touchpad* como substituição do mouse tradicional, com orientação sobre os principais gestos e movimentos. Para treinar essa habilidade foi utilizado um jogo interativo que permite explorar o controle do cursor e os cliques de maneira lúdica e prática, promovendo maior familiaridade com o novo equipamento.
- A atividade contou com a participação de voluntária, onde os participantes fizeram a utilização nos notebooks aprendendo como fazer o uso através do *touchpad* para acessar a internet e os comandos possíveis através do mesmo.

- Na atividade dividiu-se o tempo em duas partes, devido a empolgação com os notebooks os participantes treinaram mais um pouco a utilização e também foi sanada dúvidas sobre a memória do celular e como trocar de cor/tema no celular.
- Os participantes utilizaram o notebook para praticar seu uso, já que o equipamento ainda é uma novidade para muitos. Após esse momento de familiarização, participaram de um *quiz* online de conhecimentos gerais, promovendo o aprendizado de forma leve, dinâmica e interativa.
- Na atividade contou-se com a participação de uma voluntária, os participantes fizeram a utilização do notebook, as atividades se baseiam em sites de escrita como *typing*, além de sites de jogos de raciocínio como racha cuca e brincando com arie.
- Os participantes fizeram o uso no notebook, como era uma turma que não tinha feito ainda a utilização do mesmo, foi explicado e ensinado como fazer para usar o *touchPad* ao invés do mouse, para praticar foi utilizado um site de jogos educativos.
- O grupo fez a utilização do celular, foi ensinado como mudar o tema e cor das conversas do *WhatsApp* e do celular, além de como verificar através da *PlayStore* se o aplicativo estava atualizado.
- Os participantes fizeram o uso dos notebooks de forma livre trabalhando assim a autonomia na nova ferramenta e colocando o aprendizado em prática, acessando sites de digitação e jogos que trabalham a coordenação motora, pensamento lógico.
- O grupo estava com dúvida de como fazer postagem de status no *WhatsApp*, então foi feita uma atividade prática sobre o tema, além de explicações de quem consegue ver e como bloquear.
- Os participantes fizeram uso dos notebooks, onde acessaram sites de digitação para praticar a escrita digital, além de jogos de raciocínio lógico. Trabalhando o acesso de forma autônoma aos seus sites favoritos, além da coordenação motora.

Julho

- Os participantes utilizaram os notebooks para acessar sites de digitação, com o objetivo de treinar suas habilidades no teclado. Também realizaram atividades com jogos de raciocínio lógico. Além disso, exploraram de forma autônoma seus sites favoritos, desenvolvendo maior familiaridade com a navegação online.
- O grupo fez uso do notebook, como tinham participantes que ainda não tinham feito o uso do mesmo então foi explicado como fazer a utilização e passado atividades para praticar o uso do *touchpad* no lugar do mouse, e os participantes que já sabiam usar acessaram seus sites favoritos.
- Os participantes fizeram o uso do notebook, de forma livre, lembrando comandos básicos do teclado e como utilizar o *touchpad*, e como fazer acentos na digitação.

Agosto

- Na atividade os participantes foram divididos em dois grupos alguns utilizaram o notebook para jogos como cruzadinha e digitação pois estavam sem celular e a outra parte de participantes preferiram aprofundar o aprendizado no celular como baixar aplicativos da *Playstore*, fazer utilização da *Uber* e como adicionar contatos via *QRCode* no *WhatsApp*.
- Os participantes fizeram o uso do notebook, lembrando como fazer acesso na internet e navegar nos seus sites favoritos como jogos de raciocínio lógico e digitação, além de pesquisar soltas no *Google* sobre assuntos diversos como notícias.
- A atividade contou com a participação de voluntária, onde os participantes fizeram a utilização nos notebooks, os sites acessados foram de jogos de raciocínio lógico como caça palavra e cruzadinha, trabalhando assim um pouco da atenção e conhecimento da escrita correta de algumas palavras.
- Na atividade devido a entrada de novos participantes e alguns que não utilizaram muito o notebook, foi realizada uma atividade de como fazer a utilização através do teclado e do *touchpad* e comandos básicos, além de como acessar a internet e fazer pesquisas.

- Os participantes fizeram o uso do celular e foram sanadas algumas dúvidas, como mudar de um aplicativo para o outro sem fechar através da barra de páginas, além de um bate papo sobre os cuidados com as redes sociais.
- Em uma roda de conversa foi sanada dúvidas de como pagar contas através do *QRCode* no app do celular. Além de um bate papo sobre os perigos dos golpes em *WhatsApp* e ligações de desconhecidos e a importância de não passar dados pessoais para estranhos.
- O grupo fez uso do notebook e acessou o site *Typing* com o objetivo de treinar a digitação, aprimorando a coordenação motora e a familiaridade com o teclado. Além disso, foram realizados exercícios voltados para o uso correto dos acentos gráficos e orientações sobre como acessar diferentes sites da internet, promovendo maior autonomia na navegação online.
- No início da atividade foi realizado bate papo sobre as TV Smart e como elas funcionam, tipo de plano de internet e aplicativos de streaming. Depois foi feito o uso dos notebooks com objetivo de treinar a digitação através do site *Typing*, trabalhando assim a coordenação motora e escrita correta das palavras.
- Durante a aula, os participantes acessaram o site *Typing* para realizar exercícios práticos de digitação. O foco principal foi o desenvolvimento da coordenação na digitação, além do uso correto dos acentos gráficos (como o acento agudo, circunflexo, til, entre outros).
- Na atividade, os participantes utilizaram o celular para aprender a navegar na *PlayStore*. Eles aprenderam como pesquisar e instalar aplicativos, entenderam o que é a loja virtual, descobriram como verificar qual e-mail está conectado ao dispositivo e também como realizar a atualização dos aplicativos instalados

Setembro

- Os participantes fizeram o uso do celular onde foi dada continuação a como fazer o uso do aplicativo da *PlayStore* e para o que serve. Além disso foi feita uma atividade prática onde foi baixado aplicativos como da saúde de Barueri e como fazer a atualização do mesmo para quem já tinha o *app*.
- Foi utilizado o computador de forma livre baseado nos sites favoritos dos participantes. Alguns fizeram pesquisas sobre assuntos como alimentos saudáveis, além de jogos cognitivos.
- Os participantes realizaram atividades no notebook com foco no desenvolvimento da coordenação motora. Foram propostos jogos educativos que exigiam o uso do *touchpad* para controlar o cursor, realizar cliques e arrastar elementos. Além disso, foram feitas atividades de digitação no teclado, com ênfase na utilização correta dos acentos nas palavras.
- Na atividade realizada houve um bate-papo sobre golpes que são aplicados por meio de ligações telefônicas, mensagens de *WhatsApp* e sites falsos de compras. Também foram discutidos casos de boletos falsificados e as formas de verificar se o pagamento havia sido feito para a conta correta. Os participantes compartilharam histórias que já haviam vivenciado, envolvendo diferentes tipos de golpes. A troca de experiências contribuiu para reforçar a importância da atenção e da prevenção.
- Os participantes utilizaram o notebook de forma livre acessando seus sites favoritos como racha cuca, para trabalhar o raciocínio lógico, além de pesquisas no *Google* sobre palavras que não tem conhecimento do significado.
- Na atividade os participantes fizeram o uso do site *typing* no notebook para treinar a digitação e acentos, trabalhando assim a atenção, coordenação motora e a agilidade também.
- Os participantes fizeram o uso do notebook de forma mais livre onde cada um focou mais na sua necessidade, alguns devido à dificuldade na utilização do *TouchPad* preferiram jogos como caça-palavras e cruzadinha, e outros que estão mais focados na digitação utilizaram o site *typing*.
- Durante a atividade, os participantes utilizaram notebooks para acessar jogos online voltados ao raciocínio lógico, memória e atenção. A prática envolveu desafios interativos que exigiam tomada de decisão rápida e concentração.
- Foi utilizado o site *typing* para treinar a digitação e a utilização correta do teclado e trabalhar a coordenação motora. Os participantes já estão conseguindo

fazer o uso dos acentos e pontuações com mais facilidade.

- Os participantes utilizaram o notebook como ferramenta para treinar a digitação. Antes do início das atividades práticas, foi feita uma explicação detalhada, com demonstrações exibidas na TV, sobre como utilizar acentos e letras maiúsculas corretamente durante a digitação. Após esse momento de instrução, os participantes tiveram a oportunidade de colocar em prática o que foi ensinado, aplicando os conhecimentos adquiridos durante a atividade.

- Durante a atividade os participantes tiraram dúvidas relacionadas ao *WhatsApp*. Os principais temas abordados foram como alterar o tema do aplicativo, configurar visto por último e online. Além de como adicionar contato e criar listas por categoria. As explicações foram acompanhadas de demonstrações práticas, facilitando o entendimento e trabalhando a autonomia dos participantes.

- A atividade foi dividida em dois tempos, no primeiro foi tirado dúvidas sobre como verificar a localização exata para pedir o aplicativo. Depois os participantes fizeram o uso do notebook para jogar caça palavra, trabalhando assim o foco, concentração e paciência.

Outubro

- O grupo fez uso do notebook, como tinham participantes que ainda não tinham feito o uso do mesmo então foi explicado como fazer a utilização e direcionado atividades para praticar o uso do *touchpad* no lugar do mouse, os participantes que já sabiam usar acessaram seus sites favoritos.

- Na atividade foi apresentada a plataforma do *Spotify*, desde como baixar o aplicativo até como fazer a utilização dele, foi explicado como realizar pesquisas de bandas e cantores, como adicionar à lista de curtidas. Durante o encontro, também houve uma breve pausa para conversar sobre plano de saúde para animais, como destaque ao serviço oferecido pela *Petlove*.

- Durante a atividade, os participantes conheceram a plataforma *Spotify*, aprendendo desde o processo de download do aplicativo até as principais funcionalidades de uso. Foi demonstrado como realizar pesquisas por bandas e cantores, além de como adicionar músicas à lista de curtidas. Após as explicações, todos os participantes baixaram o aplicativo em seus dispositivos e realizaram um teste prático para explorar e aplicar os conhecimentos adquiridos.

- O grupo utilizou o computador de forma livre acessando os seus sites favoritos, alguns estão focados na digitação e preferiram fazer atividades relacionadas ao assunto, já outros preferiram usar sites de jogos e raciocínio lógico.

- Os participantes fizeram o uso do computador no site *typing* para treinar a digitação através das atividades propostas no site, para trabalhar sua evolução. Além disso, um dos participantes precisou de ajuda para instalar o aplicativo de um cartão de crédito, e como pagar a fatura via pix.

- Foi utilizado o computador para acessar o site Racha Cuca, com o objetivo de estimular o raciocínio lógico por meio de jogos como caça-palavras e força. Os participantes conseguiram completar diversas rodadas, exercitando não apenas o pensamento lógico, mas também a paciência e a atenção.

- Durante a atividade, foi apresentado um slide explicativo sobre o funcionamento da plataforma da Uber. A apresentação abordou diversos aspectos do aplicativo, como as diferentes categorias de carros disponíveis para os usuários, os métodos de pagamento aceitos, de como funciona a questão do troco nas corridas pagas em espécie. Essas informações ajudaram a entender melhor a dinâmica do serviço e a forma como a plataforma se adapta às necessidades dos passageiros.

- Na atividade, foi abordada a utilização do aplicativo Uber, com destaque para os diferentes tipos de carros disponíveis na plataforma. Além disso, também foi explicado como verificar se a solicitação do carro foi feita na localização correta, garantindo maior segurança e praticidade durante o uso do serviço.

- Em uma roda de conversa, o grupo esclareceu dúvidas sobre a diferença entre cartão físico e virtual, quando utilizá-los e os cuidados necessários no momento do uso. Além disso, foi demonstrado como verificar as avaliações de produtos na *Shopee*. Finalizado o encontro esclarecendo algumas dúvidas sobre aplicativos de viagem, como *99* e *Uber*.

- Durante a atividade, foi ensinado como acessar as notificações no celular, arrastando a barra superior da tela. Também foi demonstrado como localizar as configurações de Wi-Fi nessa mesma barra e como realizar o processo de conexão a uma rede disponível, passo a passo.
- Na atividade, houve a participação de voluntários que explicaram desde o início, o que era um smartphone e apresentaram suas principais funções. Eles demonstraram como configurar o alarme, utilizar a barra de notificações e explorar outras funcionalidades básicas do celular. Além disso, os voluntários tiraram dúvidas individuais dos participantes, proporcionando um aprendizado mais personalizado e esclarecedor.
- Durante a atividade, houve o apoio de voluntários que iniciaram explicando o conceito de smartphone e apresentando suas funções mais importantes. Eles mostraram, passo a passo, como ajustar o alarme, usar a barra de notificações e explorar outras ferramentas essenciais do aparelho. Além disso, dedicaram um tempo para atender cada participante individualmente, esclarecendo dúvidas e garantindo uma experiência de aprendizado mais próxima e eficiente.
- Os participantes fizeram o uso dos notebooks de forma livre trabalhando assim a autonomia na nova ferramenta e colocando o aprendizado em prática, acessando sites de digitação e jogos que trabalham a coordenação motora, pensamento lógico.
- Os participantes utilizaram os notebooks de maneira autônoma, desenvolvendo sua independência no uso da nova ferramenta e aplicando na prática o que haviam aprendido. Durante a atividade, acessaram sites de digitação e jogos voltados para o aprimoramento da coordenação motora e do raciocínio lógico.

Novembro

- A atividade contou com um grupo de voluntários, que apresentaram explicações sobre aplicativos como *Baba Água*, *My Therapy*, *Duolingo*, entre outros. Após a apresentação, os voluntários perguntaram às participantes quais aplicativos elas mais haviam gostado e as auxiliaram na instalação.
- Os participantes fizeram uso dos notebooks para realizar diversas atividades, como o acesso a sites de digitação, nos quais puderam treinar suas habilidades no teclado e a jogos voltados ao raciocínio lógico, que contribuíram para o desenvolvimento cognitivo e a concentração. Além disso, tiveram a oportunidade de explorar, de forma autônoma, seus sites favoritos, exercitando a navegação segura e o uso responsável da internet.
- Durante a atividade proposta, os participantes utilizaram os notebooks para desempenhar atividades baseadas nos seus gostos, entre elas o acesso a sites de digitação, que possibilitaram o aperfeiçoamento das habilidades no teclado e a jogos de raciocínio lógico, voltados ao estímulo da concentração e do pensamento cognitivo.
- Os participantes utilizaram os notebooks para acessar um site de raciocínio lógico, onde realizaram exercícios voltados ao treino cognitivo. Demonstraram boa adaptação ao uso da plataforma e mantiveram atenção e interesse durante as atividades. A prática contribuiu para estimular o raciocínio lógico e fortalecer habilidades cognitivas.
- Os participantes utilizaram um site de digitação para praticar a escrita no teclado, exercitando a coordenação motora e aprimorando a velocidade e a precisão na digitação. A atividade transcorreu de forma satisfatória e contribuiu para o desenvolvimento dessas habilidades.
- Na atividade, voluntários ministram uma palestra sobre Inteligência Artificial para os participantes, apresentando de forma clara conceitos básicos, usos práticos e impactos da tecnologia. Demonstraram boa comunicação e estimularam a interação, contribuindo para ampliar o conhecimento do público sobre o tema.
- Durante a atividade, os voluntários discorreram sobre *fake news* e desinformação, explicando como identificar conteúdos falsos e evitar sua propagação. A apresentação foi objetiva e envolveu os participantes, promovendo reflexão e conscientização sobre a verificação de informações.
- Os participantes tiveram acesso ao uso livre dos computadores, como é feito no final de todo mês. Eles puderam explorar diferentes ferramentas e conteúdo de forma autônoma, fortalecendo sua independência no uso da tecnologia. A ação permitiu que cada participante praticasse no seu ritmo, percebendo suas próprias capacidades e ganhando mais confiança no ambiente digital.

- No encerramento do mês, foi disponibilizado aos participantes o uso irrestrito dos computadores. Com isso, eles tiveram a chance de explorar ferramentas e conteúdo de forma independente, promovendo maior autonomia no contato com a tecnologia. A atividade ainda permitiu que cada pessoa praticasse conforme seu próprio ritmo, identificando habilidades e fortalecendo a confiança no ambiente digital.

Dezembro

- Alguns participantes compararam celulares novos, observando diferenças no design e no funcionamento. Durante a atividade, foram explicadas as novas funções disponíveis nos aparelhos, bem como apresentados aplicativos atuais, destacando suas utilidades e benefícios no uso cotidiano.
- Foi utilizado o computador para acessar o site *Typing*, onde os participantes realizaram exercícios específicos para treinar a digitação. A atividade teve como objetivo melhorar a velocidade, a precisão e a familiaridade com o teclado, contribuindo para o desenvolvimento das habilidades digitais.
- Durante a atividade, os participantes fizeram uso independente do computador, explorando diversos conteúdo online. Cada um acessou páginas de sua preferência, como sites de notícias, entretenimento e informação, exercitando a navegação e o uso consciente da internet.
- Os participantes utilizaram o computador de forma autônoma, navegando pela internet conforme seus interesses pessoais. Durante o período, acessaram diferentes sites, buscaram informações variadas e demonstraram autonomia no uso das ferramentas digitais.
- Os participantes acessaram o computador de maneira autônoma, visitando suas páginas prediletas na internet. A atividade permitiu que praticassem habilidades já adquiridas, como o uso do navegador, a pesquisa online e o acesso a conteúdo de interesse pessoal.
- Foram esclarecidas dúvidas sobre as mudanças ocorridas no aplicativo da 99, que passou a oferecer também a opção de pedidos de comida. Além disso, foi explicado como trocar o método de pagamento durante a corrida e como adicionar contatos no *WhatsApp* por meio do *QR Code*, facilitando o uso do aplicativo no dia a dia.
- Na atividade, foi orientado como limpar o histórico de chamadas no *WhatsApp* e também o registro de ligações do telefone. Além disso, os participantes utilizaram o notebook para acessar sites de jogos voltados ao estímulo cognitivo, promovendo concentração, raciocínio e atenção.
- Os participantes utilizaram o computador de forma independente, navegando por sites de sua preferência. A proposta possibilitou o exercício de competências previamente desenvolvidas, como a navegação na web, a realização de buscas on-line e a exploração de conteúdos alinhados aos seus interesses pessoais.
- A atividade foi desenvolvida de forma livre, respeitando o interesse dos participantes. Parte do grupo utilizou o computador para jogos e atividades que estimulam o cognitivo. Os demais participantes aproveitaram o momento para esclarecer dúvidas sobre o uso do celular, principalmente relacionadas ao aplicativo Uber, como adicionar mais de uma parada e solicitar corridas para outra pessoa. A atividade favoreceu a aprendizagem, a autonomia e a inclusão digital.
- Os participantes fizeram o uso do computador em site de caça, a palavra onde o objetivo era ir aumentando a dificuldade para ver até onde eles conseguiam chegar. Trabalhando assim o cognitivo e a agilidade.

- **Corte e Costura**

Janeiro

- A atividade começou com uma calorosa recepção aos participantes, seguida de uma conversa descontraída sobre as celebrações de fim de ano e a participação deles em tais festividades, tanto em família quanto em grupos sociais. Logo após, introduzimos o tema do mês: Senescência e seu significado. Em seguida,

acolhemos alguns reparos de roupas que os participantes trouxeram, e todos se envolveram, tornando a atividade dinâmica e leve. O propósito desse encontro foi incentivar neles um senso crítico e a consciência de que são protagonistas de suas próprias histórias de vida.

- Depois de receber os assistidos com uma recepção calorosa, iniciada uma conversa descontraída onde todos puderam compartilhar suas experiências sobre a participação nas celebrações de fim de ano em família. Em seguida, realizamos a adaptação de uma camiseta, trocando de um tamanho maior para um menor. O objetivo principal foi promover o protagonismo e a socialização.

- A proposta da atividade consistiu dos assistidos se organizassem em duplas para realizar o conserto de suas roupas em conjunto. Ao final, houve uma breve discussão sobre as dificuldades enfrentadas e as experiências vividas por cada dupla. A finalidade dessa atividade foi promover relacionamentos saudáveis entre os participantes.

- Após o acolhimento e uma breve conversa inicial, iniciou-se a atividade com o corte de um tecido, realizado diretamente, sem a utilização de moldes. Todos os presentes participaram desse processo de corte e puderam esclarecer suas dúvidas à medida que avançávamos. A experiência foi muito esclarecedora, pois a grande maioria já possuía o conhecimento necessário, mas precisava apenas de coragem para realizar a corte do tecido sozinha. O objetivo principal foi aprimorar habilidades técnicas em corte e costura, além de promover o protagonismo.

- Depois do acolhimento e de uma rápida troca de ideias, iniciou-se o corte de um vestido que será utilizado em nosso próximo desfile. Durante a atividade, tiraram as dúvidas e realizaram o corte do tecido, tudo de maneira leve e interativa. O intuito, além de aprimorar as habilidades de corte e costura, foi fomentar laços entre os participantes.

- Iniciado a atividade com diversas correções de roupas. Após uma rápida explicação sobre como realizar os consertos, os participantes se dirigiram às máquinas de costura. Houve uma grande troca de informações entre eles, o que deixou o ambiente bastante descontraído. Durante o lanche, todos se parabenizaram e muitos agradeceram pela ajuda, foi um momento muito bonito de se observar, com bastante alegria entre os participantes. O objetivo principal foi fortalecer os laços.

- Em razão da nova data do nosso desfile, reservou-se mais horários para as atividades de corte e costura. Assim, começou a atividade elaborando um molde de vestido que possui diversos recortes e detalhes, o que despertou o interesse de todos, resultando em muitas perguntas sobre o modelo. O andamento da atividade foi bastante agradável. O intuito era aprimorar habilidades de corte e costura, além de promover um ambiente participativo e agradável entre os participantes.

- A atividade começou com a continuidade da costura de um vestido, cujo corte havia sido feito anteriormente com os mesmos participantes. Juntos, eles se dedicaram à confecção, aprendendo, passo a passo, como construir a peça. O ambiente de trabalho foi harmonioso e animado, e o foco principal foi a colaboração em equipe.

- A proposta da atividade foi dar sequência à confecção de um vestido que apresentava um modelo rico em detalhes. Durante o encontro, realizou-se o corte do tecido e iniciou os primeiros alinhavos. A ocasião foi marcada por muita alegria, dinamismo e engajamento de todos. O intuito foi estimular a criatividade e o protagonismo dos participantes.

- Como é habitual, iniciou a atividade com uma acolhida calorosa aos assistidos. Após isso, reuniram em uma roda de conversa onde discutiram sobre o desfile e as expectativas que a espera gerou. A conversa foi bastante divertida. Em seguida, apresentaram algumas roupas que foram criadas para o desfile, e cuja costura teve início no final do ano passado. O propósito dessa atividade foi promover o protagonismo e a autoestima de cada um dos participantes.

- A atividade começou com a recepção de dois participantes que, devido a questões de saúde, os que não conseguiram comparecer com a mesma regularidade de antes. Por isso, organizada uma roda de conversa em que eles compartilharam as conquistas e as perspectivas para o futuro. Também relataram suas batalhas e vitórias no que se refere aos tratamentos. Foi um momento de troca de experiências repletas de depoimentos impactantes e emocionantes. Em

seguida, atendemos a alguns pedidos de consertos de roupas de outros participantes. O objetivo central foi promover conexões e construir memórias entre os assistidos.

- Após realizar o acolhimento e uma rápida roda de conversa sobre o tema do mês, começou-se com continuidade à confecção de um vestido de um dos assistidos. Após receber as instruções, todos participaram da elaboração do vestido com muita criatividade. O principal objetivo foi promover o trabalho em equipe e a socialização.

- A atividade começou com o acolhimento de algumas solicitações dos assistidos neste turno, e, em seguida, foi organizada uma divisão em duplas. Cada par teve a tarefa de trocar uma peça de roupa e realizar o conserto do outro. O momento foi repleto de diversão, e ao final, muitos abraços e risadas puderam ser observados, o que foi muito prazeroso. O intuito era criar um ambiente descontraído e agradável.

- Realizada roda de conversa para revisar as costuras que já haviam sido iniciadas anteriormente. Após essa reflexão, identificada a necessidade de cortar alguns forros, já que alguns vestidos são confeccionados em viscose e, portanto, requerem um forró. Todos os participantes se envolveram nos cortes e esclareceram algumas dúvidas. O objetivo principal foi incentivar o protagonismo de cada um.

- Depois de realizar o acolhimento inicial como sempre, decidido em conjunto interromper por um momento os vestidos e, para descontrair um pouco, retomar a nos reunir. Em uma roda de conversa, todos com agulha e linha nas mãos, iniciou-se a montar uma parte de uma antiga colcha de retalhos. A atividade se desenrolou de forma divertida e descontraída e foi muito gratificante compartilhar esse momento juntos. O objetivo foi criar um ambiente agradável e relaxante entre os assistidos.

- A atividade proposta consistiu em fazer barras em algumas peças de roupa que foram trazidas pelos participantes. Eles deveriam aproveitar os recursos disponíveis nas máquinas, utilizando seus pontos decorativos. Durante o processo, houve diversas trocas de experiências entre os assistidos, principalmente no que se refere à maneira de modificar os pontos das máquinas. Isso fez com que o ambiente se tornasse bastante descontraído e dinâmico. O objetivo principal foi estimular a criatividade de cada um e explorar as funcionalidades das máquinas.

- Após a recepção inicial, organizou a distribuição do uso das máquinas, já que havia um número significativo de participantes na atividade. Os demais assistidos ficaram na mesa de atividades, fazendo alinhavos em suas roupas enquanto esperavam sua vez de costurar. A atmosfera se tornou bastante descontraída, com todos se ajudando uns aos outros. No momento do lanche, alguns assistidos expressaram sua gratidão pela colaboração de colegas que haviam oferecido suporte, o que trouxe uma leveza especial ao evento. Além de adquirir conhecimentos específicos sobre corte e costura, o objetivo também foi fortalecer os laços entre os participantes.

- A atividade começou com orientações sobre como avançar na confecção de um vestido repleto de recortes e detalhes, que havia sido iniciado na atividade anterior. Todos prestaram atenção às instruções dadas. Durante o processo de costura, também realizamos alguns ajustes em outras roupas que seriam utilizadas no tão comentado desfile. Tudo fluiu muito bem, com os participantes se mostrando à vontade e engajados. O foco principal foi o protagonismo.

- A atividade começou com uma excelente notícia: foram entregues os tecidos que faltavam. Nesse encontro, dois participantes que ainda não haviam recebido seus tecidos puderam fazer suas escolhas e ficaram muito satisfeitos com as estampas, cheias de ideias para criar seus futuros vestidos. Depois de uma breve orientação, todos se dedicaram a costurar suas peças, e houve muitas trocas de conhecimentos entre os participantes. O objetivo principal foi aprimorar as habilidades de costura e fomentar bons relacionamentos entre eles.

- Depois de uma breve recepção, a atividade começou com algumas orientações sobre como realizar a costura de seus vestidos. Em seguida, os participantes foram para as máquinas de costura para colocar em prática o que haviam aprendido. O ambiente ficou repleto de conversas, risadas e troca de experiências. O principal propósito foi promover a interação e estabelecer laços entre os envolvidos.

- A atividade teve início com a confecção de um molde para um vestido, utilizando o tecido que os participantes receberam durante o evento. Todos se mostraram bastante atenciosos, esclarecendo dúvidas e colaborando na criação do modelo. A interação foi intensa e, ao longo do processo, alguns participantes se sobressaíram, revelando um engajamento notável. Foi fascinante observar o entusiasmo e o envolvimento de certos indivíduos. O principal objetivo da atividade foi promover o protagonismo e elevar a autoestima.
- Depois de realizar o acolhimento, iniciou a atividade dividindo o uso das máquinas de costura entre os participantes. Enquanto isso, alguns se dedicaram a fazer alinhavos na mesa. A atividade aconteceu de maneira muito animada e criativa, com todos se envolvendo com grande entusiasmo. O intuito foi estimular a criatividade de cada um e promover a socialização.
- Durante a atividade continuou as costuras de algumas peças que já havíamos começado anteriormente. Os participantes contribuíram com sugestões para o andamento das costuras uns dos outros, tornando a experiência bastante agradável, dinâmica e leve. O principal objetivo foi promover o trabalho em equipe e reforçar os laços entre todos.
- Depois de acolher os participantes e promover uma roda de conversa onde abordou brevemente sobre o tema do mês, prosseguiu com a atividade, avançando nas costuras dos vestidos que serão apresentados no desfile. O clima foi de grande entusiasmo e dinamismo. O principal objetivo foi incentivar o trabalho em equipe e a socialização entre todos.
- A atividade começou com os participantes realizando algumas experiências com roupas para checar se eram necessários ajustes. Todos se mostraram bastante empenhados, auxiliando seus colegas em cada etapa do processo. A dinâmica fluiu com muitas trocas de favores, o que foi muito gratificante de se observar. O principal objetivo foi promover relacionamentos positivos.
- Realizada atividade para continuar as costuras que começou anteriormente. Consegui concluir uma camisa masculina e um vestido, que serão utilizados no desfile. Os participantes que finalizaram suas peças expressaram grande satisfação e orgulho pelo resultado do seu trabalho. O intuito foi incentivar a criatividade e o protagonismo de cada um.
- Após o acolhimento habitual, realizada a distribuição das peças com as costuras já iniciadas, a fim de orientar o andamento das atividades. Depois disso, cada participante pode aplicar as instruções recebidas. A atividade transcorreu de maneira colaborativa e descontraída. Durante o intervalo para o lanche, um dos assistidos compartilhou suas experiências, sendo muito bem acolhido por todos, que retribuíram com agradecimentos pelo suporte da equipe. Esse foi um momento bastante emocionante. O objetivo principal foi promover o desenvolvimento de habilidades sociais.
- A atividade começou com a continuidade da costura das peças para o desfile. Após as orientações pertinentes, os participantes foram para as máquinas de costura. Durante o processo, ocorreram muitas trocas de conhecimentos entre eles, criando um ambiente descontraído e colaborativo. O objetivo foi não apenas melhorar as habilidades de corte e costura, mas também reforçar os laços entre os assistidos.

Fevereiro

- A atividade teve início com uma rápida roda de conversa, seguida de uma revisão das costuras para orientar o próximo passo. O desenvolvimento foi bastante dinâmico, e os participantes mostraram grande criatividade ao utilizar diversos pontos decorativos da máquina de costura, valorizando suas peças de vestuário. O foco principal foi promover a socialização e a criatividade de todos.
- Nesta sessão, dada continuidade à atividade anterior, já que seguiram costurando as roupas cujas instruções tinham sido fornecidas previamente. Os participantes demonstraram grande entusiasmo e concentração na confecção de suas peças. O principal objetivo foi fomentar o protagonismo deles. A intenção desta atividade foi criar um espaço de diálogo em que cada participante pudesse compartilhar o próximo passo de seu projeto de costura e esclarecer eventuais

dúvidas sobre como realizá-lo. O desenvolvimento da atividade ocorreu de maneira fluida, com os participantes se apoiando mutuamente e de forma descontraída. O objetivo foi não apenas ensinar a costurar, mas também promover a socialização ao longo do processo.

- Após a recepção e uma breve conversa, na qual discutiu-se o tema do mês: "Viver e não ter vergonha de ser feliz", os participantes tiveram a oportunidade de compartilhar suas experiências antes e depois de suas vivências no Grupo Vida Brasil. Relataram como conseguiram superar desafios e encontrar harmonia em suas vidas. Em seguida, todos participaram do corte de uma jardineira. O objetivo foi cultivar uma consciência crítica e harmoniosa, promovendo a socialização entre os idosos assistidos.

- Depois de receber e dar as boas-vindas a um novo assistido da atividade de corte e costura, iniciado a atividade distribuindo o uso das máquinas. A jornada foi marcada por diversas trocas de conhecimentos e um clima festivo, com algumas peças já em fase final de acabamento, recebendo muitos elogios dos assistidos, o que serviu como um incentivo para a finalização das criações. O objetivo foi cultivar um ambiente que fosse tanto participativo quanto acolhedor. A atividade ocorreu em um espaço acolhedor e descontraído, repleto de trocas emocionantes. Os participantes se apoiaram mutuamente, contribuindo de maneira concreta, nas etapas de confecção dos trabalhos dos colegas. Atualmente, dois vestidos estão passando pela finalização das barras, para que possam ser completados. O intuito da atividade, além de compartilhar conhecimentos sobre corte e costura, foi cultivar boas lembranças entre os assistidos.

- A atividade começou com uma breve roda de conversa, onde fizeram uma análise dos vestidos que estavam quase prontos, aproveitando para fornecer orientações sobre os procedimentos necessários até a finalização das peças. Os participantes mostraram-se bastante engajados, sempre prontos para ajudar os outros, o que resultou em um ambiente leve, repleto de trocas de conhecimento. O propósito foi promover momentos de socialização e fortalecer os laços entre todos.

- Depois de um rápido bate-papo para esclarecer algumas dúvidas sobre o nosso desfile, começou a atividade propriamente dita, retomando as costuras dos vestidos. Os idosos constantemente se ajudavam, criando um ambiente muito acolhedor. O foco da atividade foi promover a socialização e incentivar a criatividade de cada participante.

- Durante atividade dado sequência com o corte de uma jardineira, que iniciou na semana passada. Realizado o corte dos bolsos e do viés para os acabamentos da peça. Todos estavam engajados, aproveitando a oportunidade para esclarecer dúvidas. O principal objetivo da atividade foi aplicar os conhecimentos previamente adquiridos sobre o corte de tecidos planos.

- Começado atividade dando as boas-vindas a uma nova integrante do Grupo Vida Brasil, que está participando das atividades de corte e costura. Depois, preparo para o desfile e atendimento a algumas necessidades dos idosos. Transformado dois vestidos em saias, o que nos possibilitou praticar a técnica de costura com elástico, já que as cinturas das saias seriam feitas dessa forma. Todos estiveram envolvidos e colaboraram em várias etapas do processo de customização. O principal objetivo foi aprimorar as habilidades de costura e promover a construção de relacionamentos positivos entre os participantes.

- A atividade teve início com uma avaliação do ponto em que paramos na confecção dos vestidos e como dar continuidade até a conclusão. Enquanto as máquinas eram ajustadas para essas peças, os demais se dedicavam à confecção do molde do último vestido que ainda precisava ser cortado. O desenvolvimento da atividade foi muito dinâmico e participativo, e ao final conseguimos finalizar um dos vestidos, o que gerou grande alegria durante a prova final. Além de praticar técnicas de costura, o objetivo foi também criar boas memórias entre os participantes.

- A atividade começou com a distribuição do uso das máquinas de costura. Logo depois, foram fornecidas instruções para aqueles que iriam iniciar a costura. Esses participantes tinham a liberdade de solicitar assistência a qualquer colega, que estava presente na mesa realizando alguns alinhavos em suas roupas enquanto esperavam a sua vez. As costuras foram bastante produtivas, resultando na conclusão de duas peças. O foco principal foi estimular o protagonismo de cada participante.

- A atividade foi estruturada de maneira que todos participassem do processo de corte de um vestido. Os participantes se envolveram nas marcações e no corte do modelo selecionado com grande entusiasmo e colaboração. No final, o molde ficou excelente, proporcionando segurança para um corte preciso da peça. O objetivo principal foi aprimorar os conhecimentos sobre corte e costura, além de promover a socialização entre os participantes.
- A atividade consistiu na continuidade das costuras das peças que haviam sido cortadas previamente. Foi feita uma avaliação sobre a melhor forma de prosseguir com as costuras, e então a atividade teve início de maneira dinâmica e interativa. O principal objetivo foi fomentar a socialização e cultivar bons relacionamentos entre os participantes.
- Após o acolhimento habitual e uma rápida conversa sobre o progresso das costuras, além de abordar aspectos que requerem maior disciplina no manuseio das máquinas de costura e das peças para evitar danos, todos tiveram a oportunidade de opinar e apresentar suas perspectivas. Isso gerou um debate bastante envolvente, com resultados positivos. Assim, conseguiu dar continuidade às costuras de algumas peças do desfile. O objetivo desta atividade foi fomentar a corresponsabilidade e o senso crítico de cada participante em relação aos direitos e deveres que possuem.
- Durante essa atividade toda a atenção foi direcionada para a prova das peças do desfile. Foi um momento repleto de emoção, pois todos tiveram a oportunidade de admirar as criações uns dos outros, trocando elogios. Além disso, foram realizadas as marcações para as barras e pequenos ajustes necessários para a finalização de algumas peças. O propósito dessa atividade foi fomentar a criação de memórias entre os participantes.
- A intenção desta atividade foi proporcionar um momento de descanso nas costuras do desfile, aproveitando para esclarecer algumas dúvidas recorrentes sobre a troca de pontos nas máquinas de costura. Também abordou como colocar a linha nas bobinas, considerando que temos três modelos diferentes de máquinas, cada uma com suas particularidades. Todos os participantes puderam praticar e esclarecer questões sobre o manejo das máquinas. A atividade foi bastante produtiva e marcada por um ambiente descontraído e dinâmico, com o objetivo de aprimorar conhecimentos específicos sobre o uso dos equipamentos.
- Iniciado a atividade com um caloroso acolhimento aos participantes, que estavam bastante animados para começar suas costuras. Depois de fornecer instruções sobre a continuação das peças, continuaram com as costuras. Os assistidos compartilharam muitas informações, principalmente sobre o uso das máquinas de costura, e a atividade transcorreu de maneira bem descontraída, obtendo excelentes resultados. A meta era a socialização e a formação de laços entre os participantes.
- A tarefa envolveu dar prosseguimento às peças do desfile, utilizando de forma criativa alguns pontos decorativos em um dos vestidos em produção, atitude que motivou outros a buscar esse recurso para suas criações. Todos ficaram extremamente contentes com os resultados, e durante o intervalo, houve uma grande alegria entre os participantes, que se confraternizaram e incentivaram uns aos outros a realizarem os pontos decorativos. A meta foi promover o estreitamento de laços entre os assistidos e estimular a criatividade.
- Após o acolhimento e as orientações iniciais, iniciado a atividade de corte e costura. Os participantes exploraram diferentes pontos decorativos para aprimorar suas peças, cada um escolhendo um bordado único. O ambiente foi descontraído, com a colaboração mútua entre eles, tornando o momento ainda mais especial. Ao final, a satisfação foi evidente diante dos resultados alcançados. Essa atividade teve como principal objetivo estimular a socialização entre os participantes.
- A atividade foi oportunizar uma pausa nas costuras do nosso desfile e acolher algumas demandas dos assistidos, customizar um vestido de festa em uma saia e uma blusa, também trocar o elástico de um short masculino, todos participaram das transformações, houve muita criatividade e elegância em suas produções. Todos ficaram muito satisfeitos e realizados com o resultado final. O objetivo desta atividade foi desenvolver habilidades de costura e aumentar a autoestima dos participantes.

Março

- Depois de efetuar o acolhimento, conversado um pouco sobre o tema do mês, que é totalmente relevante para os nossos participantes: "Protagonismo Feminino". Alguns se sentiram à vontade para compartilhar como se sentiram antes e depois de ingressar no Grupo Vida Brasil, relatando a confiança e a segurança que conquistaram para se tornarem protagonistas de suas próprias histórias. Os depoimentos foram bastante emocionantes. Em seguida, iniciou a atividade nas máquinas de costura, criando um ambiente muito agradável, repleto de gentilezas entre todos. Mediram a barra e costuraram as mangas de um vestido, ambas peças do nosso desfile. O foco principal foi promover o bem-estar e oferecer um espaço que favorecesse a construção de memórias agradáveis entre os participantes.
- Esta atividade foi bastante significativa, pois conseguiram concluir duas peças: um vestido e uma jardineira, que, por sinal, receberam diversos elogios dos colegas. Os assistidos colaboraram bastante, ajudando uns aos outros, desde a colocação da linha nas máquinas até a escolha dos pontos decorativos nas barras. O ambiente se transformou em um espaço acolhedor, criativo e dinâmico, onde todos se sentiam à vontade para expressar e desenvolver suas ideias. O principal objetivo foi promover um ambiente propício a muitas interações.
- Após o acolhimento, iniciada a atividade onde várias roupas foram experimentadas para realizar os ajustes finais. Os participantes estavam bastante animados, a ponto de usarem o banheiro masculino para evitar esperar que um colega saísse do banheiro feminino. Foi incrível observar a empolgação deles! Ao experimentarem os vestidos, corriam até a sala de atividades para mostrar aos amigos e receber elogios. Assim, a atividade deste horário se desenrolou de maneira emocionante e envolvente, com uma forte ênfase no fortalecimento dos laços entre os participantes.
- A atividade consistiu basicamente na continuidade, após as devidas orientações e marcações, foram feitos os ajustes finais que levaram à conclusão de dois vestidos. Os participantes que já haviam terminado suas peças prestaram auxílio aos demais, especialmente na parte mais desafiadora, que é descosturar e refazer as costuras. Todos demonstraram entusiasmo em ajudar e se dedicaram a elogiar os trabalhos dos colegas, tornando a atividade bastante participativa e alegre. Até o momento do lanche foi repleto de trocas e muitas risadas. O objetivo foi criar um ambiente agradável e acolhedor.
- Iniciada a atividade com uma abordagem diferente do habitual desfile, promovendo uma conversa onde os participantes compartilharam suas lições aprendidas sobre costuras, além de expressarem seus sentimentos em relação a essa experiência. O resultado foi tocante, repleto de relatos sobre superações e empoderamento. A interação foi intensa e rica, com um foco central no fortalecimento das conexões entre os participantes.
- A atividade teve início e como é habitual, foi realizada uma breve conversa onde foram oferecidas orientações para dar continuidade ao acabamento das roupas. Os participantes estão bastante ansiosos e curiosos, fazendo perguntas sobre a data e o comportamento esperado durante o desfile. A atmosfera estava repleta de emoção, existia muita alegria, quando alguém vai para experimentar uma peça e retorna à sala de atividades para mostrar o resultado final, o que é realmente gratificante de observar. O objetivo dessa atividade foi além de desenvolver habilidades específicas em corte e costura, proporcionar um ambiente agradável e acolhedor, onde todos possam se sentir bem-vindos.
- A sugestão de atividade foi oferecer suporte a um colega que se encontrava na etapa final de sua peça para o desfile. A proposta foi bem recebida, e a atividade ocorreu de forma amistosa, com muita colaboração e gentilezas entre os participantes, criando um clima bastante agradável. No final, conseguimos concluir mais duas peças, o que foi motivo de celebração por todos os envolvidos. O objetivo principal foi promover a socialização.
- Depois do acolhimento inicial, realizada um rápido questionário com os participantes para entender suas preferências pessoais. Isso ajudou a coletar informações para uma homenagem que planejamos fazer a cada um deles durante o desfile, no momento em que estiverem se apresentando. O clima na sala estava cheio de euforia, misturando ansiedade sobre o evento e a expectativa do desfile, todos muito empolgados, criando uma verdadeira atmosfera festiva. Em seguida, concluiu o trabalho em uma das peças do desfile. O objetivo foi incentivar suas capacidades individuais e promover a conscientização sobre o uso adequado das máquinas de costura.

- Nesta atividade acolhido dois participantes que, devido a questões de saúde, não puderam comparecer com a mesma frequência de antes. Os outros participantes, de maneira afetuosa, compartilharam com eles suas novas realizações e esperanças quanto ao retorno frequente desses participantes a esta atividade. A atmosfera se tornou tão emocionante quanto leve. A atenção se concentrou na criação de lembranças positivas e no fortalecimento das relações entre os envolvidos.

- O acolhimento ocorreu e na sequência, as preparações para o desfile foram retomadas, já em sua fase final. Uma participante experimentou um vestido que ficou perfeitamente ajustado, sem necessidade de alterações, o que a deixou muito satisfeita. Assim, essa peça foi considerada concluída. O ambiente na sala estava repleto de alegria e descontração, com os participantes compartilhando ideias sobre sapatos e penteados, incluindo sugestões para deixar parte do cabelo solto. A empolgação deles era contagiante e encantadora. O principal objetivo foi promover a criatividade e a criação de boas memórias.

- Começado a atividade com algumas orientações rápidas para realizar ajustes nas peças do desfile. Após isso, os participantes que já tinham concluído suas criações se uniram para auxiliar os colegas, transformando o ambiente em um verdadeiro canteiro de boas ideias. No final, concluiu a finalização duas peças. O intuito foi criar um espaço acolhedor e propício à socialização.

- A atividade teve como objetivo atender algumas solicitações dos assistidos, além de proporcionar uma pausa leve das peças do desfile. Foram confeccionadas duas barras e feito o corte de um vestido de linho. Os participantes estavam bastante à vontade e sorridentes, sempre se prontificando a ajudar uns aos outros, o que fez da nossa atividade um sucesso. O intuito foi promover a colaboração em equipe.

- Após a recepção habitual, houve uma breve conversa para discutir alguns aspectos do desfile, como o horário de chegada dos envolvidos e o local do evento. Aproveitado para esclarecer algumas perguntas e preocupações dos participantes. Embora tenha sido breve, nossa conversa foi bastante positiva, eles estão muito animados, e a expectativa em relação ao desfile cresce a cada dia. Foi maravilhoso ouvir a empolgação deles ao compartilhar suas conquistas no que diz respeito à superação da timidez e dos tabus que existem entre os idosos e a sociedade, que eles dizem estar superando. O intuito dessa atividade foi elevar a autoestima dos participantes, e incentivar o protagonismo.

- A atividade realizada foi basicamente a sequência da anterior, onde os participantes colaboraram entre si e tudo ocorreu de forma animada e relaxada, de modo que nem perceberam o tempo passar. Assim que notaram que o tempo se esgotou, todos riram contentes com a finalização de mais uma peça. O principal foco foi o protagonismo e trabalho em equipe.

- Começado a atividade com um acolhimento e os últimos ajustes nas peças que precisavam ser finalizadas. O objetivo foi incentivar o protagonismo e estimular a criatividade de cada um dos participantes.

- Nesta atividade aconteceu a apresentação do espaço onde será realizado o desfile, e realizou-se um ensaio no tapete vermelho. Tudo ocorreu de forma descontraída, com os participantes se ajudando e trocando dicas e estratégias sobre o desfile. Foi um momento muito leve, em que o envolvimento dos assistidos com a equipe do Viver Bem, foi fundamental para criar um clima solidário, acolhedor e forte. O principal objetivo foi incentivar e cultivar bons relacionamentos.

Abril

- Nesta atividade, pós desfile, os participantes após adentrarem na sala de atividades, já foram se cumprimentando, parabenizando os colegas pelas performances e a atividade se desenvolveu em um clima de festa e muita alegria entre os participantes, e concluíram com breves depoimentos emocionantes de superações. O foco foi fortalecer os vínculos entre os participantes.

- Começado com o acolhimento habitual e uma roda de conversa, onde falou-se sobre o sucesso do desfile e o que os participantes sentiram e superaram durante esse processo. Muitos compartilharam depoimentos cheios de gratidão e satisfação por terem participado desse momento tão especial de corte e costura. Encerramos a atividade trocando experiências sobre superações. O objetivo foi estimular boas lembranças entre todos.

- A atividade teve início com uma calorosa recepção aos participantes, que retribuíram com muita alegria e entusiasmo a proposta para atividade deste horário, que foi formar dupla e explorar as máquinas de costura. O objetivo foi incentivar e aprimorar o bom uso das máquinas de costura.
- Na atividade cada participante teve a tarefa de escolher uma máquina de costura, montá-la e colocar a linha. Depois disso, começou a costurar, utilizando também os pontos decorativos. O principal objetivo dessa atividade foi conscientizar sobre o uso adequado das máquinas e desenvolver habilidades específicas de costura.
- Depois do acolhimento habitual, atendeu-se algumas demandas dos assistidos neste horário. Receberam pedidos que incluíam desde duas barras de calça até a reforma de uma saia, além de um vestido de uma idosa da comunidade. Todos se ajudaram, e o ambiente estava muito agradável, com músicas do Roberto Carlos tocando ao fundo. Alguns participantes, enquanto alinhavam suas peças na mesa de atividades, começaram a cantar juntos, criando uma atmosfera contagiante. A atividade terminou com todos reunidos à mesa, fazendo um lanche e alguns ainda cantando. O objetivo, além de compartilhar conhecimentos específicos sobre corte e costura, foi promover um clima acolhedor que favorecesse bons relacionamentos.
- Durante a atividade foi uma continuação da anterior. Manteve-se a música de fundo e outros participantes se juntaram, o que deixou tudo ainda mais agradável. Continuaram com as tarefas que haviam acolhido, os reparos foram realizados em duplas. Ao longo do processo, houve muitas trocas de conhecimentos, e um clima de companheirismo e gentilezas permeou a atividade. Foi muito gratificante observar como os participantes se entrosaram. O objetivo principal foi criar um ambiente acolhedor e agradável para todos os assistidos.
- Iniciado a atividade com uma conversa rápida sobre o tema do mês. Em seguida, compartilhada a agenda da semana, incluindo os dias do bazar e das atividades diferenciadas. Depois disso, realmente começaram a costurar, confeccionando uma blusinha de malha. Trabalhado na gola e nas barras das mangas, utilizando um dos pontos decorativos das nossas máquinas de costura, que ficou muito bonito e superou as expectativas de todos os envolvidos. O principal objetivo dessa atividade foi promover a autonomia dos participantes.
- A atividade foi sobre continuar as costuras das pantufas, já que o corte do tecido havia sido feito na atividade anterior. O processo foi bastante dinâmico, e os participantes ficaram surpresos com a facilidade da costura. Alguns deles até comentaram que pretendem fazer pantufas para os netos usarem no inverno. O objetivo principal foi incentivar a criatividade e desenvolver habilidades.
- A atividade começou com muitos abraços e sorrisos, com os participantes se cumprimentando de maneira carinhosa. Atendendo ao pedido de uma das participantes, fizeram um molde e cortamos um vestido de tecido listrado. Foi muito interessante ver como os idosos participaram ativamente na escolha do modelo. No final, o modelo escolhido deixou a dona do tecido muito satisfeita. A atividade foi bastante participativa e todos estavam de bom humor. O principal objetivo foi incentivar o protagonismo e a independência de todos os participantes.
- Iniciado a atividade com uma recepção calorosa. Em seguida, ouviram algumas necessidades dos participantes que estavam presentes. Após uma breve explicação sobre como realizar os reparos, eles se dirigiram às máquinas de costura para colocar a mão na massa. A atividade aconteceu em um clima muito agradável, com bastante colaboração e descontração. O principal objetivo foi desenvolver habilidades de costura e promover a socialização entre todos.
- Depois do acolhimento habitual, foi realizada uma roda de conversa onde compartilharam algumas dicas sobre como consertar as peças que alguns participantes trouxeram. A atividade foi leve e descontraída, com uma música tocando ao fundo para ajudar todos a relaxarem enquanto trabalhavam em suas peças. Muitos elogiaram a ideia da música. No final, todos se reuniram em torno da mesa para um lanche, cantando as músicas do Roberto Carlos, e a alegria era visível em seus rostos. O principal objetivo foi promover a socialização e criar um ambiente acolhedor.
- Realizado o acolhimento e em seguida, todos participaram da confecção de um vestido feito com tecido listrado. Isso permitiu trabalhar com costuras em listras verticais e horizontais, conferindo ao vestido um estilo moderno que, dependendo de como as listras são posicionadas, pode criar uma aparência mais esguia. A

atividade fluiu de maneira dinâmica e muito agradável. O vestido ficou quase pronto, faltando apenas a barra e as alças. Durante o processo de costura, surgiram várias perguntas, e muitas dúvidas foram esclarecidas. O objetivo foi incentivar a criatividade e fortalecer os laços entre todos.

- Depois do acolhimento habitual, organizada as atividades. Um grupo ficou na mesa de trabalho, descosturando algumas sacolas para reaproveitar parte do material, enquanto o outro grupo se dedicou à costura. A atividade foi bem descontraída, um dos participantes na mesa colocou música no celular e isso deixou o ambiente ainda mais leve. Aqueles que estavam nas máquinas se juntaram a eles, alguns cantando e outros compartilhando histórias da juventude, quando conheciam as músicas. Foi muito bonito ver a cumplicidade entre o grupo. O objetivo principal foi fortalecer os laços entre todos.

- A atividade começou com um abraço coletivo, já que a profissional do grupo de corte e costura vai entrar em férias. Depois, fizeram alguns ajustes sobre a participação dos idosos em outras atividades. Em seguida direcionaram-se às máquinas de costura para continuar trabalhando em algumas peças de roupa. Os participantes se organizaram em duplas para realizar os consertos. A atividade foi bem dinâmica, com o objetivo de incentivar a socialização e a criatividade de todos.

- A atividade envolveu transformar uma calça jeans em uma sacola e todos participaram do corte e das costuras. Usaram alguns pontos decorativos e, durante o processo, surgiram várias perguntas que ajudaram no aprendizado. O clima foi bastante descontraído e de confraternização, com todos se ajudando nas costuras da sacola. O objetivo principal foi promover o protagonismo.

Maio

- No referido mês não houve atividades, devido ao período de férias da instrutora de corte e costura.

Junho

- A atividade começou atendendo a uma solicitação de um dos participantes, que pediu para fazer um molde de uma saia xadrez para usar em uma festa junina. Todos participaram da confecção do molde, e durante o processo, muitas perguntas surgiram. Depois de esclarecer as dúvidas, os participantes entenderam melhor como fazer esse tipo de molde. A atividade aconteceu de forma alegre e dinâmica, e os assistidos se sentiram seguros e à vontade para fazer perguntas e dar opiniões sobre a confecção da saia. Além de ensinar sobre corte, o objetivo foi também incentivar bons relacionamentos entre os participantes.

- A atividade começou com um abraço caloroso a todos os participantes. Realizada uma roda de conversa para ouvir ideias e sugestões para as próximas atividades. Objetivo foi fortalecer o sentimento de pertencimento entre todos que participam da atividade de corte e costura.

- Depois de receberem as boas-vindas, começada a atividade com os participantes aprendendo a fazer moldes de peças íntimas, cada um com suas próprias medidas. A troca de experiências e a ajuda mútua aconteceram de forma bem acolhedora e amigável. Foi muito bonito ver alguns participantes tomando a iniciativa, ajudando a resolver dificuldades com as máquinas de costura. O objetivo principal foi estimular a autonomia de cada um e promover a convivência entre todos.

- A atividade começou com uma recepção calorosa aos participantes, especialmente a alguém que está passando por um tratamento delicado de saúde. Sempre que possível, essa pessoa se faz presente. Depois, conforme planejado, iniciado os moldes para peças íntimas, cada um com suas próprias medidas. O clima durante a atividade foi de alegria e colaboração, e no final, todos conseguiram alcançar o objetivo de fazer seu próprio molde. O principal objetivo foi fortalecer os laços entre os participantes e estimular que todos assumissem um papel ativo na atividade.

- Iniciada a atividade recebendo todos com uma recepção calorosa. Depois, foi dado início ao corte das peças íntimas, que tinham sido moldadas na atividade anterior. Durante o corte, várias perguntas foram feitas e a atividade aconteceu de forma tranquila e divertida. O objetivo era aprender técnicas de corte e estimular a criatividade de cada participante

- A atividade começou com a recepção dos participantes, e depois seguido para a mesa de atividades, onde foi cortado as peças íntimas. Essas peças foram feitas com os moldes que criamos na atividade anterior. Todos participaram com bastante entusiasmo, tirando dúvidas e demonstrando estar abertos às instruções para as próximas costuras. O principal objetivo foi fortalecer as memórias dos assistidos e ensinar técnicas de corte de tecidos de malha.
- Depois do habitual acolhimento, saído um pouco da produção das peças íntimas para atender a uma solicitação de um dos participantes, que pediu para cortar uma calça de moletom. Todos prestaram bastante atenção às orientações, e a atividade aconteceu de forma bem participativa e animada. O objetivo foi ensinar técnicas de corte em tecidos com bastante algodão e também estimular a criatividade de quem estava participando.
- A proposta para a atividade deste horário foi dar continuidade às costuras da calça de moletom que havia sido cortada anteriormente. Foram costurados os bolsos canguru, que são os mais comuns para esse tipo de peça. Os participantes ficaram bastante atentos às instruções e fizeram corretamente todas as etapas de costura dos bolsos. Ao final da atividade, o clima era de satisfação, pois todos estavam felizes por terem conseguido um resultado tão bom. O objetivo principal foi incentivar a participação ativa de cada um e promover a socialização entre os assistidos.
- Depois do acolhimento de sempre, começou a atividade dividindo as tarefas. Alguns ficaram na mesa de trabalho, retirando as costuras de alguns tecidos para futuramente fazer bolsas, enquanto outros foram para as máquinas costurar as peças íntimas. A divisão das tarefas funcionou muito bem, pois a atividade foi bastante produtiva e animada. O objetivo foi criar um ambiente acolhedor e agradável para todos os participantes
- Iniciada a atividade com o acolhimento habitual. Depois, todos os participantes foram para as máquinas costurar as peças íntimas que haviam cortado anteriormente. A atividade aconteceu de forma bem tranquila, com muitas trocas de experiências entre os participantes. O objetivo principal foi estimular a criatividade e o protagonismo dos assistidos. Também promover um espaço acolhedor e saudável, onde todos se sintam cuidados e respeitados.
- Realizado momento de acolhimento e uma roda de conversa, onde conversaram sobre como continuar as costuras das peças íntimas. Explicado que os tecidos são os mesmos, mas que, ao usar a criatividade nos modelos e nos detalhes decorativos, as peças podem ficar únicas. Depois, cada pessoa foi costurar sua própria peça e o resultado ficou maravilhoso! Todos capricharam bastante, e as peças ficaram lindas. O objetivo foi ajudar a desenvolver habilidades e técnicas de costura, além de estimular a criatividade, tudo em um ambiente acolhedor e seguro.
- A atividade começou atendendo a uma solicitação de um dos participantes, que pediu para fazer um molde de uma saia xadrez para usar em uma festa junina. Todos participaram da confecção do molde e durante o processo, muitas perguntas surgiram. Depois de esclarecer as dúvidas, os participantes entenderam melhor como fazer esse tipo de molde. A atividade aconteceu de forma alegre e dinâmica e os assistidos se sentiram seguros e à vontade para fazer perguntas e dar opiniões sobre a confecção da saia. Além de ensinar sobre corte, o objetivo foi também incentivar bons relacionamentos entre os participantes.
- Depois do acolhimento habitual, os participantes foram até as máquinas de costura para começar a fazer suas peças íntimas. O objetivo era melhorar suas criações usando os diferentes recursos das máquinas, incentivando a criatividade para deixar cada peça única. A atividade foi bastante participativa, com todo mundo se ajudando. O foco principal foi estimular a criatividade e o protagonismo de cada pessoa envolvida.
- A proposta da atividade foi dar continuidade às costuras das peças íntimas, incentivando a criatividade para criar peças únicas. Também foi importante usar os recursos das máquinas de costura, especialmente os pontos decorativos. Durante o momento, houve muitas trocas de ideias entre os participantes, tudo em um ambiente de amizade e alegria. O objetivo principal foi estimular a criatividade e ajudar no desenvolvimento das habilidades com as máquinas de costura.

Julho

- Após o acolhimento habitual, atendida uma solicitação de um dos assistidos, que precisava trocar o zíper de um short jeans. Todos participaram, inicialmente ouvindo com atenção o passo a passo do procedimento, esclarecendo dúvidas e, em seguida, indo até a máquina para costurar. Ao final da atividade, o clima

era de satisfação, pois todos haviam conseguido completar a troca do zíper. O objetivo foi desenvolver habilidades de costura e promover bons relacionamentos entre os participantes.

- A atividade começou com uma recepção calorosa aos participantes. Depois, se dirigiram à mesa de atividades, onde tiveram um breve debate sobre o tema do mês, que foi Envelhecimento Ativo. Os participantes compartilharam diversos depoimentos relacionados ao assunto, tornando a conversa bastante interessante e democrática. Em seguida, foi realizado um treinamento para aprender a trocar os pontos decorativos nas máquinas de costura. O objetivo foi criar um ambiente acolhedor, onde todos se sintam seguros para se desenvolver socialmente.

- A atividade envolveu dar continuidade às costuras das peças íntimas. Chegou o momento de colocar o elástico e usar a criatividade para personalizar cada peça, escolhendo entre diversas cores de elástico e linhas, além de explorar os pontos decorativos das máquinas. Foi uma atividade bastante dinâmica e participativa, onde todos se sentiram à vontade para opinar nas peças dos colegas e também para receber sugestões. O objetivo principal foi o fortalecimento de vínculos.

- A atividade consistiu em dar continuidade às costuras das peças íntimas. Era a hora de colocar o elástico e usar a criatividade para personalizar cada peça, escolhendo entre várias cores de elástico e linha, além de explorar os diferentes pontos decorativos das máquinas. Foi uma atividade bem animada e participativa, onde todos se sentiram à vontade para trocar ideias e sugestões. O principal objetivo foi fortalecer os laços entre os participantes.

- Depois de receberem os participantes do corte e costura, tiveram um momento de conversa bem agradável, começando pelo tema do mês. Depois, a conversa ficou mais animada e cheia de empatia, com depoimentos de diferentes participantes. Todos estavam bem à vontade para se expressar e o ambiente virou um espaço de troca de ideias e experiências. Em seguida, seguiram para as máquinas de costura, onde continuaram a confecção das peças íntimas. O objetivo principal foi fortalecer as memórias e os laços entre os participantes.

- Depois do acolhimento inicial, foram até a mesa de atividades para descosturar um material antigo que nos foi doado, com a ideia de aproveitá-lo na confecção de sacolas. Enquanto trabalhavam, tiveram momentos de descontração e trocaram memórias e experiências, tornando tudo ainda mais especial. Depois, seguiram para as máquinas para dar continuidade à confecção das peças íntimas, em um clima bem tranquilo e relaxado. O objetivo foi criar um ambiente leve e acolhedor, onde todos se sentissem à vontade para conversar e interagir.

- Iniciada a atividade com uma recepção calorosa e depois dividido as máquinas de costura para uso inicial, pois realizaram consertos em geral, utilizando peças fornecidas pelos participantes. Durante o processo, eles fizeram a barra de uma saia, trocaram o punho de um sobretudo e ajustaram a barra de uma calça jeans. Houve muitas trocas de ideias e experiências desde o começo até a finalização das peças, e todos se sentiram muito capazes e satisfeitos com o resultado. O objetivo foi estimular o protagonismo e a interação entre os membros da equipe.

- Realizado o acolhimento e uma breve roda de conversa, em seguida foram para as máquinas realizar alguns consertos de roupas dos assistidos, eles formaram dupla e realizaram as costuras juntos, dividindo aprendizados e ao final houve muitas comemorações. O foco foi protagonismo.

- Iniciada a atividade com o acolhimento, como de costume. Depois, tiveram uma roda de conversa rápida, onde além de falar sobre o tema do mês, também discutiram como estão indo as nossas costuras. Aproveitaram para dar orientações sobre como continuar a confecção das peças íntimas. A atividade foi dividida em duas partes: alguns foram para as máquinas de costura, enquanto outros ficaram na mesa de atividades, fazendo moldes para cortar novas peças íntimas. Desta vez, a peça escolhida foi o short e segunda pele. Todos ficaram atentos às informações e a atividade aconteceu de forma leve e animada. Nosso principal objetivo foi aprofundar o conhecimento sobre corte e costura, sempre criando um ambiente acolhedor e seguro para estimular boas conexões entre todos.

- No começo dessa atividade, tiveram o prazer de receber uma nova participante, que ao final comentou que se sentiu muito feliz e agradecida pelo acolhimento caloroso. Depois, realizaram a reforma de duas peças pertencentes às pessoas atendidas neste horário. Dividido o grupo em duas equipes: uma trabalhou na

reforma de um sobre tudo, enquanto a outra cuidou de um vestido de lese. Todos se dedicaram bastante e o resultado ficou excelente, com as reformas sendo concluídas com sucesso. Nosso objetivo foi incentivar que cada participante assumisse um papel ativo e também promover a interação entre todos.

- Depois de receberem o acolhimento habitual, foram até as máquinas de costura para fazer alguns consertos diferentes, atendendo às solicitações de quem estava na atividade. Ainda na mesa de atividades, explicado como corrigir uma peça de roupa e depois, cada um começou a costurar. Alguns esqueceram o passo a passo, mas receberam ajuda dos colegas. A atividade aconteceu com muita alegria e espírito de equipe, com todos se apoiando mutuamente. O objetivo foi melhorar as técnicas de costura, além de criar boas lembranças e incentivar a superação.

- A atividade envolveu consertar algumas peças trazidas por quem participou, após receberem orientações sobre como fazer os reparos. Para facilitar, eles se dividiram em duplas. O clima foi de muita colaboração e troca de ideias, com muitas gentilezas entre as duplas. Foi uma experiência bem agradável, com um ambiente descontraído. O objetivo principal foi fortalecer o trabalho em equipe e criar vínculos entre os participantes.

- Depois de receberem e participarem de uma conversa rápida, começou a atividade dividindo as máquinas e os assistidos que iriam começar a costurar. Retomaram a confecção de peças íntimas e conseguiram terminar duas delas. A atividade aconteceu de forma muito colaborativa e com bastante energia. Nosso objetivo foi além de ensinar técnicas, buscando também ajudar os assistidos a desenvolver bons relacionamentos e criar memórias positivas.

- A atividade começou com uma recepção bem acolhedora. Tiveram a alegria de receber dois assistidos que estão passando por um período de tratamento médico e conseguiram participar, o que os deixou muito felizes. Por conta da demanda, realizaram a lubrificação de duas máquinas de costura usando óleo. Aproveitado também para explicar como funcionam algumas peças dessas máquinas, escolhidas especialmente para essa tarefa. Os assistidos demonstraram bastante interesse, fizeram perguntas e tiraram dúvidas sobre o funcionamento das máquinas de costura. O objetivo foi compartilhar conhecimento e estimular o interesse deles pelo uso correto e a manutenção adequada de suas próprias máquinas.

- Depois de receber os assistidos e fazer uma conversa rápida, onde foi explanado algumas demandas dos participantes, começaram a reformar um vestido estampado, consertar a barra de um vestido de renda e costurar duas calças pretas que estavam rasgadas. Enquanto isso, alguns participantes ficaram na mesa de atividades, desmanchando peças para customizar, ouvindo música. O clima foi de colaboração e troca entre todos. O objetivo foi ensinar algumas técnicas de costura de uma forma descontraída, segura e agradável.

- A proposta desta atividade foi dar continuidade às reformas que iniciaram anteriormente, focando nos assistidos que podiam continuar na mesma sequência. Também atenderam às solicitações de quem veio neste horário, e, por isso, realizaram a costura de uma sacola feita com pedaços de uma calça jeans. A atividade foi bem participativa e animada, com muitas trocas de ideias e gentilezas entre todos. Nosso objetivo foi ensinar técnicas de costura de um jeito colaborativo e amigável.

- Depois do habitual acolhimento, começou a atividade seguindo com as costuras das peças íntimas. No entanto, alguns assistidos preferiram ficar na mesa de atividades, preparando algumas peças de fuxico. A atividade aconteceu de forma bem harmoniosa e animada. O objetivo foi criar boas memórias entre os assistidos, sempre dentro de um ambiente de aprendizado e disciplina.

- Começaram a atividade com uma recepção calorosa. Depois, foi feita a sugestão de consertar uma jaqueta de tadelat que estava bastante rasgada e descosturada em vários pontos. Todos participaram das explicações e ficaram surpresos ao descobrir que, para consertar esse tipo de peça, é preciso descosturar um pouco do forro, já que todas as costuras são embutidas. Isso despertou muito interesse em aprender a fazer o conserto da jaqueta. O objetivo dessa atividade foi desenvolver habilidades de costura e estimular o protagonismo de todos os envolvidos.

- Depois do acolhimento inicial, dividido o uso das máquinas de costura e começaram a montar as peças íntimas que haviam sido cortadas antes. Desta vez, também costuraram uma segunda pele, uma sugestão de um dos participantes durante a atividade. Toda atividade aconteceu em um clima de colaboração e troca de gentilezas. O objetivo foi além de ensinar técnicas de costura, queriam também estimular a convivência entre os participantes em um ambiente acolhedor.

- Depois da acolhida de sempre, tiveram uma conversa rápida para discutir o tema do mês e também para passar algumas dicas de como fazer os consertos que os assistidos precisavam. Durante a atividade, costuraram um short de malha, uma bolsa escolar que havia descosturado e uma alça de bolsa de ombro que também soltou. A atividade foi bem animada e todos os consertos foram finalizados com sucesso. O objetivo foi estimular a criatividade e incentivar a autonomia dos participantes na área de corte e costura.
- Na atividade continuaram a mesma dinâmica, onde os participantes compartilharam as dificuldades que enfrentaram ao tentar consertar suas peças. Todos mencionaram que tiveram dificuldades ao manusear as máquinas de costura. Por isso, decidiram passar um tempo nas máquinas para esclarecer as dúvidas. Foi percebido que a maior dificuldade estava na troca de pontos das máquinas. Então, ficamos usando as máquinas de costura até o final da atividade, ajudando a tirar dúvidas. O objetivo principal foi orientar sobre o uso correto e consciente das máquinas de costura.
- A atividade foi bem especial, pois contou com a presença de mais um participante. Iniciada com uma roda de conversa e uma apresentação de todos. Depois foram para as máquinas de costura, onde realizaram vários consertos juntos. O ambiente estava muito alegre e descontraído, todos bastante animados. O objetivo principal foi fortalecer os bons relacionamentos entre os participantes.
- Depois do acolhimento de sempre, começaram a atividade continuando a lubrificação das máquinas. Como os modelos eram diferentes, enquanto aplicaram o óleo em cada uma delas, aproveitaram para esclarecer algumas dúvidas e reforçar a importância de lubrificar as máquinas com frequência para um bom funcionamento e prevenção de danos futuros. O clima entre os participantes estava bem-humorado, cheio de risadas e brincadeiras. O objetivo foi desenvolver habilidades relacionadas à costura.
- A atividade foi realizada atendendo algumas solicitações dos participantes. Todas as demandas estavam relacionadas a realização de barras, mas o que mudou foi o tipo de tecido: havia peças de lã, malha e algodão. Isso tornou a atividade bastante produtiva, pois oportunizou colocar em prática as mudanças que precisavam fazer na máquina de costura para conseguir um bom acabamento. A dinâmica foi leve e agradável. O objetivo principal foi desenvolver habilidades relacionadas à costura e ao trabalho em equipe.

Agosto

- A atividade começou com o habitual acolhimento, seguido de uma roda de conversa e da apresentação do tema do mês. Depois, atenderam a uma solicitação de um dos participantes, que pediu para fazer um molde de uma jaqueta de nylon com vários detalhes. Todos participaram da confecção do molde e surgiram várias perguntas, que foram respondidas ao longo do processo. A atividade foi bastante animada e descontraída com os participantes conversando e brincando enquanto trabalhavam no molde. O objetivo principal foi desenvolver técnicas de corte e fortalecer os laços entre todos.
- A atividade planejada para foi dar continuidade ao processo de confecção da jaqueta de nylon. Todos aceitaram a proposta e começaram a cortar o tecido de nylon, usando uma tesoura de picotar, que deu um toque especial à peça e chamou a atenção de quem estava assistindo. Muitas perguntas surgiram durante o passo a passo do corte e todos puderam contribuir cortando uma parte da jaqueta. Foi bem interessante ver a colaboração entre os participantes. O objetivo dessa atividade, além de ensinar técnicas de corte, foi criar um ambiente acolhedor que incentivasse bons relacionamentos entre os participantes.
- Iniciada a atividade com um acolhimento bem especial, pois tinha muitos participantes e todos estavam com saudades. Depois, iniciaram uma novidade: ninguém foi para as máquinas de costura. Em vez disso, ficaram na mesa com diversos trabalhos manuais. Alguns fizeram fuxico, outros desmancharam peças de roupa para aproveitar os tecidos e alguns começaram a alinhar. A sala virou um espaço bem animado e alegre, onde todos se sentiram à vontade para se expressar, brincar e interagir. Foi uma atividade muito prazerosa de participar. O objetivo foi promover bons relacionamentos e criar memórias positivas entre os participantes.
- Depois do momento de acolhimento habitual, foi realizada uma roda de conversa onde falaram rapidamente sobre o tema do mês e ouviram algumas demandas dos participantes. Em seguida, na mesa de atividades, transmitidas orientações de como fazer os consertos nas peças. Eles se dividiram em três duplas e

escolheram a máquina que melhor se encaixava para cada reparo. Houve bastante troca de informações e as parcerias aconteceram de forma equilibrada. A atividade foi bem animada e dinâmica, com foco no trabalho em equipe, além de desenvolver habilidades de corte e costura.

- A atividade começou com o tradicional acolhimento. Depois, atenderam a uma solicitação de um participante. Transformaram uma calça de malha em uma saia e durante o processo todos participaram. Enquanto costuravam, algumas pessoas fizeram perguntas, o que nos proporcionou a chance de aprender mais e de nos aproximar uns dos outros. O principal objetivo foi fortalecer nossos laços e criar uma conexão maior entre todos.

- Depois do momento de acolhimento habitual e de uma rápida roda de conversa, iniciada a atividade. Durante esse tempo, ouviram várias demandas dos participantes presentes. Alguns consertos mais complexos foram feitos em duplas, o que trouxe uma troca maior de experiências. A atividade aconteceu de forma bastante leve, com muitas conversas, risadas e momentos de cumplicidade. O objetivo principal foi aprender técnicas de costura de uma maneira descontraída e agradável.

- Atividade iniciada com uma recepção calorosa para uma nova assistida que está participando do corte e costura. Após as apresentações e alguns abraços de boas-vindas, ela apresentou uma solicitação e juntos começaram a trabalhar. Criaram um molde de uma calça de pijama e, em seguida, cortaram tecido soft que a atendida trouxe especialmente para essa atividade. O objetivo era ajudar a desenvolver habilidades de costura e também incentivar a convivência e a troca entre todos os participantes.

Setembro

- Iniciado a atividade com o carinho de sempre, recebendo todos de forma acolhedora. Depois, na mesa de atividades, foi realizada uma breve conversa sobre o tema do mês. Ainda na mesma mesa, dividiu-se o uso inicial das máquinas de costura e transmitida às instruções passo a passo para dar continuidade às peças que haviam sido iniciadas anteriormente. Durante a atividade, houve muitas trocas de ideias e parcerias entre os participantes. O objetivo foi além de ensinar técnicas específicas de costura, queria-se criar um espaço acolhedor e cheio de gentilezas, onde todos pudessem socializar e se sentir à vontade.

- Iniciada a atividade recebendo os participantes que estavam presentes neste horário, enquanto os demais foram encaminhados para a mesa de atividades, onde continuaram a fazer as pétalas de tecido. A atividade aconteceu de forma bem tranquila e agradável. O objetivo foi incentivar o trabalho em equipe e o protagonismo da pessoa idosa.

- Após o habitual acolhimento, iniciou-se a atividade com a divisão do uso inicial das máquinas de costura, todos os participantes haviam trazido peças de roupa para fazer correções, então, foi dividido o uso das máquinas pela cor da linha usada no conserto de suas peças, e a atividade seguiu com muitas trocas de saberes e ajuda mútua, alguns participantes conseguiram finalizar os reparos ainda no primeiro horário, ao final da atividade compartilharam as dificuldades que encontraram no percurso dos reparos. O foco foi incentivar a socialização entre os participantes e o protagonismo.

- Atividade iniciou com boas-vindas aos que estavam chegando e remanejando os participantes que decidiram permanecer no corte e costura, para a mesa de atividades para a confecção de pétalas de tecido enquanto alguns estavam alinhavando suas peças para usar novamente a máquina de costura, a atividade aconteceu de forma bem animada e descontraída. Um dos participantes aproveitou para fazer adivinhações enquanto faziam os alinhavos, o que deixou tudo mais divertido. Os outros também participaram da brincadeira, tornando o momento bem alegre. No final, na hora do lanche, todos estavam muito felizes e comentaram que gostariam de participar mais vezes dessa atividade. O objetivo principal foi além de ensinar técnicas de costura: criar um ambiente agradável e leve, onde todos se sentissem à vontade para conversar e interagir.

- A atividade teve início com o acolhimento de sempre, em seguida todos participaram de um bate papo na mesa de atividades, relacionadas às metas e objetivos de cada participante com relação a sua participação no corte e costura, foi visto que a grande maioria dos assistidos já usaram a costura como ferramenta de geração de renda, em algum momento de suas vidas e também que decidiram nesta altura da vida, voltar a costurar por gostar muito deste ofício, porém,

enfrentam dificuldades no manuseio das máquinas por elas serem diferentes das que usaram antes, visto esta necessidade, todos foram um por um, montar, colocar linha e trocar os pontos das máquinas de costura. O objetivo desta atividade foi relembrar e informar sobre o manuseio das máquinas de costura.

- A proposta para a atividade foi que cada participante montasse uma máquina de costura e preparasse com a cor da linha e o ponto adequado, pensando em um assistido que fosse usar depois. Ficou bem interessante e até divertido! Durante a atividade, foi possível perceber muitas demonstrações de gentileza e uma atmosfera leve entre todos. Alguns conseguiram terminar suas peças com a ajuda dos colegas. Na mesa de atividades, outros participantes trabalharam na confecção de duas faixas de cetim, que serão usadas em outro projeto do Grupo Vida Brasil. Além disso, fizeram uma flor de cetim com tule, que ficou muito bonita e agradou a todos que estavam presentes, deixando-os muito felizes. O objetivo dessa atividade foi incentivar e valorizar a criatividade de cada um, inseridos em um ambiente acolhedor e agradável para todos.

- Foi iniciado a atividade com um caloroso acolhimento, em seguida realizou-se a divisão do uso inicial das máquinas de costura, após as orientações da sequência dos reparos e customizações iniciadas anteriormente, os assistidos formaram duplas e deram sequência às costuras. A atividade transcorreu de forma bem agradável com muitas trocas de saberes e muita leveza. O foco, além de praticar técnicas de costura, foi também incentivar a criatividade e a socialização dos participantes.

- A sugestão para a atividade foi realizar trabalhos manuais, como montar flores usando pétalas de tecido que alguns assistidos já tinham preparado anteriormente. Enquanto isso, aproveitamos para conversar sobre o tema do mês: Promoção da Autoestima e Valorização da Pessoa Idosa. Durante o bate-papo, muitas histórias importantes foram compartilhadas, tanto de antes de entrarem no Grupo Vida Brasil quanto de hoje. Os depoimentos de superação foram bastante emocionantes e fortes. O objetivo foi ajudar a desenvolver habilidades de superação e promover uma maior conscientização sobre o nosso papel na sociedade.

- Iniciada a atividade apresentando todos os participantes. Nesse momento, uma nova assistida da atividade de corte e costura esteve presente. Cada um dos assistidos compartilhou um pouco sobre seus objetivos e expectativas para essa atividade. Depois, alguns ficaram na mesa de trabalhos, fazendo fuxicos em diferentes formatos. Alguns estavam riscando moldes, outros cortando e outros costurando com agulhas de mão. Também trabalharam na costura de um zíper de encaixe, na barra de uma saia e na confecção de uma almofada com zíper embutido. A atividade foi bem descontraída e animada, cheia de conversas, risadas e gentilezas trocadas ao longo do tempo. O objetivo foi, além de ensinar algumas técnicas de costura, estimular a criatividade e o trabalho em equipe entre todos.

- A atividade começou com a divisão do uso das máquinas de costura. Depois, todos se dirigiram à mesa de atividades para ouvir as instruções sobre os próximos passos na confecção de suas peças. Nesse momento, continuaram a costurar uma jaqueta de nylon, colocando o zíper e a gola. Também foi iniciada a confecção de um pijama de malha, além da colocação de elástico em duas calças de moletom. Quem deu continuidade às suas costuras trabalhou em duplas, o que promoveu muitas trocas de ideias e sugestões para melhorar e personalizar as peças. O objetivo dessa atividade foi incentivar boas relações entre os participantes e estimular a socialização entre os assistidos.

- A atividade começou com uma recepção calorosa, seguida de uma solicitação de um dos participantes. Todos decidiram pela reforma de uma saia longa de organza, um tecido delicado que exige bastante cuidado ao manusear. Os assistidos tiveram a oportunidade de aprender bastante sobre esse tipo de tecido, o que os deixou bem atentos às instruções. A dinâmica foi diferente do habitual: os participantes ficaram em silêncio, concentrados em acompanhar cada passo do processo de reforma. No final, a saia ficou linda e todos se sentiram confiantes e orgulhosos de terem participado. O objetivo dessa atividade foi, além de ensinar técnicas de corte e costura, mostrar as diferentes nuances da reforma de uma peça de roupa e incentivar a colaboração em equipe.

- Foi iniciado a atividade atendendo a um pedido de um dos participantes, que precisava trocar o zíper de uma calça jeans. Logo, os demais participantes se mostraram interessados em ajudar, pois esse é um conserto que muitos costumam fazer, outros precisam e ainda não sabem fazer, o que despertou bastante interesse em aprender. Durante o processo, muitas perguntas foram feitas e ao final, todos ficaram surpresos com a simplicidade de trocar um zíper. Eles

disseram que vão trazer suas próprias peças para fazer estas trocas. O objetivo foi estimular habilidades de superação, promovendo um ambiente de colaboração e troca de conhecimentos entre todos.

- A atividade começou com o acolhimento de sempre, e logo depois atenderam algumas demandas dos assistidos neste horário. Foram feitas pequenas tarefas, como cortar uma blusa feminina, ajustar a barra de um pano de prato e costurar um elástico em uma calça de moletom. Os participantes ficaram bem atentos às orientações e cada um seguiu com sua peça de roupa. A atividade aconteceu de forma tranquila e concentrada, e dava para perceber o entusiasmo de todos em terminar suas peças. O objetivo principal foi estimular a criatividade de cada um que participou.

- Depois do acolhimento inicial, foi sugerido que trocassem o zíper de encaixe. Essa ideia foi rapidamente aceita por todos, pois em algum momento já havia sido necessário fazer essa troca. Então, começaram de fato o trabalho, com bastante atenção nas etapas seguintes e fazendo perguntas ao longo do processo de costura. Ao final, todos ficaram muito felizes com o resultado e se sentiram confiantes para trocar o zíper sempre que precisar. O objetivo foi além de ensinar técnicas específicas de costura: também promover o trabalho em equipe.

Outubro

- Depois de receberem o acolhimento habitual, começaram a atividade com uma roda de conversa rápida, onde conversaram um pouco sobre o tema do mês e também ouviram algumas demandas que surgiram durante a atividade. Entre elas, estavam a transformação de uma blusa de crochê em uma sacola, a troca de um zíper em uma calça de alfaiataria e a continuação da costura de uma jaqueta de nylon. Os participantes ficaram bastante atentos às instruções do passo a passo para suas costuras. Depois, formaram duplas e foram até as máquinas para colocar em prática o que aprenderam. O ambiente se transformou em um espaço de troca de gentilezas e colaboração, com todos ajudando uns aos outros. O objetivo dessa atividade foi aprender técnicas de costura num clima tranquilo e leve, onde todos se sentissem à vontade para socializar e criar novas amizades.

- A atividade começou após o momento de acolhimento e a roda de conversa. Depois, dividiram os participantes para o uso das máquinas de costura, com o objetivo de dar continuidade a algumas peças que já haviam sido começadas antes. Alguns participantes preferiram ficar na mesa, fazendo atividades manuais. O clima foi bem animado e cheio de energia, com muitas risadas e trocas de gentilezas. O objetivo foi compartilhar conhecimentos específicos sobre corte e costura, inseridos em um ambiente acolhedor e descontraído.

- Depois de um acolhimento tranquilo e uma breve roda de conversa, começaram a atividade atendendo algumas solicitações dos participantes deste horário. O objetivo foi dar continuidade à costura de uma saia de pregas e de uma blusa amarela. Enquanto isso, os demais participantes ficaram à disposição na mesa para ajudar colegas que precisassem desmanchar costuras que não ficaram tão boas, além de fazerem atividades manuais, como fuxico. A atividade aconteceu de forma bem dinâmica e conseguiram finalizar as peças mencionadas. O principal foco foi o trabalho em equipe e a convivência entre todos.

- Após receberem o acolhimento de sempre, iniciaram a atividade com bastante cuidado na costura da jaqueta, que já estava quase pronta. Todos participaram com ideias criativas para o passo a passo das costuras. O clima foi muito de colaboração, e o bom humor entre os assistidos fez toda a diferença desde o começo até o final. O objetivo foi praticar técnicas de costura e incentivar a autonomia de cada um.

- A atividade começou com um acolhimento caloroso e a apresentação das pessoas que participariam neste horário, já que uma nova integrante da atividade de corte e costura chegou. Após as apresentações, dividimos o uso das máquinas de costura, seguindo as orientações passo a passo para as reformas que estavam sendo feitas nesta atividade. A nova participante experimentou usar todas as máquinas e se encantou com os pontos decorativos de uma delas. Ela ficou animada para fazer a barra de uma saia midi, usando um desses pontos especiais. O objetivo dessa atividade foi aprender novas técnicas de costura e incentivar a autonomia de cada um.

- A atividade começou com uma recepção calorosa, em seguida acolheram algumas demandas e após as orientações para o seguimento das costuras, então, realmente começaram a atividade. Os participantes estavam bastante animados com as reformas e tudo aconteceu de forma leve, divertida e bem dinâmica. O objetivo foi praticar técnicas de costura e também estimular a criatividade de uma maneira geral.
- Depois do acolhimento, começaram a atividade com um abraço bem caloroso. Tinham duas pessoas assistidas que estão passando por um momento difícil com tratamento de saúde e mesmo assim reservaram um tempo para participar com o grupo. Em seguida, foi dada continuidade a algumas peças que já havíamos começado antes, enquanto os demais assistidos se concentraram na mesa, fazendo fuxicos e conversando sobre assuntos importantes para eles. O objetivo era aprender algumas técnicas específicas, criando um ambiente acolhedor e descontraído, onde todos se sentissem à vontade para conversar e interagir.
- A atividade começou com uma roda de conversa, onde os participantes puderam compartilhar um pouco sobre suas dificuldades e expectativas em relação ao corte e costura. Depois, de forma tranquila e harmoniosa, eles se dividiram em duplas, ouviram atentamente as orientações e começaram a finalizar as peças que haviam iniciado anteriormente. O objetivo principal foi promover o envelhecimento ativo, incentivando os assistidos a praticarem as técnicas de costura com autonomia nas suas próprias criações.
- Depois de receberem uma acolhida inicial e participarem de uma pequena roda de conversa, fizeram a troca de um zíper em uma calça jeans. Todos puderam acompanhar de perto todo o processo, observando cada passo e esclarecendo várias dúvidas sobre costura e o posicionamento do zíper. A atividade aconteceu de forma tranquila e todos ficaram atentos às orientações. O objetivo foi estimular o aprendizado de técnicas de costura em um ambiente que favorece a socialização.
- A proposta para a atividade foi fazer uma roupa para “pet”, atendendo a um pedido de um dos participantes que quer aprender a fazer para vender e ganhar uma renda extra. Todos concordaram, fizeram o molde, cortaram o tecido e costuraram depois. O objetivo foi estimular a participação ativa das pessoas idosas e incentivar a geração de renda.
- A atividade começou com um abraço coletivo bem acolhedor. Depois, distribuíram alguns tecidos brancos que precisavam de um preparo especial. Além de cortar o tecido, também haviam algumas costuras que precisavam ser desfeitas, então a atividade realmente teve início ali. Com o tecido pronto, todos passaram a fazer fronhas personalizadas. Os participantes se dedicaram bastante, escolhendo cores de linha e detalhes de bordado que de alguma forma os representassem. A atividade virou um espaço cheio de criações incríveis. No final, todos ficaram muito felizes com suas fronhas; alguns até pensaram em vender, enquanto outros queriam presentear alguém. O principal objetivo foi estimular a criatividade e a autonomia de cada um.
- A proposta para esse horário, foi dar continuidade às costuras que começamos na atividade anterior. Na atividade passada, trabalhamos na reforma de uma blusa feminina que tinha um corte errado, precisando de algumas correções. Com a intenção de finalizar esta peça, após as orientações, todos participaram colaborando, ajudando no passo a passo dessa reforma. Nosso objetivo foi estimular o trabalho em equipe e promover bons relacionamentos, gerando vínculos saudáveis e duradouros entre todos.
- A atividade teve início com um acolhimento caloroso, seguido pela divisão estratégica das máquinas. Em seguida, mergulharam nas costuras das fronhas cortadas na atividade anterior, com a missão de personalizá-las ao máximo utilizando os pontos decorativos das máquinas. O foco foi estimular a criatividade e o trabalho em equipe, promovendo um ambiente colaborativo e produtivo.
- Nesta atividade, o cuidado e a atenção foram além das máquinas de costura. Cada participante foi acolhido com carinho e respeito, sentindo-se valorizado e ouvido. A troca de experiências e o apoio mútuo criaram um ambiente de confiança e segurança, permitindo que cada um se sentisse livre para expressar sua criatividade e emoções, enquanto costuravam suas peças. Ao trabalhar nas costuras os participantes não apenas criaram peças únicas, mas também fortaleceram laços de amizade e apoio, concretizando o objetivo da atividade.

- A atividade realizada nesse horário teve como foco cuidar do lado emocional, usando a costura como uma ferramenta. Não foi só sobre aprender habilidades técnicas, mas também sobre fazer algo junto, mostrando que, ao trabalharem em equipe, podem criar algo mais valioso do que roupas, podem fortalecer laços de amizade e tornando o momento especial. As demandas foram acolhidas e logo de início, os assistidos formaram duplas, o que trouxe mais motivação para desenvolver suas peças. O objetivo foi criar momentos importantes e cheios de significado.
- A proposta para a atividade foi continuar fazendo as fronhas, já que os assistidos estavam bem animados com as peças que estão ficando prontas. Nesse contexto, a atividade aconteceu com bastante criatividade, pois todos trabalharam juntos e, motivados pelos colegas, criaram peças bem únicas. O objetivo foi criar um ambiente onde os participantes se sentissem valorizados e seguros para expressar sua criatividade e colaborar com os demais assistidos.
- Após o acolhimento, seguiram com a costura das fronhas para personalizar as peças. Nesse momento, trocaram de lugar: alguns foram para a máquina, enquanto outros ficaram ajudando e apoiando. Durante esse processo, houve muitas trocas de ideias bastante criativas, o que resultou em peças realmente incríveis. O objetivo principal foi ajudar a aumentar a autoestima dos participantes, estimulando a criatividade e o desejo de colaborar com os demais participantes.
- A atividade começou com um acolhimento bem caloroso, onde foi realizada uma roda de conversa. Aproveitaram esse momento para ouvir algumas demandas dos participantes e passar orientações para dar continuidade às costuras que já haviam começado antes. Durante toda a atividade, houve muitas trocas de informações e demonstrações de gentileza entre todos. No final, conseguiram concluir uma saia de pregas e também algumas fronhas personalizadas. O objetivo foi além de ensinar habilidades técnicas, foi também estimular a criatividade e fortalecer a autoestima de cada participante.
- A atividade teve como foco estimular a criatividade e a colaboração. Para isso, os participantes foram divididos em duplas, com o objetivo de ajudar um ao outro na construção de suas peças. Foi muito legal perceber como as peças de cada um foi valorizada, especialmente pelo seu aspecto estético, e também como eles aproveitaram o momento durante as costuras. O objetivo de também promover bons relacionamentos e fortalecer os laços entre todos, foi alcançado.
- Depois do momento da acolhida habitual, os participantes foram até as máquinas de costura para continuar trabalhando nas peças que tinham começado antes. Durante a atividade, todos se mostraram bastante concentrados enquanto costuravam, mantendo o silêncio e seguindo com precisão os comandos das máquinas. A maioria conseguiu concluir suas costuras com sucesso. No final, em um clima de gratidão, foi encerrada a atividade, que teve como objetivo incentivar o protagonismo da pessoa idosa.
- Depois do acolhimento inicial, também ouviram as demandas dos participantes e já iniciaram as próximas etapas das costuras. Todos estavam bastante animados com suas peças, cheios de entusiasmo e querendo terminar logo para poder usar nas festinhas. Mesmo com essa empolgação, o ambiente foi cheio de trocas de conhecimentos e gentilezas entre todos. No começo, o foco era desenvolver habilidades específicas de costura, mas logo perceberam que o projeto também estava ajudando a fortalecer a autoestima e a valorizar as capacidades de cada pessoa envolvida.

Novembro

- A atividade começou com um momento de acolhimento, e depois dividiram o uso das máquinas, já que a empolgação no início era bem evidente. Durante o desenvolvimento, tiveram muitas parcerias entre os participantes. A maior parte deles estava bordando as fronhas e a cor da linha ajudou a dividir quem usava as máquinas. Também houve troca do elástico de um pijama e a troca de um zíper em uma calça social. Foi um momento de muita interação e, por que não dizer, de muita alegria, já que eles não paravam de rir. O objetivo foi além de ensinar técnicas de costura: criar um ambiente acolhedor, onde todos se sentissem à vontade para participar e interagir.
- Nesta atividade, continuaram o que haviam começado e o destaque foi a criatividade. Como as máquinas possuem muitos pontos decorativos, as fronhas se mostraram perfeitas para criar bordados bem exclusivos. Os participantes tinham como objetivo personalizar suas fronhas e ao longo do processo, algumas delas

ficaram prontas e ficaram realmente lindas. Isso acabou motivando os demais a também se dedicarem. Podemos dizer que o objetivo foi alcançado, já que a criatividade foi fundamental para que surgissem várias peças tão bonitas.

- Depois do acolhimento habitual, foi realizada uma roda de conversa para alinhar alguns detalhes sobre a nossa atividade. Após isso, começaram a prática, seguindo as orientações passo a passo para as costuras, que estão na fase final. Os participantes estavam muito atentos às instruções e concentrados nas suas costuras, o que deixou o ambiente bem silencioso. A maioria conseguiu terminar suas peças com sucesso. O objetivo foi criar um espaço onde eles se sentissem apoiados e encorajados a criar e expressar sua criatividade através das peças que estavam fazendo.

- Nesta atividade, o objetivo foi incentivar o trabalho em equipe e a socialização. Para isso utilizaram trabalhos manuais que estavam sendo feitos ao mesmo tempo das costuras, como fuxicos e alguns alinhavos necessários para dar continuidade às peças. Com os participantes sentados à mesa realizando tarefas, conseguiram conversar um pouco sobre a possibilidade de um desfile no final do ano e ouvir a opinião dos que estavam presentes. Também aproveitaram para dar um retorno sobre o andamento das atividades. Foi uma experiência muito positiva, pois perceberam que eles ainda têm planos para fazer até o final do ano e até surgiram ideias de projetos novos, o que trouxe bastante motivação para o grupo. O principal objetivo foi promover a convivência e o sentimento de pertença entre todos.

- A atividade começou com um momento de acolhimento, seguido de uma roda de conversa e orientações para dar continuidade às costuras que estavam em andamento. Os participantes estavam bastante animados para costurar e compartilharam que até sonharam em terminar as peças com os bordados. O encontro foi bem alegre, cheio de risadas e trocas de conhecimentos. O objetivo principal foi estimular a criatividade e promover uma sensação de bem-estar entre todos.

- A proposta foi continuar as costuras que já haviam começado antes. Depois de receberem as orientações, eles dividiram as máquinas de acordo com a cor das linhas e os tipos de costura. Enquanto isso, os demais ficaram na mesa de atividades fazendo trabalhos manuais. O objetivo foi incentivar o trabalho em equipe e estimular a participação de todos os assistidos.

- A atividade começou com uma recepção calorosa, seguida de uma conversa rápida para alinhar alguns pontos importantes. Aproveitaram também para dividir o uso das máquinas no começo, com alguns optando por ficar na mesa de atividades manuais e conversando. O foco principal foi promover a interação, e, além de um bom acolhimento, buscamos criar um ambiente agradável para todos.

- Nesta atividade, cada participante fez uma apresentação, pois uma nova participante entrou no corte e costura. Depois disso, seguiram com a atividade de costura, focando nas fronhas, com a ideia de personalizar as peças. A atividade aconteceu de forma bem tranquila e agradável, com bastante leveza e todos se ajudando com gentileza. O objetivo foi criar um ambiente descontraído, onde eles se sentissem valorizados e livres para mostrar sua criatividade.

- Depois do acolhimento inicial, aconteceu o sorteio para definir quem usaria as máquinas primeiro e como seriam formadas as duplas, responsáveis por fazer as reparações nas peças trazidas pelos participantes daquele horário. A atividade foi marcada por muitas trocas de conhecimentos, gestos de gentileza e boas risadas. O principal objetivo foi fortalecer os laços entre todos.

- Primeiro, foi realizado um acolhimento inicial. Depois, atendendo a uma solicitação de um dos participantes, então cortaram e confeccionaram uma sunga. Durante todo o processo, todos participaram ativamente da confecção, o que resultou em uma peça muito bonita, recebendo muitos elogios de todos. O objetivo principal foi estimular o trabalho em equipe

- Depois do acolhimento inicial, foi realizada uma roda de conversa para alinhar alguns detalhes sobre a atividade. Em seguida, dividiram o uso das máquinas de costura e começaram a prática. Durante a atividade, houve muitas trocas de ideias entre os assistidos, além do clima descontraído e de bastante interação. O principal objetivo foi incentivar os participantes a se envolverem mais, ajudando-os a desenvolver sua autonomia e a se tornarem mais ativos.

- Começaram a atividade atendendo a um pedido de um dos assistidos, que precisava reformar um vestido social. Todos participaram, dando sugestões para que a reforma fosse um sucesso. Durante o processo, as tarefas aconteceram de forma colaborativa, fluida e com muita alegria. O objetivo foi estimular o trabalho em equipe e incentivar a criatividade e a contribuição de todos para realizar algo importante.

Dezembro

- Depois do acolhimento inicial, houve uma roda de conversa rápida para alinhar os detalhes do desfile do corte e costura que acontecerá no dia 09/12. Nesse momento, irão mostrar algumas peças que eles mesmos confeccionaram. Os participantes ficaram muito felizes e animados com a ideia de participar. Depois, continuamos com as confecções que já estavam em andamento, como uma blusa e uma calça que estão quase prontas. Nosso objetivo foi sempre apoiar e incentivar a autonomia de cada um deles.

- Após o começo da atividade, realizaram uma roda de conversa para informar aos participantes que ainda não sabiam, sobre a apresentação de corte e costura que acontecerá no dia 09/12. A animação foi evidente e nesse clima de celebração, continuamos com a atividade, com todos muito dispostos a ajudar uns aos outros. O objetivo principal foi ensinar técnicas de corte e costura, mas também incentivar o trabalho em equipe e o fortalecimento da autoestima dos participantes.

- Começaram a atividade atendendo a uma solicitação de um dos assistidos, que precisava de um reparo em uma saia midi. Também finalizaram uma blusa cuja costura iniciou-se na semana anterior. Durante a atividade, os participantes contribuíram bastante na confecção das peças. O objetivo principal foi fortalecer o sentimento de grupo e de pertencimento entre todos os envolvidos.

- Depois do acolhimento inicial, foi realizada uma roda de conversa para falar sobre o tema do mês, que é “Viver Bem no olhar 2025”. Aproveitaram também para apresentar os participantes do projeto de corte e costura que acontecerá. Durante a conversa, alguns depoimentos emocionantes foram compartilhados, contando como eles se viam antes e como se veem agora. Nesse momento, realizaram uma atividade que envolveu separações, cooperação e demonstrações de gentileza ao longo de toda a atividade. O objetivo foi despertar a consciência, fortalecer o sentimento de pertencimento e, acima de tudo, motivar cada participante a se envolver cada vez mais nessa iniciativa.

- Nesta atividade, finalizaram algumas peças que serão apresentadas na próxima atividade. Durante esse momento, todos ajudaram uns aos outros para concluir as peças, o que foi ótimo. O objetivo da atividade foi justamente ensinar aos participantes a importância do trabalho em equipe e da colaboração, sempre pensando na equipe, no bom êxito de todos os participantes.

- Depois do acolhimento inicial, foi realizada uma roda de conversa para que cada um pudesse compartilhar suas impressões sobre a apresentação que fizeram no dia 09/12. Durante o bate-papo, surgiram relatos emocionantes de superação e do protagonismo de cada participante. Também falaram sobre o nervosismo e a alegria que sentiram na hora do desfile. Depois, retomaram as atividades de costura, sempre em um clima de muita alegria e troca de carinho, com várias gentilezas entre todos. O objetivo dessa atividade foi alcançado, criar um ambiente acolhedor e seguro, onde todos se sintam à vontade para socializar e aprender novas habilidades ao máximo.

- Nesta atividade, houve a presença de dois participantes que não puderam comparecer no dia do desfile, de modo que os demais fizeram um resumo de como foi a apresentação deles. Também comentaram o quanto sentiram a falta desses colegas. Nesse momento, a atividade virou um espaço para trocarmos ideias e sugestões para um possível desfile no futuro. Com esse clima, continuamos com as costuras, sempre com o objetivo de promover bons relacionamentos e fortalecer as memórias afetivas entre todos os participantes.

- A atividade teve início com um caloroso acolhimento, em seguida, acolheram duas demandas, uma bem recorrente que foi a troca de um zíper e a outra uma barra em uma calça jeans. Os participantes tiraram várias dúvidas no processo desses reparos, deixando a atividade bem dinâmica e os assistidos arriscando e desenvolvendo a capacidade de ser ativos. O objetivo foi concluído pois se tratou de buscar a autonomia de cada assistido.

- A atividade começou com o costureiro acolhimento, e também atendendo a uma solicitação de uma das pessoas assistidas: o corte de uma saia social. A idosa contou que pretende presentear sua tia com essa saia para que ela possa usá-la na igreja neste Natal. Todos participaram da confecção da peça, e a atividade aconteceu de forma bastante animada e com muitas trocas de gentilezas. O objetivo foi desenvolver habilidades de costura em um ambiente acolhedor, que incentiva a troca de conhecimentos e a socialização entre todos.

- Nesta atividade, continuado o trabalho focando nas costuras da saia. Cada participante contribuiu com suas habilidades para ajudar a concluir a peça até o final da atividade. Uma pessoa preparou a máquina com linha e ponto adequados, outra fez as *pences*, uma terceira passou ferro e fez as marcações necessárias, eliminando a necessidade de alinhavos, enquanto outra realizou costuras principais. Ao final, a saia ficou pronta, deixando todos muito felizes e orgulhosos pelo esforço de cada um. A idosa que solicitou essa atividade ficou surpresa ao ver a saia já pronta e perfeita aos seus olhos. Ela abraçou os colegas do grupo e agradeceu pelo empenho e colaboração de todos. O objetivo principal foi estimular o protagonismo e a autonomia dos participantes.

- **Espaço Criar**

Janeiro

- Na atividade de estimulação de memória, os participantes se divertiram com um *quiz* e uma dinâmica de "ligue" entre enigmas e ditos populares. A cada resposta certa ou descoberta inesperada, o ambiente era tomado por risadas e comentários animados. O exercício estimulava o raciocínio e a memória, ao mesmo tempo em que promovia momentos de descontração e interação em grupo. A atividade se destacou por ser leve, envolvente e repleta de bom humor, proporcionando uma sensação coletiva de aprendizado e diversão.

- Na atividade de artesanato, os participantes criaram plaquinhas decorativas utilizando palitos de picolé. Com muita criatividade, decoraram as peças com pintura e outros materiais, transformando os palitos simples em lindas plaquinhas para enfeitar diversos ambientes. A atividade despertou o talento artístico do grupo, oferecendo momentos de concentração e troca de ideias. Ao final, todos demonstraram orgulho pelas criações únicas, que refletiam dedicação e capricho.

- Em outra atividade de artesanato, foram confeccionadas mandalas utilizando CDs reciclados como base, aplicando a técnica de pontilhismo com cotonetes. Com paciência e criatividade, os participantes criaram padrões coloridos e simétricos que deram vida às mandalas. A proposta permitiu a exploração de habilidades motoras finas, concentração e expressão artística. O resultado foi uma coleção de peças vibrantes e únicas, que encantaram a todos, marcando o encontro com trocas de ideias, momentos de relaxamento e a satisfação de transformar materiais simples em arte significativa.

- Em uma das atividades realizadas, os idosos participaram de uma partida de dominó, jogo que estimula significativamente o raciocínio e a concentração. Ao término, foi aplicado um quiz sobre bandeiras de diferentes países, proporcionando um momento de aprendizado e interação. A atividade teve como foco promover o engajamento mental e o bem-estar social dos participantes.

- Em outra atividade, os participantes realizaram pintura em vidro utilizando potes de alimentos reciclados. Inicialmente, pintaram a base das peças, preparando-as para receber detalhes em uma oficina futura. A proposta estimulou a criatividade e o reaproveitamento de materiais, contribuindo para o desenvolvimento artístico do grupo.

- Durante a oficina da memória, os idosos participaram de diversas atividades cognitivas. Primeiramente, realizaram um exercício de associação entre móveis e cômodos da casa, estimulando a memória e o raciocínio. Em seguida, participaram de uma atividade de identificação de objetos intrusos em grupos, desafiando a atenção e a percepção. A oficina continuou com um bate-papo de vivências em grupo, promovendo o compartilhamento de experiências. Para encerrar, foi aplicado um quiz de conhecimentos gerais, incentivando a reflexão e o aprendizado. A atividade foi enriquecedora, promovendo tanto o exercício mental quanto

a

socialização.

- Em outra atividade, os participantes iniciaram com uma roda de conversa, onde compartilharam experiências e reflexões, fortalecendo o vínculo entre o grupo. Depois, participaram do jogo Mega Senha, que estimulava a memória e o raciocínio rápido. O desafio consistia em adivinhar palavras a partir de dicas, promovendo grande interação, risadas e entusiasmo. A dinâmica favoreceu o trabalho em equipe e o estímulo cognitivo de forma divertida e envolvente, mantendo todos animados e engajados.
- Em continuidade às atividades artísticas, os participantes se dedicaram à finalização das mandalas iniciadas anteriormente, aplicando os últimos detalhes com cuidado e criatividade. Em seguida, decoraram potes de vidro previamente preparados, utilizando diferentes materiais para embelezar e dar funcionalidade às peças. Para finalizar, confeccionaram puxa-sacos, explorando técnicas manuais e designs criativos. O encontro foi produtivo e envolvente, proporcionando momentos de concentração, troca de ideias e satisfação com os resultados. Cada peça refletiu o empenho e o talento do grupo, tornando a atividade um sucesso.
- Durante a atividade de criação do porta-joias, os participantes iniciaram com a preparação da peça em MDF, lixando e ajustando para deixá-la pronta para a pintura. Em seguida, aplicaram uma demão de tinta, dando vida à base do projeto. O ambiente foi preenchido por um bate-papo descontraído, tornando o momento especial e repleto de trocas significativas.
- Na continuidade da criação do porta-joias, os participantes iniciaram lixando a peça para um melhor acabamento. Em seguida, aplicaram a segunda demão de tinta, garantindo uma cobertura uniforme e vibrante. Para concluir, colaram o tecido na tampa, adicionando um toque personalizado ao trabalho. O processo foi conduzido com cuidado e envolvimento, acompanhando momentos de conversa e compartilhamento durante toda a atividade.
- Na atividade do espaço Criar, foi realizada a confecção da decoração para a festa dos aniversariantes do mês, com o tema dos anos 70, 80 e 90. Foram exploradas cores vibrantes e elementos marcantes dessas décadas, com a criação de painéis decorativos e silhuetas de notas musicais. Além disso, foram montados enfeites temáticos que trouxeram um clima nostálgico e animado ao ambiente. Durante todo o processo, a criatividade esteve presente e o trabalho alegre tornou a atividade leve e divertida.

Fevereiro

- Na Oficina Espaço Criar, foi iniciada a criação de luminárias utilizando potes de vidro recicláveis e barbante, aplicando técnicas de macramê. Durante a atividade, foram utilizados nós e tramas para envolver os potes, explorando a criatividade e a paciência em cada detalhe.
- Na atividade de finalização da iluminação, foram concluídos os detalhes do macramê, ajustando os nós e garantindo um acabamento harmonioso. Os participantes se dedicaram com paciência e atenção ao finalizar as tramas ao redor dos potes de vidro recicláveis. Após a conclusão, foram colocadas velas ou luzes dentro das luminárias, revelando o efeito encantador do trabalho artesanal. O resultado foi gratificante.
- Na Oficina da Memória, foi realizada uma roda de conversa sobre a importância de manter a mente ativa e praticar a memória no dia a dia. Durante o bate-papo, os participantes trocaram experiências e discutiram estratégias para estimular o cérebro de forma leve e prazerosa. Para finalizar, foi promovido um emocionante *quiz* de conhecimentos gerais, desafiando o grupo com perguntas variadas. A atividade mostrou-se dinâmica e envolvente.
- Em outro encontro da Oficina da Memória, foi iniciada uma atividade de memória visual, na qual os participantes precisavam identificar a quantidade correta de cada objeto apresentado. Em seguida, foi realizado um bate-papo envolvente sobre as memórias de Carnaval, resgatando lembranças festivas e momentos marcantes ao longo dos anos. Durante a conversa, também foi feito um comparativo entre os Carnavais do passado e os atuais, refletindo sobre as mudanças nas tradições e nas formas de comemoração. A atividade foi enriquecedora, despertando lembranças afetivas e promovendo trocas significativas.
- Na Oficina de Jogos Cognitivos, foram realizadas atividades com os jogos *Lince* e *Caixola*, com o objetivo de estimular a atenção, o raciocínio rápido e a memória dos participantes. Com o *Lince*, os jogadores foram desafiados a encontrar rapidamente imagens correspondentes, exercitando a percepção visual e a

agilidade mental. Já com o *Caixola*, trabalhou-se o pensamento estratégico e a criatividade por meio de desafios voltados à resolução de problemas. A oficina foi animada e envolvente, proporcionando momentos de aprendizado, interação e diversão.

- Na Oficina Espaço Criar, foi desenvolvida a criação de canetas personalizadas com miçangas. Os participantes trabalharam com paciência e criatividade, escolhendo cores e padrões para decorar suas canetas de forma única. Durante a atividade, foram exploradas a coordenação motora fina e a concentração, tornando o processo não apenas artístico, mas também terapêutico. O resultado foi encantador: cada participante levou para casa uma caneta exclusiva e cheia de personalidade. O encontro foi leve e agradável, promovendo aprendizado e troca.

- Na Oficina de Memória, foi realizada uma atividade de desenho inspirada no tema do mês: “Viver e não ter a vergonha de ser feliz”. Os participantes expressaram suas interpretações por meio de ilustrações que representavam a felicidade e a qualidade de vida. Em seguida, foi conduzido um bate-papo reflexivo sobre o significado de viver plenamente, com o compartilhamento de experiências e momentos marcantes. A atividade foi leve e envolvente, estimulando a memória afetiva e promovendo trocas enriquecedoras.

- Na Oficina de Artesanato, foi realizada a criação de chaveiros personalizados utilizando feltro e miçangas. Os participantes escolheram formatos, cores e detalhes para montar peças únicas, explorando criatividade e coordenação motora. Com paciência e dedicação, costuraram e decoraram seus chaveiros, imprimindo um toque especial em cada criação. A atividade foi envolvente e proporcionou aprendizado, interação e satisfação ao verem o resultado de seus trabalhos.

- Em mais uma Oficina da Memória, foram aplicados exercícios para estimular a atenção e o raciocínio lógico. A atividade teve início com o jogo “Ache o Intruso”, em que os participantes precisavam identificar o elemento que não pertencia a um conjunto. Em seguida, foi realizada a atividade “Conte as Figuras na Tabela”, desafiando a percepção visual e a concentração. Para encerrar, foi jogado *Caixola*, promovendo o pensamento estratégico e a criatividade. A oficina foi dinâmica e divertida, com momentos significativos de aprendizado.

- Na Oficina de Artes, foi proposta uma atividade de pintura mágica com guache, incentivando o uso de cores e da criatividade. A experiência despertou a curiosidade e encantou os participantes, tornando o momento lúdico e divertido. A proposta se mostrou envolvente e ofereceu uma maneira criativa de explorar a arte e a experimentação, acompanhada de um bate-papo descontraído.

- Em outro encontro da Oficina da Memória, foi realizada uma atividade dinâmica com o jogo *Caixola*, seguida por um bate-papo enriquecedor. O momento foi marcado por risadas, aprendizado e um grande senso de pertencimento entre os participantes.

Março

- Para a abertura da semana do Dia Internacional da Mulher, foi realizada uma oficina de pintura seguida de um bate-papo reflexivo. Durante o diálogo, foram discutidos os avanços e desafios enfrentados pelas mulheres ao longo da história, com a partilha de experiências e reflexões. O momento mostrou-se enriquecedor, proporcionando trocas significativas e fortalecendo o respeito e a admiração por todas as mulheres.

- Foi promovida uma atividade descontraída com jogos e pinturas, proporcionando momentos de diversão e criatividade. Os participantes se envolveram em diferentes jogos que estimularam o raciocínio e a interação em grupo. Paralelamente, a pintura foi explorada como forma de expressão, resultando em desenhos coloridos e cheios de significado. O ambiente permaneceu leve e animado, repleto de risadas e trocas de ideias. Ao final, todos demonstraram satisfação com suas criações e com a experiência vivenciada, reforçando a importância do lazer e da arte no convívio social.

- Na preparação para a festividade do Dia Internacional da Mulher, os participantes se envolveram ativamente na organização e nos preparativos do evento. Foram realizadas atividades como a confecção de enfeites, a seleção de músicas e a elaboração de mensagens especiais para a celebração. O grupo demonstrou entusiasmo e dedicação em cada detalhe, atuando de forma colaborativa.

- Na oficina do Espaço Criar, os participantes se dedicaram à confecção de marcadores de página utilizando feltro. Durante a atividade, houve envolvimento profundo no processo de recorte e montagem, resultando em peças funcionais. A experiência foi gratificante, estimulando a criatividade e proporcionando momentos de descontração e aprendizado coletivo.
- Na oficina da Memória, foram realizadas diversas atividades cognitivas voltadas à estimulação da atenção, do raciocínio e da percepção visual dos idosos. Entre as dinâmicas propostas, estiveram labirintos, desafios dos sete erros e a identificação do objeto intruso. Os participantes envolveram-se ativamente, concentrando-se em cada desafio. As atividades ajudaram no desenvolvimento do planejamento, da observação detalhada e da memória visual. A tarde foi produtiva e divertida, com os idosos exercitando a mente de maneira leve e prazerosa.
- Na última edição da oficina da Memória, foi realizada a atividade "Espelho de Massinha", que estimulou a memória visual e a coordenação motora fina. Os participantes observaram imagens e as reproduziram com massinhas coloridas, prestando atenção aos detalhes. Durante a atividade, foram exercitadas a percepção, o raciocínio, a criatividade e o tato fino. O ambiente permaneceu leve e descontraído, com muitas trocas de experiências e momentos de diversão. A experiência foi enriquecedora e contribuiu significativamente para o fortalecimento das habilidades cognitivas.
- Na atividade do Espaço Criar, os participantes confeccionaram puxa-sacos reutilizando potes de sorvete, tecidos e aviamentos. O processo incluiu recorte, colagem e decoração, estimulando a criatividade e o trabalho manual. Cada um personalizou sua peça com diferentes estampas e detalhes, tornando cada criação única. O ambiente foi marcado pela cooperação e troca de ideias, com todos se ajudando na montagem. Ao final, o grupo celebrou os resultados com orgulho e satisfação ao transformar materiais reaproveitáveis em objetos úteis para o cotidiano.
- Na atividade de confecção de rosas com fita de cetim, os participantes demonstraram entusiasmo, explorando técnicas de dobradura e montagem. Com paciência e criatividade, confeccionaram flores personalizadas, escolhendo cores e detalhes. O ambiente foi leve e acolhedor, com rica troca de ideias e colaboração.
- A atividade de criação de rosas com fita de cetim teve continuidade, estimulando não apenas a coordenação motora e a concentração, mas também promovendo momentos de socialização e satisfação pessoal. Ao final, todos apreciaram os resultados, orgulhosos das delicadas rosas produzidas.
- Na confecção de rosas de papel crepom para a decoração do desfile, os participantes mostraram dedicação e criatividade. Utilizaram papéis coloridos para cortar, modelar e montar flores com acabamento delicado. O trabalho em equipe foi fundamental, com trocas de técnicas e apoio mútuo. O ambiente foi animado e colaborativo, reforçando o senso de pertencimento. Ao final, o grupo admirou as belas rosas produzidas, que embelezarão o desfile com charme e elegância.
- Na atividade de decoração e preparação para o desfile e a exposição de peças artesanais, os participantes se dedicaram com entusiasmo a cada etapa. Organizaram o espaço, confeccionaram enfeites e auxiliaram na disposição das peças, garantindo uma apresentação harmoniosa e atrativa. A preparação foi marcada por um forte espírito de cooperação, com todos contribuindo com ideias e habilidades. Além do trabalho manual, o momento proporcionou socialização e troca de experiências. Ao final, o grupo demonstrou satisfação e orgulho pelo resultado, aguardando com expectativa a realização do evento.

Abril

- Na atividade realizada em conjunto com a idosa Elza, o protagonismo e a troca de saberes foram os grandes destaques. Com habilidade e paciência, Elza assumiu o papel de facilitadora, ensinando os demais participantes a confeccionar um giramundo com E.V.A. Ela demonstrou cada etapa do processo, explicando com detalhes o corte. Os outros idosos seguiram suas orientações com entusiasmo, valorizando a experiência de aprender com uma colega do grupo. O ambiente foi marcado pela cooperação e pelo respeito mútuo, fortalecendo os laços entre os participantes.
- Durante uma atividade de conscientização sobre o Dia Internacional do Autismo, os participantes tiveram a oportunidade de aprender e refletir sobre o tema por meio de diálogos. Foram apresentados os símbolos representativos do autismo, bem como os direitos das pessoas autistas, suas possíveis limitações e a

importância da inclusão e do respeito. O grupo participou ativamente, compartilhando dúvidas e experiências. A atividade proporcionou um momento de sensibilização e aprendizado, fortalecendo a empatia e o compromisso com a diversidade. Ao final, todos demonstraram um olhar mais atento e consciente sobre a importância da inclusão.

- Dando continuidade à criação do artesanato Giramundo, foi realizada mais uma etapa da atividade, novamente com a valiosa colaboração da idosa Elza Saran, que seguiu exercendo seu protagonismo como facilitadora do grupo. Durante o encontro, foram recortadas novas peças que comporiam o artesanato, seguindo as orientações e o modelo previamente iniciado. Elza compartilhou técnicas e auxiliou os demais participantes com paciência e dedicação, promovendo um ambiente de aprendizado coletivo e valorização do saber do idoso. A atividade transcorreu de forma colaborativa e produtiva, fortalecendo os vínculos do grupo e o sentimento de pertencimento. Ao final, todos se mostraram animados com o progresso do trabalho e ansiosos para ver a peça concluída.

- Na Oficina da Memória, após os recados iniciais, foi realizada uma atividade em formato de quiz com o tema "Saúde Física e Mental". Os participantes foram convidados a responder perguntas relacionadas ao cuidado com o corpo e a mente, em uma dinâmica leve e interativa. A cada resposta, foi possível aprofundar a discussão sobre o tema, esclarecendo dúvidas e compartilhando informações importantes sobre hábitos saudáveis, bem-estar emocional, alimentação, exercícios físicos e autocuidado. O grupo demonstrou grande interesse e engajamento, contribuindo com experiências pessoais. A atividade promoveu não apenas o estímulo cognitivo, mas também uma reflexão coletiva sobre a importância do cuidado integral com a saúde.

- Em outra atividade da Oficina da Memória, foi trabalhado o estímulo da memória de curto prazo por meio do jogo da Caixola. Os participantes se envolveram com entusiasmo, exercitando atenção, agilidade mental e capacidade de memorização imediata. Durante a dinâmica, foi destacada a importância da memória curta para as atividades cotidianas e a manutenção da autonomia. Após o jogo, foi realizado um pequeno quiz de conhecimentos gerais, complementando a proposta de forma leve e divertida. O grupo participou ativamente, promovendo trocas, aprendizado e fortalecimento das funções cognitivas.

- Também na Oficina da Memória, os participantes realizaram a criação de quadros sensoriais com materiais recicláveis e pintura. A proposta permitiu a exploração de texturas, cores e formas, estimulando a memória sensorial, a coordenação motora e a criatividade. A atividade foi dinâmica e resultou em belas produções feitas com entusiasmo e colaboração entre os participantes.

- No Espaço Criar, os participantes participaram da atividade de confecção de uma caixa de costura. O trabalho iniciou com a pintura de uma caixa de MDF. A proposta foi realizada com dedicação e criatividade, e a finalização da peça foi programada para o próximo encontro.

- Em mais uma atividade da Oficina da Memória, os idosos participaram de um jogo de memória corporal, seguido pelo jogo Genius, que estimulou a atenção. Para encerrar, realizaram o tão aguardado *quiz* de conhecimentos gerais e um animado jogo de adivinhação de palavras com dicas, promovendo diversão e estímulo cognitivo.

- A atividade de costura dos giramundos teve início, com colaboração especial da idosa Elza Saran. A proposta trabalhou a criatividade e a motricidade fina dos participantes, reforçando o aspecto colaborativo do grupo.

- Uma atividade com foco no estímulo cognitivo foi realizada, utilizando elementos como cores e números. A proposta exigiu concentração, percepção visual, raciocínio lógico e gestão do tempo por parte dos participantes. Por meio de dinâmicas lúdicas e desafiadoras, buscou-se promover o fortalecimento das funções cognitivas de forma leve e participativa, contribuindo para a manutenção da autonomia e da agilidade mental dos idosos.

Maio

- Na Oficina da Memória, os idosos participaram de uma atividade dinâmica com o jogo Lince, que exige raciocínio rápido e atenção visual. Em seguida, foi realizado um *quiz* de conhecimentos gerais e o tradicional jogo da forca, promovendo o estímulo cognitivo de forma lúdica e interativa. A atividade favoreceu o engajamento do grupo, fortalecendo a memória, a concentração e o convívio social.

- Na continuidade da atividade de confecção das caixas de costura, as idosas finalizaram a pintura em MDF e aplicaram botões decorativos. A oficina estimulou a criatividade, a coordenação motora e promoveu um ambiente de cooperação e troca. O resultado foi a criação de peças únicas e cheias de personalidade.
- Durante mais um encontro da Oficina da Memória, foi realizada uma atividade utilizando os jogos Master da Imagem, com o objetivo de estimular a memória, o raciocínio lógico e a linguagem verbal dos participantes. A proposta proporcionou momentos de descontração e aprendizado, promovendo o exercício cognitivo de forma leve e interativa. No jogo Master, os participantes foram desafiados a descobrir uma palavra secreta por meio de dicas e pistas. A dinâmica exigiu atenção, associação de ideias e memória de curto prazo e pensamento estratégico.
- Na atividade de artesanato, os participantes deram continuidade à confecção dos giramundos de EVA, dedicando-se às etapas de costura com atenção e criatividade. O momento foi marcado pela colaboração e pelo cuidado com os detalhes, fortalecendo vínculos e habilidades manuais.
- Foi realizada uma roda de conversa sobre o tema do mês: "Mercado de Trabalho 60+ e suas dificuldades". Os participantes refletiram sobre os desafios enfrentados pelos idosos na inserção e permanência no mercado, compartilhando experiências e ideias sobre inclusão, valorização e superação de preconceitos. A atividade promoveu escuta, troca e conscientização.
- Atividade realizada com gesso, galhos, velas e giz de cera. Criação de árvores de cerejeiras, a atividade contou com a coordenação motora fina e paciência, resultando em um lindo enfeite, os participantes amaram a atividade despertando curiosidade e determinação.
- A partir da temática do mês, "Mercado de Trabalho 60+", foi explorado o tema "Novelas e Atores 60+". A atividade foi desenvolvida em grupo, no qual os participantes confeccionaram um jogo da memória inspirado em novelas antigas e propagandas clássicas. Durante a confecção, foram estimuladas habilidades de coordenação motora fina, através do recorte, colagem e montagem das peças do jogo. Em seguida, os participantes jogaram coletivamente, exercitando a memória de curto prazo, a atenção e o raciocínio, além de compartilhar lembranças afetivas relacionadas às novelas e aos artistas escolhidos. A proposta integrou aspectos lúdicos e cognitivos, promovendo socialização e valorizando a trajetória profissional de artistas que seguem atuantes após os 60 anos.
- A atividade foi iniciada com a confecção das faces do Giramundo. Cada participante ficou responsável por criar 10 faces, sendo que cada uma delas foi composta por 5 peças. O processo envolveu a costura manual das partes, estimulando a coordenação motora fina, a concentração e a criatividade. Além do aspecto técnico, a atividade favoreceu momentos de interação e troca entre os participantes, enquanto elaboravam coletivamente o material.
- Na oficina, foi dada continuidade ao processo de confecção e costura das peças do Giramundo. Os participantes seguiram trabalhando com dedicação na montagem das estruturas, aprimorando as habilidades motoras finas e a concentração. A atividade também proporcionou um espaço de socialização, troca de experiências e estímulo à criatividade, reforçando a importância do trabalho em grupo e da valorização do fazer manual.
- Na oficina, deu-se continuidade à confecção e à costura das peças do Giramundo. Os participantes avançaram no processo de montagem, aperfeiçoando as técnicas de costura e desenvolvendo habilidades manuais, como a coordenação motora fina e a precisão. A atividade também favoreceu a cooperação e o fortalecimento dos vínculos sociais entre os integrantes do grupo.
- Durante a atividade, realizou-se um bate-papo sobre o tema "Mercado de Trabalho 60+". Alguns participantes compartilharam suas experiências, relatando que ainda realizam trabalhos autônomos e esporádicos. O momento foi marcado por trocas significativas, nas quais os participantes refletiram sobre suas trajetórias profissionais, os desafios e as oportunidades que surgem após os 60 anos. A conversa também valorizou a importância da manutenção da atividade profissional como forma de autonomia, bem-estar e protagonismo na maturidade.
- Nesta atividade, os participantes cantaram diversas canções relacionadas ao tema, incluindo clássicos como "Anunciação", "Asa Branca" e outras músicas tradicionais juninas, promovendo um momento de alegria, integração e valorização das tradições. Abordada a origem da Festa Junina, destacando suas tradições, símbolos e significados culturais. Também foram exploradas as músicas típicas dessa celebração, ressaltando sua importância na preservação da cultura popular.

- Foi realizada uma atividade artesanal utilizando bambolês, tecidos de chita e fitas coloridas para a confecção de elementos decorativos destinados à ornamentação da Festa Junina. A proposta estimulou a criatividade, a coordenação motora e a valorização das tradições culturais, além de contribuir para a ambientação festiva do espaço.
- Foi realizada uma oficina da memória com a introdução do jogo de cartas Uno. O grupo participou da atividade pela primeira vez e demonstrou grande interesse e entusiasmo durante a experiência. A dinâmica proporcionou momentos de socialização, desenvolvimento cognitivo e estímulo à memória, fortalecendo vínculos entre os participantes e promovendo um ambiente de convivência lúdico e acolhedor.
- Na oficina foi feita a utilização do jogo de cartas Uno como recurso lúdico. A atividade teve como objetivo estimular as funções cognitivas, como atenção, memória e raciocínio lógico, além de promover a socialização e o fortalecimento dos vínculos.
- Foi realizada uma atividade de preparação para a decoração da Festa Junina, na qual o grupo confeccionou um balão decorativo utilizando bambolê, tecido de chita e fitas coloridas. A proposta teve como objetivo estimular a criatividade, a coordenação motora e o trabalho coletivo, além de contribuir para a ambientação festiva do espaço, valorizando as tradições culturais típicas desta celebração.
- Foi realizada uma atividade preparatória para a Festa Junina, na qual o grupo participou ativamente da confecção de um varal de bandeirinhas. A proposta teve como objetivo estimular a criatividade, a coordenação motora e o trabalho em equipe, além de contribuir para a decoração do espaço e fortalecer o sentimento de pertencimento à festividade.
- Foram realizadas atividades cognitivas com os idosos, utilizando diferentes recursos, como o jogo das setas, o jogo dos 7 erros e a identificação do objeto intruso. As propostas tiveram como objetivo estimular a atenção, o raciocínio lógico, a percepção visual e a memória, promovendo momentos de descontração, interação social e fortalecimento das habilidades cognitivas.

Junho

- Foi desenvolvido o tema do mês de junho, Cultura Regional, por meio de uma atividade lúdica com a leitura de charadas "O que é, o que é?", relacionadas à Festa Junina. A cada acerto, os participantes eram convidados a escrever na lousa a palavra correspondente à charada. A proposta buscou estimular a memória, a atenção e o raciocínio lógico, leitura e escrita, além de valorizar as tradições culturais e promover momentos de interação e diversão entre os participantes.
- Foi realizada uma atividade de memória musical, na qual os idosos, deveriam bater uma palma sempre que ouvissem a palavra, "lua" durante a música, e duas palmas ao escutarem a palavra "luar". Esse momento promoveu e serviu como um aquecimento, estimulando a atenção e a percepção auditiva dos participantes. Em um segundo momento da atividade os idosos cantaram as músicas "Anunciação" de Alceu Valença, "Mas que nada", Jorge Ben jor e "Asa Branca" de Luiz Gonzaga encerrando a proposta de forma alegre e participativa.
- Foi realizada a confecção de lamparinas de papel para a decoração da festa junina. A atividade envolveu etapas de colagem, decoração e finalização das peças, promovendo a criatividade, a coordenação motora e o trabalho em grupo entre os participantes.
- Nesta oficina, foram confeccionadas rosetas de papel, que serão utilizadas na decoração da festa junina. Para a atividade, os participantes usaram papel, cola, tesoura e muita criatividade.
- Nesta atividade, deu-se continuidade ao processo de confecção dos porta-guardanapos, utilizando palitos de sorvete como material principal. As participantes puderam aprimorar as técnicas iniciadas anteriormente, desenvolvendo habilidades manuais, estimulando a criatividade e fortalecendo o espírito de colaboração. A proposta faz parte dos preparativos para a festa junina, momento tradicional e muito aguardado por todas.
- A atividade foi composta por jogos dos sete erros, exercícios de memorização e desafios de adivinhação. As propostas estimularam o raciocínio lógico, a atenção e a memória da participante, promovendo momentos de descontração e interação.

- Os idosos participaram de uma atividade lúdica voltada ao estímulo cognitivo e letramento. Inicialmente, realizaram um caça-palavras com termos típicos juninos. Em seguida, completaram frases com trechos de cantigas populares, resgatando memórias afetivas. Por fim, organizaram palavras embaralhadas para formar frases temáticas, exercitando o raciocínio e promovendo a interação em grupo. A atividade foi marcada por alegria, participação ativa e valorização da cultura popular.
- Os idosos participaram de uma atividade de decoração junina, onde enfeitaram com bandeirinhas coloridas os balões confeccionados por eles em um momento anterior. A ação estimulou a criatividade, o trabalho manual e contribuiu para deixar o ambiente mais alegre e festivo.
- Na Oficina da Memória, foram propostas duas atividades com foco na estimulação cognitiva: o jogo de dominó, que trabalhou atenção, raciocínio lógico e socialização, e a pintura de desenhos, que incentivou a expressão criativa, coordenação motora e concentração dos participantes.
- A atividade iniciou com um bate-papo em grupo, promovendo socialização e escuta ativa entre os participantes. Em seguida, foi realizada uma proposta de estimulação da memória, onde os idosos escrevem nomes de objetos comuns na escola, iniciando com letras específicas. Para finalizar, todos participaram de uma atividade de completar figuras faltantes, estimulando a atenção, percepção visual e raciocínio lógico. A participação foi ativa e colaborativa.
- A atividade foi iniciada com um bate-papo em grupo sobre Inteligência Artificial, trazendo informações acessíveis e exemplos do cotidiano. Em seguida, foram discutidos possíveis golpes que podem ocorrer por meio de tecnologias digitais, com orientações sobre como se proteger. Os participantes demonstraram interesse, fizeram perguntas e compartilharam experiências, promovendo um momento de troca e conscientização.
- A atividade consistiu na confecção de enfeites para as mesas da festa junina, utilizando pipoca, papelão e palitos. Trabalhou-se a criatividade e habilidade manual durante a produção, contribuindo para a decoração do evento. A proposta também incentivou o resgate de tradições culturais.

Julho

- Foi desenvolvida uma atividade de artesanato na qual os participantes foram organizados em dois grupos. Um deles se dedicou a concluir os giramundos que já haviam sido iniciados anteriormente, enquanto o outro grupo produziu novos enfeites para a decoração da festa junina.
- Elaboração de diferentes adereços e elementos decorativos para incrementar o ambiente da festa junina. Ao longo da atividade, foi demonstrado empenho e cuidado na produção dos enfeites.
- Foi realizada atividade voltada para o estímulo cognitivo, utilizando o jogo "Cara a Cara". A proposta teve como objetivo exercitar a atenção, a memória e o raciocínio lógico dos participantes de forma divertida e interativa.
- Foi concluída a confecção dos enfeites juninos feitos com pipocas. Os participantes se dedicaram aos últimos detalhes da ornamentação, colaborando para deixar o ambiente ainda mais caracterizado e festivo. Todos os enfeites e o corte das toalhas foram finalizados pelos idosos para a festa junina. Com dedicação e criatividade, eles participaram ativamente na preparação do ambiente, contribuindo com o capricho e o entusiasmo característicos dessa tradicional celebração. A colaboração dos idosos foi fundamental para deixar o espaço ainda mais acolhedor e festivo.
- A atividade foi realizada em conjunto com a voluntária, de forma dinâmica e participativa. Os idosos exploraram a internet por meio de pesquisas e se divertiram com jogos online de palavras cruzadas e caça-palavras, estimulando o raciocínio e a familiaridade com as ferramentas digitais.
- Foi realizada uma atividade recreativa que envolveu uma partida de dominó acompanhada de momentos de conversa e socialização. A participante interagiu de forma descontraída, fortalecendo vínculos e estimulando o raciocínio por meio do jogo.
- Durante a atividade de informática, realizada em parceria com uma voluntária, o grupo explorou um site voltado para a estimulação da digitação. Os participantes tiveram a oportunidade de exercitar suas habilidades no teclado, de forma leve e divertida.

- O grupo participou da atividade com o jogo “A Caixola”, exercitando a atenção, a memória e promovendo momentos de descontração e muitas risadas. A proposta foi bem recebida pelos participantes, que interagiram de forma animada e colaborativa.
- O grupo confeccionou criativos porta-trecos utilizando palitos de sorvete, explorando habilidades manuais e criatividade. A atividade contou também com uma pintura demonstrativa de uma frigideira, reforçando a importância de reaproveitar e dar uma nova vida a objetos que, à primeira vista, pareciam sem utilidade.

Agosto

- Após o acolhimento foi dado início as atividades foram feitas com três dinâmicas. Na primeira atividade, foram colocadas duas fileiras com seis copos de plástico uma de frente para a outra, em uma das fileiras haviam bolas coloridas em cima dos copos a qual foi proposto que memorizassem a ordem das bolas e as cores e no momento de colocar as bolas nos copos vazios não podia ver, houve muita concentração e interação os atendidos. Na segunda atividade: foram usadas duas cestas, bolas coloridas e uma bexiga, foi colocado uma cesta do lado direito sobre a mesa e outra do lado esquerdo, somente o lado esquerdo estava com bolas coloridas, os atendidos tiveram que jogar a bexiga para cima e com a bexiga no ar, tirar as bolas do cesto cheio e colocar no cesto vazio sem deixar a bexiga cair, foi estimulado atenção e coordenação motora. Na terceira atividade foi feita uma fileira com vários copos vazios e somente o primeiro copo tinha uma bola em cima dele, os atendidos tiveram que passar a bola de um copo para o outro sem deixar cair estimulando a concentração e autonomia.
- Depois do acolhimento foi explicado como seria feita a atividade, os atendidos receberam uma folha de sulfite com um tronco de árvore desenhado, e com a tinta guache na cor verde fizeram pontinhos com cotonete simbolizando as folhas assim dando vida para árvore, receberam frases de motivação impressas para serem colocadas na árvore e um coração de EVA para gerar mais sentimento e cada um colou em meio as folhas, antes da colagem foi feita a leitura das frases e na sequência pintaram com canetinha as letras para ficar bem em evidência. Ao ler as frases foram criados vínculos sociais pois começaram a compartilhar histórias vividas, foi uma atividade que estimulou também a criatividade, concentração e coordenação motora.
- Após o acolhimento, foi iniciada a atividade a proposta foi pintar o vidro de azeitonas com efeito de textura, cada atendido escolheu a cor da sua preferência com isso foi estimulado a autonomia. Nesse primeiro momento os atendidos pintaram os vidros e depois fizeram um efeito de textura usando a parte amarela da esponja de lavar louça, como a tinta estava fresca a finalização ficou para próxima aula. Essa atividade estimulou a atenção, coordenação motora, criatividade e muitos momentos de socialização pois começaram a compartilhar em qual lugar iriam deixar o artesanato em suas casas.
- Depois da recepção e acolhimento dos atendidos iniciou-se a atividade Jogo da Força, um jogo para lembrar brincadeiras antigas e ativar a memória, a turma foi dividida em dois grupos: o grupo vencedor e o grupo campeões. Foi uma atividade que gerou competição estimulando autonomia, união entre os grupos ativando a concentração e o raciocínio lógico na descoberta das letras e qual palavra iria se formar.
- Durante o acolhimento houve interesse de novos atendidos para participar do artesanato com a pintura rústica no vidro. A turma que finalizou usou um stencil para fazer um desenho no vidro, e amarrou corda de sisal na boca fazendo um laço. A turma que iniciou pintou o vidro e depois fizeram um efeito de textura usando a parte amarela da esponja de lavar louça. Essa atividade estimulou a atenção, troca de ideias em relação a cor que cada um escolheu, também estimulou a coordenação motora, criatividade e criou vínculos sociais.
- Após a recepção e o acolhimento dos atendidos foi feita uma dinâmica quebra gelo, onde tinham seis perguntas e as respostas foram em forma de desenhos. Essa atividade estimulou a criatividade, raciocínio lógico, coordenação motora e a imaginação fazendo lembrar músicas antigas, sonhos esquecidos e muita gratidão pela vida, juntamente com muitas trocas de ideias gerando a socialização.
- Na finalização do artesanato rústico em vidros, os atendidos já estavam a postos na sala muito animados e após o acolhimento foi dado início aos trabalhos. Na finalização envolveram sisal na boca do vidro, fizeram um laço com o mesmo material e colocaram uma pedra no laço, ao mesmo tempo faziam planos para

dar o artesanato para alguém ou perguntavam umas para as outras o que poderia colocar dentro do vidro para ficar ainda mais bonito. Foi uma atividade que gerou vínculos afetivos com trocas de idéias, estimulou a coordenação motora, criatividade e autonomia.

- Depois do acolhimento, foi iniciada à atividade de ativação da memória com uma dinâmica: - Qual seria a sua idade se você não soubesse quantos anos você tem hoje? Escreva a idade, algo de bom que te marcou e desenhe. Os atendidos levaram o pensamento para a melhor idade que tiveram, escreveram algo sobre o momento passado e desenharam um objeto que marcou a época. Essa atividade estimulou a concentração, ativou a memória com pensamentos do passado e a criatividade ao desenhar objetos da época.

- Depois dos cumprimentos e acolhimento dos atendidos, à atividade foi desenvolvida com uma Parlenda relembrando as rimas antigas da época de escola, exemplo: 1, 2 Feijão com arroz..., os atendidos fizeram a leitura, escreveram os números e cada frase fizeram um desenho conforme o dito da Parlenda. Durante a execução ocorreram algumas variações com brincadeiras, estimulou a criatividade, percepção visual, concentração, conversas sobre comidas, gerando interações uns com os outros desenvolvendo a socialização.

- Após o acolhimento dos atendidos, foi dado o início na atividade Porta Recado de Palito de Sorvete, esse artesanato lembra aquelas janelas de casa de interior com a cortina aberta e a renda ao fundo e na borda desce um cordão com prendedores para colocar os recados. Essa atividade estimulou a imaginação com lembranças da infância, coordenação motora fina, atenção, paciência, momentos de muitas risadas gerando afetividade e socialização entre os atendidos.

- Depois do acolhimento foram iniciadas às atividades para a memória, primeiramente com o jogo dos sete erros, após a conclusão foi feito uma dinâmica do jogo da velha, os atendidos foram divididos em duas equipes onde quem copiasse o jogo da velha mais rápido na lousa ganhava pontos. Essa atividade estimulou o raciocínio lógico, agilidade, socialização com a união entre as equipes, autonomia, percepção visual e concentração.

- Primeiramente foi feita a recepção dos atendidos, após esse momento foi dado início na continuação do artesanato do porta recado de palito de sorvete com o corte, barra, colagem do tecido na estrutura e acabamento na parte de cima com renda. Com o artesanato ainda inacabado os atendidos demonstraram muito zelo e carinho pela peça, essa atividade estimulou a criatividade, percepção visual, concentração, coordenação motora fina, e proatividade entre os atendidos gerando um momento de vínculo social, pois um ajudava o outro.

Setembro

- Depois do acolhimento, foi dado início na finalização do porta recado de palito de sorvete com a colagem dos barbantes, do vasinho com a rosa de EVA, a renda da janela e a colocação dos prendedores para os recados. Os atendidos amaram a peça pronta e compartilharam uns com os outros que, a partir de agora, não perderão mais os compromissos que a peça será muito útil. Esse artesanato gerou socialização, além disso, estimulou a criatividade, percepção visual, concentração, coordenação motora fina.

- Após a recepção e acolhimento dos atendidos deu-se início às atividades para a memória, na primeira os atendidos enumeraram as cenas do desenho de acordo com as frases indicadas e a segunda foi o caça palavras com a combinação de consoantes S e SS. Essas atividades facilitaram a socialização pois os atendidos que terminaram primeiro ajudavam o outro, estimulou a percepção visual, raciocínio lógico, concentração, atenção, coordenação motora e autonomia.

- A proposta foi fazer o artesanato no vidro de molho de tomate, após o acolhimento foi dado início com a escolha do modelo do desenho e a cores das tintas, assim estimulando a autonomia dos atendidos. Nesse primeiro momento foi feita a limpeza dos vidros, a decoração dos vidros foi ao gosto de cada atendido com o adesivo de coração ou com fita crepe e também foi feita a primeira demão de tinta. O gosto pela criação foi perceptível com muito bom humor, risadas e trocas de ideais gerando um clima de socialização, além de estimular a criatividade, concentração e coordenação motora.

- O foco da atividade foi aplicar o exercício de Simetria, depois do acolhimento foram iniciadas as atividades: na primeira os atendidos completaram as imagens desenhando a outra metade: na segunda havia traços e formas e os atendidos continuaram o desenho usando a imaginação, esses exercícios estimulou o

raciocínio lógico, trouxe harmonia, equilíbrio, socialização entre o grupo, pois, refletiram juntos o que os traços poderiam formar e contribuiu também para o bem-estar emocional e cognitivo, aumentando a capacidade de percepção dos atendidos.

- Depois do acolhimento foi iniciada a atividade com uma lista dos ditados populares, os atendidos leram, completaram em voz alta e escreveram o dito. Essa atividade criou vínculos sociais por promover conversas sobre os significados e as lições de vida contidas nos ditados, estimulou a memória pois a repetição facilitou a fixação de ideais, exercitou o raciocínio lógico, incentivou o pensamento rápido e a criatividade.

- Após o acolhimento foi dado início na continuação do artesanato no vaso de vidro reciclável, foi feita a segunda demão de tinta e os corações de papelão que foram envolvidos com lã e colocado um palito de churrasco, formando o enfeite que foi colocado dentro do vaso. Em todo o tempo a atividade seguiu com trocas de ideias, muita interação entre os atendidos e com um ambiente muito agradável de satisfação pelo resultado da evolução da peça, além de melhorar a criatividade, concentração e coordenação motora.

- Depois da recepção e do acolhimento foi iniciado na continuação do artesanato no vaso de vidro reciclável, após o tempo da secagem foi feita uma demão de cola para garantir o brilho e durabilidade da peça e na sequência foi dada continuidade nos trabalhos com os corações de papelão envolvidos com lã e palito de churrasco, formando o enfeite que foi colocado dentro do vaso. Essa atividade tem sido muito rica na convivência e interação dos atendidos, propiciando um ambiente muito amigável de ajuda mútua, além disso estimulou a criatividade e coordenação motora.

- Primeiramente foi feito o acolhimento e depois foi dado início na finalização do artesanato no vaso de vidro reciclável e também dos corações de papelão envolvidos com lã e palito de churrasco, que foi colocado dentro do vaso como decoração. Alguns atendidos colocaram um adesivo de coração e outros passaram a fita crepe no vidro e após a pintura foram retirados dando um toque decorativo e para finalizar foi colado algumas pérolas e *strass* para dar um toque final. Essa atividade gerou uma união do grupo com muita interação social, troca de ideais, e também estimulou a criatividade, a autonomia e coordenação motora.

- O foco da atividade foi estimular a memória, depois do acolhimento foi dado início as atividades, a primeira foi a Cruzadinha onde uma palavra se cruzava na outra e de acordo com o desenho indicado deu a base para formar a palavra inteira, a segunda foi o caça-palavras nos sentidos horizontal, vertical e diagonal. As atividades facilitaram a interação social entre os atendidos, pois aquele que terminava primeiro ajudava o outro, e também estimulou, o raciocínio lógico, concentração, atenção e autonomia.

- Após as boas vindas e o acolhimento, foi dado início na primeira parte do artesanato no vaso decorativo com palito de churrasco, o material usado foi garrafa de tubaína, palito de churrasco, corda e cola. Primeiramente foi feita a limpeza da garrafa, colocado a cola na parte de baixo da garrafa e os palitos, feito isso, foi passado o barbante para segurar os palitos. Essa atividade trouxe muita interação social entre os atendidos, a cada passo foi perceptível a criatividade e o interesse pelo processo de criação, além disso, estimulou a autonomia e o fortalecimento de vínculos sociais.

- Depois do acolhimento, iniciou-se mais uma etapa do artesanato na parte de cima do vaso onde foi cortado a ponta dos palitos e passado cola, a próxima etapa será feita a finalização. Essa atividade gerou muita interação entre os atendidos que já estão bem felizes com a peça semi pronta, estimulou também a criatividade e coordenação motora.

Outubro

- Depois do acolhimento, foi iniciada atividade primeiramente com palavras cruzadas a pedidos dos atendidos, também foi feita uma atividade de simetria na qual tinha que completar os desenhos e depois foi feita a pintura. Essas atividades estimulam a memória e coordenação motora, os desenhos trouxeram lembranças da infância e criaram vínculos sociais com os contos.

- Primeiramente foi feito o acolhimento e logo após foi dado início na finalização do artesanato, a última etapa foi feita na parte de cima do vaso onde foi cortado a ponta dos palitos, passado cola e foi envolvido com barbante. O gosto e alegria pela criação foi evidente entre os atendidos com o resultado da peça pronta, essa atividade gerou interação social e já estão se programando para o próximo artesanato, também estimulou a criatividade e coordenação motora.
- O acolhimento foi feito com as boas vindas e após foi iniciado as atividades para a memória. A proposta foi quebra cabeça, caça palavras e o jogo muito pedido *Lince*. Essa atividade criou um clima de descontração facilitando a socialização e a interação entre os atendidos e estimulou também à autonomia.
- Após o recebimento dos atendidos deu-se início ao artesanato Caixa Organizadora. A proposta foi criar uma caixa para ser usada em qualquer ambiente da casa, o material que foi usado de início como base principal foi uma caixa de papelão, foi feito o reforço da caixa, retirada a fita adesiva transparente, feito o recorte das abas superiores e coladas no fundo para dar sustentação. Essa atividade gerou momentos de gosto pela arte, autonomia, e interação social entre os atendidos que já ficaram planejando onde irão usar a peça.
- Iniciado com o acolhimento, logo após foi dado início na continuação do artesanato da Caixa Organizadora com recorte dos tecidos do fundo interno e externo e das laterais da caixa. Essa atividade facilitou a interação social entre os atendidos, pois alguns já tem a facilidade com corte e costura e houve um momento de ajuda mútua na hora do recorte dos tecidos, além de estimular a coordenação motora e atenção.
- Iniciado com o acolhimento e depois foi dado início na atividade para estimular a memória. A proposta foi escolher um tema e formar frases com recortes de palavras e imagens de revistas. Os atendidos gostaram da proposta e associaram as frases a fotos das revistas. Essa atividade estimulou a criatividade, a autonomia e a troca de ideais gerando a socialização entre a turma.
- Logo após as boas vindas e acolhimento foi dado início na continuação do artesanato da caixa organizadora, foi continuado os recortes dos tecidos e a escolha das estampas. Os atendidos demonstraram muito gosto pelo processo da criação antes mesmo do término da peça, com um clima muito bom de interação social. Também foi estimulado a criatividade, coordenação motora e atenção.
- Após o acolhimento foi dado início na atividade Dinâmica da Autoestima, na qual havia cinco balões com perguntas pessoais com muita positividade, após o preenchimento cada atendido leu as suas respostas, foi um momento muito rico de troca de ideias e auto reconhecimento de habilidades, sonhos e interação social entre o grupo.
- Depois das boas vindas e acolhimento, deu-se início na atividade para memória onde foi explorado o jogo Lince e o caça palavras. Essas atividades geraram um clima de descontração, autonomia e socialização entre os atendidos, além de, estimular a memória e atenção.
- Iniciado com o acolhimento e logo após foi dado início na colagem dos tecidos na parte de cima e na parte de baixo da caixa. Essa atividade é rica em detalhes, e é nítido a satisfação de cada atendido em toda etapa, assim a socialização se fez presente, a criatividade e a coordenação motora foram estimuladas.
- Iniciado com o acolhimento e foi dado início na atividade de mosaico com EVA, a proposta foi colocar pedacinhos de EVA para preencher os espaços da borboleta essa atividade foi feita em dupla, com essa prática foi fortalecido os vínculos sociais, além de contribuir para estimular a coordenação motora e atenção.
- Realizado acolhimento e logo foi dado início na atividade, a proposta foi ativar a memória, primeiramente foi pintado no desenho uma relação de objetos e frutas e no mosaico, os atendidos tiveram que procurar a mesma figura e irem pintado da mesma cor, feito isso terminaram de colorir o desenho. Essa atividade misturou a arte com ativação da memória, a percepção visual, à atenção e criou momentos de interação social, pois quando um não encontrava a figura o outro ajudava, gerando laços de afinidade e empatia.
- Após o acolhimento, foi dado início na continuação do artesanato da caixa organizadora com a decoração da colagem dos barbantes no meio da caixa e a colagem dos prendedores que serão os puxadores laterais. A atividade tem criado muitos vínculos sociais, pois a socialização se faz presente em cada etapa, os atendidos já estão fazendo planos onde irão utilizá-la em casa e estão muito felizes com a arte desenvolvida, além de estimular a criatividade, coordenação motora e atenção.

Novembro

- Após o acolhimento e em seguida dado sequência à atividade, a proposta foi escolher uma figura do livro ou da revista e recortar, após a escolha foi colado a figura na folha A4 e os atendidos escreveram o que mais chamou atenção na figura como uma forma de interpretação, alguns criaram histórias, umas frases e outras palavras. Essa atividade estimulou a memória, a criatividade, a escrita e também gerou a socialização com as histórias contadas.
- Iniciado com o acolhimento e logo após foi dado início na continuidade do artesanato da caixa organizadora com a colagem da corda na parte do meio e nas partes laterais dos puxadores. Essa atividade estimulou a criatividade, a coordenação motora e criou vínculos sociais durante o processo de criação.
- Depois do acolhimento foi iniciada a atividade para estimular a memória, a primeira fase foi com o ditado divertido que haviam dez perguntas para refletir, a segunda havia uma cena no quarto da casa com vários objetos, e os atendidos preencheram as lacunas nas frases com as palavras em baixo ou em cima. Essas atividades geraram momentos de socialização, estimulou a atenção, a escrita e a memória.
- O ponto de partida foi com o acolhimento e boas vindas, logo depois foi dado início na finalização da caixa organizadora, para terminar, os atendidos confeccionaram o laço modelo chanel, uns escolheram strass e outros pérolas que foram coladas no laço e foi feito o reforço na caixa com cola quente para uma melhor durabilidade. Essa atividade estimulou a autonomia, a criatividade, a alegria, a coordenação motora, foram gerados vínculos sociais e muito gosto pelo processo de criação.
- Iniciado com o acolhimento e logo após foi dado início no artesanato bola decorativa de Natal. Iniciaram com os recortes do papelão redondo, do EVA, do fio de malha e do TNT, essa atividade criou muitas expectativas para os preparativos do Natal, a alegria e animação foi contagiante ao ver os materiais com as cores do Natal, estimulando a socialização, criatividade e coordenação motora.
- Após o acolhimento, foi iniciada a atividade com a seguinte proposta: cada atendido escolheu uma foto ou paisagem de livros e revistas colaram na folha e escreveram o que continha na figura. Essa atividade estimulou a memória, a percepção visual, o raciocínio lógico, e também foram criados momentos de interação social e descontração ao compartilhar com o colega a figura que havia achado, com lembranças de momentos já vividos.
- Depois do acolhimento e boas vindas, foi dado início na atividade do artesanato da Guirlanda de Natal, foi recortado a base da guirlanda de papelão e foi envolvido TNT para cobrir essa base, essa foi a primeira fase da guirlanda. Com a proposta de cada atendido fazer a sua própria guirlanda, foi gerado um clima de muita alegria e brilho no olhar de cada atendido. Essa atividade estimulou a socialização, coordenação motora e autonomia.
- O atendimento foi iniciado com o acolhimento, após isso foi dado início na atividade para memória. A proposta foi o jogo da cachola onde haviam quadrados com seis cores distintas e várias figuras variando com animais, alimentos, vestimentas e transportes, os atendidos tinham que memorizar as figuras escondidas embaixo dos quadrados e ao jogar o dado a cor do quadrado era indicada. Essa atividade estimulou a memorização, autonomia e criou vínculos sociais, gerando um clima de descontração e alegria.
- Iniciado com o acolhimento, logo após iniciou-se a finalização do artesanato da Guirlanda de Natal, a segunda e última fase foi transpassar a lã para cobrir a guirlanda, fazer o laço, recortar: a árvore, a estrela e a bota de EVA com gliter. E para acabar foi colado o laço, a bota, a estrela e a árvore. Essa atividade foi um sucesso, pelo fato da felicidade que os atendidos demonstraram e pela união e ajuda mútua e assim foram criados laços e vínculos de amizade, também foi estimulado autonomia, elevação da autoestima, criatividade e coordenação motora.

Dezembro

- Iniciado com o acolhimento e logo após o artesanato, com a montagem da árvore de Natal, o material foi: cesto de roupas e três paus de vassoura, com a estrutura pronta os atendidos enfeitaram com festão, bolas de natal e laços. Essa atividade gerou interação social com a turma relembrando os Natais de anos passados e acontecimentos, além de estimular a autonomia, coordenação motora e a memória.

- Após as boas vindas e acolhimento iniciou-se a atividade com o tema de Natal, os atendidos confeccionaram a decoração para o painel da Festa de Natal, foram colados os temas do Natal feitos de EVA como: a estrela, bota, árvore, bolas na fita de cetim no sentido vertical e a ponta foi amarrada no festão. Essa atividade gerou um clima de alegria e satisfação pelo resultado do trabalho e também vínculos sociais com a expectativa da festa.
- Iniciado com o acolhimento e logo a atividade, a proposta foi montar a decoração do desfile de corte e costura, os atendidos ajudaram no recorte das estrelas que tinha o nome de cada atendido que desfilou, na montagem do painel de fundo, do arco com a cortina vermelha para a seção de fotos e da colocação do tapete vermelho. A atividade foi feita com muito gosto pela criação e estimulou à autonomia, criatividade e o convívio social.
- Depois do acolhimento foi dado início na atividade, os atendidos confeccionaram a torre de presentes que terá um significado importante na festa de natal do programa, ela ficará como decoração em cima do palco. Os atendidos embalaram as caixas como se fossem caixas de presentes, outros fizeram o laço e foi montada a torre com estrutura com o cabo de vassoura. Essa atividade criou expectativa e muita alegria pela festa que estava chegando, com um clima de união de todos, além de estimular a memória com lembranças de natais passados.
- Depois da recepção dos atendidos e acolhimento, deu-se início na atividade com o painel de decoração da recepção, a proposta foi montar o painel com uma árvore de papel crepom com enfeites de EVA com temas natalinos. A atividade criou expectativas para o clima de Natal, criou os vínculos sociais com um sentimento de pertencimento e estimulou a criatividade.
- Iniciado com o acolhimento dos atendidos e logo foi dado início na seção de jogos. Para estimular à autonomia foi sugerido para cada um escolher o jogo preferido, sendo: dominó, lince ou jogo da memória, a turma foi dividida em três grupos. A atividade com jogos foi muito interativa, criou vínculos sociais, estimulou à autonomia, a memória gerando um clima de descontração entre as turmas.
- Depois do acolhimento deu-se início na atividade de artesanato mini árvore de Natal, a proposta foi montar a mini árvore com palitos de churrasco, que foram decorados com bolinhas de miçanga, lantejoulas, glitter e uma estrela feita de EVA dourada. Cada atendido escolheu as cores das peças. Essa atividade criou um clima de alegria pela proximidade do Natal, estimulou os vínculos sociais, à autonomia, a criatividade e a coordenação motora.

- **Multisaberes**

Janeiro

- Na atividade de estimulação de memória, os participantes se divertiram com um *quiz* e uma dinâmica de "ligue" entre enigmas e ditos populares. A cada resposta certa ou descoberta inesperada, o ambiente era tomado por risadas e comentários animados. O exercício estimulava o raciocínio e a memória, ao mesmo tempo em que promovia momentos de descontração e interação em grupo. A atividade se destacou por ser leve, envolvente e repleta de bom humor, proporcionando uma sensação coletiva de aprendizado e diversão.
- Na atividade de artesanato, os participantes criaram plaquinhas decorativas utilizando palitos de picolé. Com muita criatividade, decoraram as peças com pintura e outros materiais, transformando os palitos simples em lindas plaquinhas para enfeitar diversos ambientes. A atividade despertou o talento artístico do grupo, oferecendo momentos de concentração e troca de ideias. Ao final, todos demonstraram orgulho pelas criações únicas, que refletiam dedicação e capricho.
- Em outra atividade de artesanato, foram confeccionadas mandalas utilizando CDs reciclados como base, aplicando a técnica de pontilhismo com cotonetes. Com paciência e criatividade, os participantes criaram padrões coloridos e simétricos que deram vida às mandalas. A proposta permitiu a exploração de habilidades motoras finas, concentração e expressão artística. O resultado foi uma coleção de peças vibrantes e únicas, que encantaram a todos, marcando o encontro com trocas de ideias, momentos de relaxamento e a satisfação de transformar materiais simples em arte significativa.
- Em uma das atividades realizadas, os idosos participaram de uma partida de dominó, jogo que estimula significativamente o raciocínio e a concentração. Ao

término, foi aplicado um *quiz* sobre bandeiras de diferentes países, proporcionando um momento de aprendizado e interação. A atividade teve como foco promover o engajamento mental e o bem-estar social dos participantes.

- Em outra atividade, os participantes realizaram pintura em vidro utilizando potes de alimentos reciclados. Inicialmente, pintaram a base das peças, preparando-as para receber detalhes em uma oficina futura. A proposta estimulou a criatividade e o reaproveitamento de materiais, contribuindo para o desenvolvimento artístico do grupo.

- Durante a oficina da memória, os idosos participaram de diversas atividades cognitivas. Primeiramente, realizaram um exercício de associação entre móveis e cômodos da casa, estimulando a memória e o raciocínio. Em seguida, participaram de uma atividade de identificação de objetos intrusos em grupos, desafiando a atenção e a percepção. A oficina continuou com um bate-papo de vivências em grupo, promovendo o compartilhamento de experiências. Para encerrar, foi aplicado um *quiz* de conhecimentos gerais, incentivando a reflexão e o aprendizado. A atividade foi enriquecedora, promovendo tanto o exercício mental quanto a socialização.

- Em outra atividade, os participantes iniciaram com uma roda de conversa, onde compartilharam experiências e reflexões, fortalecendo o vínculo entre o grupo. Depois, participaram do jogo *Mega Senha*, que estimulava a memória e o raciocínio rápido. O desafio consistia em adivinhar palavras a partir de dicas, promovendo grande interação, risadas e entusiasmo. A dinâmica favoreceu o trabalho em equipe e o estímulo cognitivo de forma divertida e envolvente, mantendo todos animados e engajados.

- Em continuidade às atividades artísticas, os participantes se dedicaram à finalização das mandalas iniciadas anteriormente, aplicando os últimos detalhes com cuidado e criatividade. Em seguida, decoraram potes de vidro previamente preparados, utilizando diferentes materiais para embelezar e dar funcionalidade às peças. Para finalizar, confeccionaram puxa-sacos, explorando técnicas manuais e designs criativos. O encontro foi produtivo e envolvente, proporcionando momentos de concentração, troca de ideias e satisfação com os resultados. Cada peça refletiu o empenho e o talento do grupo, tornando a atividade um sucesso.

- Durante a atividade de criação do porta-joias, os participantes iniciaram com a preparação da peça em MDF, lixando e ajustando para deixá-la pronta para a pintura. Em seguida, aplicaram uma demão de tinta, dando vida à base do projeto. O ambiente foi preenchido por um bate-papo descontraído, tornando o momento especial e repleto de trocas significativas.

- Na continuidade da criação do porta-joias, os participantes iniciaram lixando a peça para um melhor acabamento. Em seguida, aplicaram a segunda demão de tinta, garantindo uma cobertura uniforme e vibrante. Para concluir, colaram o tecido na tampa, adicionando um toque personalizado ao trabalho. O processo foi conduzido com cuidado e envolvimento, acompanhando momentos de conversa e compartilhamento durante toda a atividade.

- Na atividade do espaço Criar, foi realizada a confecção da decoração para a festa dos aniversariantes do mês, com o tema dos anos 70, 80 e 90. Foram exploradas cores vibrantes e elementos marcantes dessas décadas, com a criação de painéis decorativos e silhuetas de notas musicais. Além disso, foram montados enfeites temáticos que trouxeram um clima nostálgico e animado ao ambiente. Durante todo o processo, a criatividade esteve presente e o trabalho alegre tornou a atividade leve e divertida.

Fevereiro

- Encontro realizado em conjunto com a educadora social. Durante a atividade, as participantes estiveram engajadas no processo de identificação do alfabeto associado a palavras, que foi construído em grupo de maneira lúdica ao utilizar o sorteio das letras dentro de bexigas. Foram trabalhadas questões relacionadas a socialização, pertencimento e fortalecimento de identidade.

- A atividade foi realizada com a presença da educadora social. As participantes estiveram engajadas na continuidade da atividade da semana anterior, referente ao alfabeto e associação das letras com palavras. Ademais, a Musicoterapeuta convidou o grupo a participar de um jogo da memória com cartas adaptadas em

notas musicais para relação silábica. De modo geral, as consignas práticas foram estruturadas para promoção e incentivo da leitura, reconhecimento de letras, sílabas, raciocínio lógico, concentração e memorização.

- O encontro foi realizado em conjunto com a educadora social. Para iniciar a atividade, foi aberto um diálogo sobre a semana e retomada dos conteúdos (vogais, alfabeto e sílabas). O foco da dinâmica visa a ludicidade, leveza e diversão no processo de letramento, através de um bingo silábico. De modo geral, as participantes estiveram engajadas na identificação das sílabas, formação de palavras e realizar a atividade de maneira descontraída.

- Realizado em conjunto com o profissional de expressão corporal, atividade com objetivo em promover interação, trabalho em equipe, agilidade, coordenação, equilíbrio, mobilidade, lateralidade e raciocínio rápido. Atividade em dupla para realizar passos com comando de voz realizados pelos profissionais. Atividade com chapéu com objetivo de promover interação e competitividade + exercício aeróbico. Os participantes adoraram, elogiaram as atividades promovidas e ficaram felizes e ansiosos pelos próximos encontros.

Março

- O encontro foi realizado em conjunto com a educadora social, além disso, houve um diálogo inicial descontraído sobre a semana e o Carnaval, o grupo estava animado e engajado para receber a consigna do dia. A consigna foi estruturada como uma re-criação do jogo "Passa Anel", com canção improvisada pela musicoterapeuta. Enquanto o anel era passado, as participantes recebiam desafios relacionados ao processo de alfabetização. Foi observado que o grupo esteve bem receptivo para participar ativamente, promovendo criatividade, socialização, motivação, confiança e concentração.

- A dinâmica foi conduzida com o auxílio da educadora social, facilitando o acolhimento e recepção do grupo que esteve engajado na proposta de socialização, criatividade e percepção corporal. A consigna esteve elaborada para estimular o cognitivo e corpóreo, utilizando movimentos corporais acompanhados de som ou não, que foram criados individualmente pelos participantes, construindo o jogo de "Copia E Cola" com movimento, som e arte.

- O grupo esteve participativo e engajado no encontro focado na identificação de sílabas e formação de palavras, contudo, facilitado pela ludicidade envolvida pela dinâmica de códigos numéricos pareados com sílabas. A Educadora Social em conjunto com a Musicoterapeuta, buscaram promover um espaço seguro para o coletivo expor suas ideias, opinar e aprender, foi possível observar que o encontro estava leve, divertido e nutrido de confiança para aprender.

- A atividade foi realizada em conjunto com a educadora social. As participantes foram convidadas de modo não-verbal através da canção improvisada com convites e comandos para facilitar a escrita de letras isoladas e palavras simples, foi possível observar que a condução utilizando música estabeleceu uma atmosfera leve e descontraída, as participantes demonstraram maior confiança e concentração para participar. Ao final, a educadora social conduziu a atividade com foco na formação de sílabas, a musicoterapeuta esteve presente para acolher e auxiliar.

- A atividade que foi conduzida em conjunto com a Assistente Social, contemplou o grupo através de canções improvisadas de apresentação com nomes, contação de histórias em narrativa construtiva coletiva e jogo rítmico no viés da percussão corporal. De modo geral, o encontro colabora para a promoção de um espaço criativo e acolhedor para explorar a expressão, criatividade, socialização e estímulo cognitivo.

Abril

- A atividade foi acompanhada pela educadora social. Uma canção de boas-vindas foi produzida para promover o acolhimento e estruturar uma atmosfera de bem-estar e animação para o dia. As participantes estiveram presentes e engajadas em atividades para facilitar a escrita, reconhecimento de letras e sílabas, a educadora social propôs tarefas focadas em formação de sílabas e palavras simples, que foram executadas pelo grupo. O encontro foi finalizado com uma atividade musical na temática de "STOP" e *GoodBye song*, uma canção de despedida.

- O encontro foi ministrado em conjunto com a educadora social, a fim de promover a atividade de letramento com musicoterapia. O grupo esteve animado e engajado em participar das atividades temáticas com a letra C, incluindo a identificação de nomes e comidas iniciadas em “C”. De modo geral, os objetivos foram estruturados com o intuito de promover o encorajamento, pertencimento, autoconfiança e concentração.
- Atividade realizada em conjunto com instrutor de dança. Com objetivo de desenvolver a interação entre os participantes por meio de recreação de memória dividido em dois grupos de seis. A princípio foi explicado para os participantes como seria realizada a atividade para que todos participassem. Todos participaram, gostaram e se envolveram com o exercício de memória e concentração. Ficaram satisfeitos e demonstraram interesse em dar sequência mesmo após o tempo ter finalizado.
- A atividade foi realizada em parceria com a profissional de corte e costura, que conduziu a confecção de pantufas artesanais de forma didática e participativa. Iniciada com a escolha dos tecidos e a preparação dos moldes, orientando os participantes sobre as medidas e o formato adequado para cada peça. Em seguida, trabalhamos o corte com atenção aos detalhes, estimulando a coordenação motora e o cuidado manual. A profissional compartilhou técnicas e dicas valiosas, promovendo um ambiente de aprendizado coletivo. Os participantes demonstraram grande interesse e envolvimento durante todo o processo.
- Em parceria com a educadora de corte e costura, foi realizada uma atividade prática voltada à finalização das pantufas confeccionadas em feltro. Os participantes, com o apoio das educadoras, realizaram a costura na máquina e os acabamentos necessários, desenvolvendo habilidades manuais, coordenação motora e senso estético. A ação reforçou o trabalho em equipe, promoveu momentos de socialização e valorizou a produção artesanal como forma de expressão e pertencimento ao grupo.

Maio

- Os idosos participaram de uma atividade de linguagem focada na identificação e formação de sílabas com a letra D, promovendo o estímulo à leitura, à fala e ao raciocínio. Para finalizar, foi realizada uma atividade de bingo de sílabas, que reforçou o conteúdo de forma lúdica e colaborativa, estimulando a atenção, a memória e a socialização do grupo.
- Na atividade de letramento, os participantes utilizaram fichas de letras em um jogo envolvente de formação de palavras. Ao final, construíram uma história coletiva, na qual cada idoso contribuiu com um nome, uma característica e uma ação, estimulando a criatividade, a memória e a interação em grupo.
- O grupo participou de uma atividade externa com visita a um sarau na Biblioteca Municipal, onde assistiram à apresentação de artistas locais 60+ com canções e poesias autorais. A experiência foi muito apreciada pelos participantes, que se encantaram com as trocas e demonstrações de talento, reforçando a ideia de que o mercado de trabalho 60+ pode ser diverso, criativo e inspirador. Atividade realizada em conjunto com a musicoterapeuta.
- Foi realizado um encontro com a musicoterapeuta, no qual os idosos foram estimulados a criar uma narrativa com a construção de um personagem, incluindo características e superpoderes. Após a escrita, os participantes leram seus textos e também trechos de autores consagrados, como Pedro Bandeira. A atividade promoveu estímulo à criatividade, leitura e expressão oral de forma leve e envolvente.
- Em uma atividade conjunta com a musicoterapeuta, os idosos participaram de um jogo com figuras de personalidades que se destacaram no mercado de trabalho após os 60 anos. Cada participante teve acesso a uma minibiografia dessas personalidades, conhecendo um pouco mais sobre suas trajetórias e conquistas na maturidade. Em seguida, realizaram um exercício de escrita e leitura, elaborando um resumo sobre a vida e a carreira das figuras apresentadas. A atividade promoveu o estímulo cognitivo, o fortalecimento das habilidades de leitura e escrita, além de inspirar reflexões sobre o potencial e as possibilidades de atuação profissional na terceira idade.
- Atividade realizada em conjunto com profissional de expressão corporal. Iniciada com explicação sobre a atividade do dia que foi para incentivar a memória, concentração e agilidade. Finalizada com entrega de pacotes de bolachas e muitas risadas.

- Atividade realizada com objetivo de promover a socialização, ativar memória, agilidade, concentração e paciência entre os participantes, por meio de jogos de tabuleiro e jogos eletrônicos. Atividade finalizada com sucesso.

Junho

- A atividade em companhia com a musicoterapeuta, foi realizado um bingo sonoro, utilizando sons de instrumentos musicais, animais e objetos do cotidiano. Os participantes ouviram atentamente cada som e marcaram as figuras correspondentes em suas cartelas. A proposta estimulou a memória auditiva, a atenção e a associação sonora, proporcionando um momento lúdico, divertido e de grande participação do grupo.

- A atividade foi realizada em parceria com a musicoterapeuta e teve como tema "Floresta Encantada". A proposta envolveu sons e ritmos que remetiam à natureza, estimulando a escuta ativa e a imaginação dos participantes. Durante a dinâmica, foram desenvolvidas ações em grupo, favorecendo o trabalho em equipe, a atenção e a interação entre os idosos. A atividade foi bem recebida e contou com ampla participação.

- A prática foi ministrada em conjunto com a educadora social, a fim de promover a leitura e escrita, através de atividades pedagógicas temáticas de festa junina. As participantes estiveram concentradas e produziram as atividades sem intercorrências.

- Atividade realizada em parceria com o profissional de expressão corporal. Atividade realizada com objetivo em estimular os sentidos e parceria, além de comando de voz. Finalizada com sucesso.

- Atendimento realizado em parceria com o profissional de expressão corporal. Iniciada com roda de conversa e atividade para estimular parceria e trabalho em equipe através de comando de voz. Os participantes realizaram atividades com concentração, superação e alegria. Finalizada com desejo de bom fim de semana.

- Atividade iniciada em parceria com profissional de expressão corporal com roda de conversa, deixando os participantes escolherem a dinâmica do dia. Foi escolhido o jogo de adivinhar palavras. Participantes foram muito ativos e se divertiram.

- A atividade foi realizada em parceria com o instrutor de dança, na Biblioteca Municipal. Os participantes participaram de um jogo de acerte o alvo e de dança dinâmico e bem-humorado, que estimulou o movimento corporal, a coordenação e a socialização. O momento foi marcado por muita diversão, risos e envolvimento de todos.

- A atividade foi realizada em parceria com a outra educadora social e teve como foco a personalização dos porta-guardanapos que seriam utilizados na festa junina do Centro de Convivência. Durante a ação, foram utilizados materiais temáticos e elementos típicos da festividade, contribuindo para a ambientação do evento e estimulando a criatividade dos participantes.

- O grupo foi recepcionado pela musicoterapeuta e psicóloga, que promoveram um espaço lúdico de diversos domínios, os participantes dividiram-se entre pequenos grupos de jogos, desenhos e atividades de estimulação cognitiva.

- A prática foi desenvolvida em parceria com a musicoterapeuta, visando estimular o interesse pela leitura e pela escrita. Para isso, foram propostas diversas atividades pedagógicas baseadas no tema da festa junina, que envolveram dinâmicas interativas e momentos de produção textual. Durante todo o processo, buscou-se valorizar os conhecimentos prévios das participantes e promover a integração do grupo.

Julho

- Foi desenvolvida uma atividade de alfabetização em parceria com a musicoterapeuta, na qual se exploraram rimas de forma lúdica e criativa. Os participantes escreveram palavras que rimavam com seus próprios nomes e também com a palavra "balão". A proposta proporcionou um momento rico em descobertas e aprendizado, sendo encerrada com uma leitura coletiva

- A atividade foi realizada em parceria com a musicoterapeuta e contou com um jogo de "Stop" de forma dinâmica e participativa. Durante a proposta, as letras eram sorteadas e os participantes, em grupo, deveriam escrever palavras iniciadas com a letra correspondente, promovendo assim raciocínio rápido, criatividade e interação entre todos.
- Os participantes confeccionaram novos enfeites com materiais variados, a fim de ampliar e enriquecer a ornamentação da festa junina. Durante essa atividade, demonstraram criatividade e dedicação na elaboração das peças decorativas.
- A ideia para a atividade foi fazer um jogo da velha usando botões, EVA e linha de bordar. Os participantes gostaram bastante da proposta e se divertiram enquanto bordavam o EVA com a linha da cor que preferiam. Mesmo que não tenham conseguido terminar de fazer o jogo da velha, foi bem legal ver como eles trocaram conhecimentos e experiências durante o momento. O objetivo principal foi estimular a criatividade e melhorar a coordenação motora dos participantes.
- A atividade consistiu em cortar e fazer fuxicos usando tecidos mistos, com o objetivo de trabalhar o cognitivo e coordenação motora, também durante a atividade, fortalecendo os vínculos entre os participantes.
- O encontro foi ministrado em conjunto com a fisioterapeuta, os participantes estavam animados e engajados para participar da dinâmica em dupla, que envolvia movimentação com música. De modo geral, a prática foi apresentada e realizada de maneira lúdica e leve, trabalhando questões relacionadas a socialização, trabalho em grupo, expressão corporal, movimento e fortalecimento de vínculos.
- A atividade foi ministrada em conjunto com a fisioterapeuta. O grupo esteve engajado em propostas lúdicas com o objetivo de estimular os domínios cognitivos, sociais e emocionais. Foram produzidos jogos com o foco na colaboração grupal, autoconfiança, percepção e movimento corporal, além disso, foi possível observar que o coletivo demonstrou interesse, escuta ativa e empatia com os colegas durante a elaboração das consignas. O encontro foi finalizado com uma atividade recreativa de musicoterapia utilizando a percepção sonora acompanhada com movimento, um jogo de "estátua" com diferentes convites verbais em execução.
- Roda de conversa sobre envelhecimento ativo, em conjunto com a assistente social. Os idosos trocaram experiências sobre o tema. Reflexão sobre a importância da saúde física, emocional, espiritual e mental. Ao final da atividade, dança em grupo, para estimular um ambiente descontraído e convivência.
- Atividade com os idosos, em conjunto com a educadora social, para confecções de fuxicos em tecidos, para estimular a coordenação motora fina, atenção e criatividade dos idosos. Reflexão sobre a valorização das habilidades manuais e memória afetiva.
- Realizado grupo Multisaberes entre Assistente Social e Psicóloga, onde foi abordado o tema Envelhecimento Ativo, sendo discutido sobre os 4 pilares do envelhecimento ativo, que conforme definidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), são princípios fundamentais para promover uma vida saudável, autônoma e com qualidade durante o processo de envelhecimento. Os pilares definidos são: Saúde, Participação Social, Segurança e Aprendizado ao longo da vida. O encontro promoveu espaço de trocas de experiências e vivências dos idosos, trazendo conhecimento sobre a importância do envelhecimento ativo, para uma melhor qualidade de vida. Concluímos a atividade com espaço de dança, que teve objetivo de propor uma atividade física, para fechamento da atividade.

Agosto

- O encontro foi ministrado em conjunto com a educadora social. A atividade foi iniciada com um breve acolhimento e recepção da nova educadora, o grupo esteve receptivo para fazer perguntas e conversar sobre a proposta da atividade. Em seguida, a consigna do dia foi apresentada a fim de promover o estímulo da criatividade, escrita, reconhecimento de palavras e fortalecimento de vínculos. As participantes escreveram uma carta para outra colega do grupo, os nomes foram sorteados entre elas, após a confecção da carta, houve estímulo da leitura e entrega para a destinatária.
- O encontro foi mediado em conjunto com a educadora social. Foi observada maior facilidade durante a leitura e escrita das atividades propostas, acompanhadas pelo silêncio e concentração do grupo, que esteve engajado e receptivo para ajudar as colegas. A proposta do dia utilizou palavras simples em temática do estudo

das sílabas, com material pedagógico de apoio impresso, as profissionais estiveram disponíveis para auxiliar durante as dúvidas e manejo da consigna como um todo.

- O encontro foi realizado em conjunto com a educadora social. Durante a atividade foi estimulada a leitura, interpretação de texto e escrita com apoio de recursos didáticos impressos. As pacientes estiveram concentradas e em calma para realizar as atividades, construindo juntas um ambiente acolhedor e divertido enquanto conversavam sobre a rotina. Para finalizar, as participantes receberam um recurso para treino da caligrafia.

- A atividade foi realizada em conjunto com a educadora social. O grupo foi convidado a escrever palavras seguindo temas amplos (p. ex, lugar e animal), acompanhado pela canção reproduzida pela musicoterapeuta, improvisada para facilitar a compreensão silábica e som das palavras através do ritmo binário marcado. De modo geral, foi possível observar que o grupo esteve engajado e animado para cantar e participar da atividade.

- Atividade realizada em conjunto com profissional de dança. Jogo dos erros e jogo do boliche. Atividade realizada com muita alegria e criatividade.

- Atividade realizada em conjunto com profissional de dança. Foi realizado um ensaio de dança para a apresentação dos participantes no sarau que será realizado dia 21/08. Em seguida foi realizado um jogo de memória geográfica. Participantes se divertiram e agradeceram.

- Atividade realizada em conjunto com profissional de dança. Foi realizada roda de conversa com os participantes. As participantes foram acolhidas e orientadas.

- Atividade realizada em parceria com profissional de dança. Foi realizada dinâmica de memória com auxílio de bolas coloridas. Atividade finalizada com muita alegria e descontração.

- Realizada a continuidade da atividade de pintura em pano de prato. A atividade contou com expressiva participação das demais idosas, promovendo o estímulo à coordenação motora fina, à criatividade e ao engajamento coletivo e troca de experiências.

- Realizada com a educadora social, para a continuação da atividade de pintura em pano de prato, conduzida voluntariamente pela idosa Dona Sônia, do Programa Viver Bem. A atividade contou com participação ativa das idosas, para estimular à criatividade e a coordenação motora, promovendo a amizade e convivência no grupo.

- Foi realizada uma roda de conversa sobre a importância do artesanato, seguida de uma atividade de pintura em pano de prato, com participação ativa dos idosos. A atividade foi conduzida voluntariamente pela idosa Dona Sônia, do Programa Viver Bem, que ensinou técnicas básicas de pintura em tecido. A ação promoveu troca de saberes, estímulo à criatividade, coordenação motora fina, autoestima e expressão artística. Todos os participantes demonstraram interesse e envolvimento, contribuindo para o bem-estar emocional e cognitivo do grupo.

Setembro

- As participantes estiveram concentradas e em calma durante o encontro, realizado em conjunto com a educadora social. Foram utilizados recursos pedagógicos impressos com foco na identificação de palavras associadas a imagens para completar frases. Foi possível observar que o grupo produziu as atividades com facilidade, notada melhora na coordenação motora fina e velocidade de identificar letras e palavras.

- A atividade foi realizada com a presença da educadora social. O grupo foi recepcionado em calma, todas demonstraram interesse e concentração durante a participação. Para a prática foi utilizada recriação de canções, as participantes foram convidadas a escutar as músicas, produzidas com voz e violão, que foram reproduzidas algumas vezes para memorização das palavras, em seguida, as participantes realizaram a escrita do que recordam das canções. O objetivo da atividade foi favorecer uma escuta ativa, memória, concentração, identificação de letras, palavras e estímulo à escrita.

- Atividade realizada em conjunto com a educadora social. As participantes foram recepcionadas com uma canção improvisada para facilitar um ambiente acolhedor, divertido e lúdico. A consigna foi uma continuidade da semana anterior, que consistiu na facilitação da escuta ativa de canções reproduzidas pela

musicoterapeuta com o instrumento violão e voz, a fim de estimular a memória, escrita, concentração, fortalecimento de vínculos e controle inibitório. O grupo escutou a música, esteve engajado em concentrar-se para memorizar as palavras e escrever na sulfite dentro do tempo estipulado pelas mediadoras

- A prática foi realizada em conjunto com a educadora social. Foi trabalhada atividade de identificação de sílabas, palavras e imagens, utilizando o recurso plástico de lápis de cor, explorando diferentes tonalidades e combinações de cores. Os participantes demonstraram interesse em aprender enquanto pintavam as figuras e solicitavam de maneira verbal às facilitadoras maneiras diferentes de combinar cores e manusear o lápis de cor, estimulando a coordenação motora fina e concentração.

- A atividade foi realizada em conjunto com a educadora social. As participantes estiveram animadas e engajadas em participar da atividade “STOP”, proposta de jogo com sorteio de letras aleatórias com o objetivo de promover a criatividade e o pensar de maneira direcionada seguindo os temas do STOP (nome, lugar, comida e etc). Durante a prática foi estimulado o raciocínio lógico, concentração, criatividade e identificação de palavras e letras.

- Encontro ministrado em conjunto com a fisioterapeuta. O grupo foi convidado a participar de um jogo de força com acompanhamento da temática “trava-línguas”, ou seja, durante a atividade, quando o jogador cometia um erro na adivinhação das letras, os mediadores distribuem papéis com trava-línguas curtos para leitura. Para sonorizar a prática foi utilizado o instrumento violão, variando o andamento da progressão dos acordes e intensidade do som ao acompanhar os momentos do jogo (rápido, devagar, acertos e pausas de suspense). As participantes demonstraram se divertir e interagir com as colegas de maneira leve e descontraída.

- Após a recepção dos atendidos foi dado início na atividade em conjunto com a Educadora Social na finalização dos panos de prato, onde foi feita a costura do barrado e o passa fitas, os atendidos ficaram muito felizes com o resultado da peça, essa atividade teve muita interação gerando vínculos sociais, além disso, estimulou a criatividade e coordenação motora.

- Na atividade, juntamente com a fisioterapeuta, foi realizada uma brincadeira de arremesso de bola no cesto. Cada participante, de forma individual, teve a oportunidade de treinar a coordenação motora, a concentração e a precisão dos movimentos. O momento foi marcado por empolgação, entusiasmo e determinação, pois todos se esforçaram para acertar o alvo. A atividade promoveu interação, descontração e também contribuiu para o fortalecimento das habilidades motoras.

Outubro

- Atividade realizada em conjunto com a educadora social, foi explorado recurso impresso para interpretação de texto, trabalhando a leitura, escrita, concentração, elaboração de ideias e socialização. As participantes estavam animadas e demonstraram interesse em compreender a consigna da atividade, observada dificuldade em identificar o conteúdo do texto para elaborar as respostas. Não houve intercorrências, o grupo finalizou a atividade com uma pintura dos desenhos referentes ao texto “Tuco, o tucano”.

- A atividade foi ministrada em conjunto com a educadora social, a fim de promover o estímulo à escrita, interpretação de texto, leitura e criatividade. O grupo realizou a escuta e leitura da canção “Xote Da Alegria” - Falamansa, respondendo às perguntas referentes à música. As participantes demonstraram interesse e animação para produzir a atividade, não houve intercorrências.

- O encontro foi realizado em conjunto com a educadora social. A consigna foi de colagem, as participantes buscaram localizar palavras avulsas e elaborar frases ou um texto retirado das revistas. Durante a prática foi estimulada a leitura, coordenação motora fina, criatividade, socialização e encorajamento.

- Atividade realizada em conjunto com a educadora social. O grupo esteve engajado em participar do jogo “STOP”, consigna de sorteio de letras para categorias de palavras (nome, animal, lugar e entre outros) para estímulo da escrita, raciocínio lógico, concentração, criatividade e fortalecimento de vínculos.

- Realizada a atividade com a continuidade do processo de confecção de tiaras de tecido. Nesta etapa, foi iniciado o procedimento de costura manual, etapa essencial para a finalização das peças. A atividade teve como objetivos principais estimular a criatividade, promover o desenvolvimento de habilidades manuais e fortalecer o trabalho colaborativo entre os participantes.
- Realizada atividade direcionada, com a educadora social, com os idosos, para finalização das "tiaras" em tecido. Para promover a criatividade, coordenação motora e estimular a autoestima. Ao final da atividade, orientações sobre os próximos eventos.
- Atividade realizada em parceria com Instrutor de dança. Foi realizada dinâmica em que os participantes precisariam equilibrar uma bolinha na cabeça e grudar essa bolinha na fita adesiva que outros dois participantes seguravam em dupla. Além de trabalhar coordenação e trabalho em equipe, os idosos deram muitas risadas.
- Atividade realizada em parceria com profissional de dança. Foi realizada atividade de competição entre três equipes que disputaram quem acertaria a bola no cesto. Os participantes ficaram felizes e se divertiram muito.

Novembro

- Atividade realizada em conjunto com a educadora social. Durante a prática foram utilizadas as canções “Aquarela” - Toquinho e “Asa Branca” - Luiz Gonzaga para estímulo da escuta, percepção dos sons para formação de sílabas e palavras, memorização, concentração, escrita e socialização. As músicas foram cantadas pela musicoterapeuta, que utilizou o instrumento violão como acompanhamento da dinâmica. O grupo esteve animado e engajado em cantar e escrever seguindo a consigna apresentada pelas facilitadoras.
- A atividade foi iniciada com uma breve conversa sobre o final de semana, observado que o grupo chegou animado e disposto para a prática. A consigna foi apresentada pela educadora social, que estimulou a escrita criativa, ordenação de sílabas, raciocínio, concentração e reconhecimento de palavras. As participantes foram convidadas a montar palavras a partir de sílabas recortadas e distribuídas de forma aleatória nas mesas.
- A atividade foi realizada em conjunto com a educadora social. O grupo esteve receptivo e animado para a atividade, iniciada com um diálogo sobre como passaram o feriado e partilha sobre o passeio, que ocorreu na semana anterior. Foi realizada atividade de interpretação de texto com a canção “Trem-bala” - Ana Vilela, com objetivo de estimular a leitura, escrita, identificação de palavras, criatividade e interpretação.
- Realizada atividade em conjunto com a educadora social, de customização de cartões com o tema “novembro Azul – Prevenir é uma das formas de lutar! ”. Utilizando papel cartão, as participantes decoraram os cartões com lantejoulas, brilho e canetinhas coloridas. Com objetivo de expressar a criatividade e sensibilidade em relação ao tema proposto, além de favorecer a socialização, a coordenação motora fina e a expressão artística das idosas. Ao final da oficina, as participantes foram fotografadas e relataram satisfação com a proposta, destacando o prazer em produzir algo significativo e em compartilhar momentos de convivência e aprendizado coletivo.
- Confecção de tiaras em tecido. A atividade foi confecção de tiaras de tecido, iniciando a etapa de costura manual, essencial para a finalização das peças. O momento teve como objetivos estimular a criatividade, desenvolver habilidades manuais e fortalecer o trabalho colaborativo entre os participantes.
- Realizada atividade, visando os preparativos natalinos, como confecção de enfeites e montagem de arranjos temáticos, as idosas foram orientadas passo a passo, respeitando seus ritmos individuais. Com objetivo de coordenação motora, criatividade, resgatar memórias afetivas, aliviar o estresse e proporcionar momentos de socialização. Durante a atividade, houve trocas de histórias sobre experiências vividas em outros natais, o que auxiliou no resgate de memórias e na valorização de suas trajetórias de vida.
- Após o acolhimento, foi dado o início na atividade em parceria com a psicóloga, a proposta foi uma dinâmica com a caixa Mágica que continha várias perguntas sobre recordações antigas e com muita descontração, a bola passava de mão em mão ao som de uma música e quando a música parava, o atendido que

pegava a pergunta na caixa era quem ficou com a bola na mão, todos participaram com muita descontração e alegria o clima gerou muita interação social, estimulou a memória e gerou vínculos sociais. A atividade teve a visita do representante da empresa Mondial que participou interagindo com os atendidos, antes de terminar, alguns idosos relataram como era a sua vida antes e depois do Grupo Vida, trazendo relatos incríveis de melhoria de saúde, autoestima e aquisição de novas amizades.

- Atividade realizada em conjunto com profissional de dança em que foi realizada atividade com bexiga em que os participantes disputavam entre si, quem ficava com mais bexigas e seguida de vôlei com bexiga. Todos interagiram com muita alegria.

Dezembro

- Atividade ministrada em conjunto com a educadora social. O grupo esteve presente para realizar uma atividade de interpretação de texto com a canção “Era Uma Vez” - Sandy & Junior, foram trabalhadas habilidades de concentração, leitura, identificação de palavras, criatividade e raciocínio lógico.

- A atividade foi realizada em conjunto com a educadora social. Durante o encontro, o grupo esteve engajado na confecção das pastas, separando as atividades, desenhando e recortando figuras para decorar. As participantes demonstraram interesse e se divertiram durante a produção, enquanto partilhavam as experiências vivenciadas na atividade durante o ano.

- Encontro ministrado em conjunto com a educadora social. O grupo foi recepcionado e acolhido pelas mediadoras, que apresentaram a proposta após uma breve conversa sobre a festa de final de ano e como foi o final de semana dos participantes. De forma geral, o jogo foi elaborado com a separação de três grandes grupos para construir um jogo de “força”, estimulando o raciocínio lógico, socialização, trabalho em equipe, identificação de letras e autonomia.

- Atividade realizada em conjunto com a educadora social, as participantes deram continuidade na produção das pastas com as atividades feitas durante o ano. O grupo esteve animado e engajado, ajudando umas às outras durante as colagens e recortes. Foram trabalhadas habilidades de criatividade, socialização, coordenação motora fina, fortalecimento de vínculos e autonomia.

- Atividade ministrada em conjunto com a educadora social. O grupo foi convidado a realizar uma proposta de escrita criativa com temática de final de ano, a primeira escrita foi referente ao que foi aprendido durante o ano de 2025, em seguida, finalizada com a carta sobre os desejos para conquistas do ano seguinte. Durante a atividade foram trabalhadas habilidades de autonomia, criatividade, fortalecimento de vínculos, leitura e escrita.

- Na atividade, foi realizada a brincadeira do bambolê no chão. Cada participante precisava completar o trajeto proposto com o objetivo de chegar até o final. Todos participaram com empenho e disposição.

4.4 Atividades Complementares

Janeiro:

- **Aniversariantes do mês (Janeiro):** A atividade complementar em celebração aos aniversariantes do mês foi repleta de animação e interação. Os idosos participaram com entusiasmo, aproveitando cada momento da festa. A voluntária Michele e o instrutor de danças trouxeram uma apresentação especial, ensinando passos de dança de músicas marcantes dos anos 70, 80 e 90. O clima foi de alegria e descontração, com todos se divertindo ao som de grandes sucessos. A energia contagiante tornou o evento ainda mais especial, proporcionando momentos de nostalgia e celebração para todos os presentes.

- **Palestra - Janeiro Branco:** Como atividade complementar, recebemos o psicólogo Lucas, do programa Vincular, para uma palestra sobre o Janeiro Branco – Saúde Mental. O tema foi muito bem recebido pelos participantes e abordado com excelência pelo profissional, que explicou sobre transtornos mentais, como

depressão e ansiedade, apresentando dados, causas e possibilidades de tratamento. A conversa foi enriquecedora e repleta de informações valiosas. Os idosos participaram ativamente, fazendo perguntas e compartilhando experiências, tornando o momento ainda mais significativo e interativo.

Fevereiro:

- **Aniversariantes do mês (Fevereiro):** Foi realizada festa de comemoração dos aniversariantes do mês de fevereiro e comemoração de carnaval com participação da Banda Safira. A banda tocou ritmos diferentes, o que agradou bastante os participantes que dançaram, cantaram e se divertiram muito. Interagindo muito com a banda e com os colegas. A equipe interagiu e dançou bastante além de propor diversas brincadeiras durante as marchinhas; como: maquiagem colorida; fantasia; enfeites e confetes. Todos comeram e beberam, gostaram do que foi ofertado, além de que alguns participantes agradeceram pela festa, reconhecendo nosso esforço para oferecer o que há de melhor. Foi maravilhoso!

- **Reunião com os atendidos:** Realizado reunião com equipe e idosos, para tratar dos seguintes assuntos: Cronograma de atividades geral e do mês de fevereiro/2025; Contrato dos idosos, onde foram reforçados direitos e deveres do Regimento Interno; Respeito ao próximo; Pesquisa de satisfação; Passeios, lanches e limpeza dos espaços em comum; Objetivo do Programa Viver Bem.

Março:

- **Aniversariantes do mês (Março):** Realizamos atividade com foco na interação e diversão dos participantes. Foi realizado um karaokê e todos se uniram para cantar. Foi bem divertido descobrir as canções escolhidas pelos participantes. Em uma das vezes o participante Wilson escolheu uma canção chamada A praça. A participante Elza disse ser a canção que embalou seu casamento e cantou e relembrou feliz dos momentos que viveu com seu esposo. Em um dos momentos, o casal Ivete e Wilson dançaram juntos, o que também arrancou sorrisos dos participantes e da equipe. Cantamos Parabéns para os aniversariantes do mês de março de 2025, os participantes que fizeram aniversário ganharam lembranças e comemos e bebemos muito, estava tudo maravilhoso.

- **Palestra saúde da mulher:** Realizada atividade complementar com tema comemorativo sobre o "Dia Internacional da Mulher". Foi proposto um vídeo com o tema " Especial Dia das Mulheres como ela faz" da TV Cultura, transmitido pelo Youtube. Após a transmissão do vídeo, foi discutido sobre o Dia da Mulher, conquistas e desafios ainda enfrentados nos dias de hoje. Sobre a força da mulher na sociedade e sua importância em todos os espaços que se encontra. Foi realizado um mural para que pudessem tirar fotos em comemoração ao Dia da Mulher. Ao final foi oferecido café da tarde, onde foram servidas pela equipe técnica. A Ação foi destinada apenas para as mulheres e proporcionou um momento de informação sobre o tema e interação e convívio entre elas.

Abril:

- **Aniversariantes do mês (Abril):** Atividade direcionada para participantes com objetivo de otimizar socialização com comemoração dos aniversariantes do mês. Os participantes dançaram e se divertiram muito ao som de muita música, agradeceram e elogiaram a equipe e tudo que foi oferecido. Aniversariantes agradeceram e fizeram um pequeno discurso sobre o Grupo Vida e o programa Viver Bem.

- **Passeio ao Zoológico:** O passeio ao Zoológico, proporcionou a interação com os idosos e o contato com a natureza, estimulando a curiosidade e promovendo momentos de convívio social, fortalecimento de amizade e resgate cultural.

- **Atividade Integrativa Biblioteca:** O encontro foi realizado a fim de acolher. O grupo foi acolhido com uma canção de boas vindas utilizando seus respectivos nomes, além disso, foram trabalhadas de forma lúdica através do não-verbal simbólico questões relacionadas à memória, atenção, criatividade, interação, contato visual e criação de vínculos. Para finalizar a atividade, o instrutor de dança promoveu um espaço acolhedor para estimular a dança e socialização, através de canções populares no repertório brasileiro.

- **Atividade Integrativa Externa:** Iniciado com uma roda de conversa e com uma atividade corporal que exigia mobilidade corporal e trabalho em equipe, com auxílio de bambolê. Os participantes se divertiram bastante. Em seguida houve uma dinâmica em grupo com auxílio de barbante, em que os participantes precisaram estimular a memória. Foi bem interessante e no final dessa atividade os participantes falaram de sua rotina para manter a mente e corpo saudável. Ainda pensando em atividades que estimulam a memória, foi realizada a brincadeira de Stop e os participantes se divertiram bastante com as palavras que surgiram. Finalizado com roda de conversa durante o lanche que estava muito gostoso e os participantes agradeceram muito e gostaram da atividade na biblioteca.

Maio:

- **Aniversariantes do mês (Maio):** Realizada atividade de comemoração dos aniversariantes do mês de maio/2025. Foi realizado baile com músicas diversas como as antigas, samba, forró, flashback e entre outras. A atividade promoveu espaço interativo e descontraído, onde os idosos puderam dançar muito e se divertirem. Ao final os aniversariantes foram homenageados, presenteados e receberam os parabéns. Em seguida todos foram servidos com os comes, bebes e o bolo de aniversário. O baile chegou ao fim, promovendo espaço de convivência e interação social.

- **Pré Conferência Municipal da Pessoa Idosa (Maio):** Realizada atividade complementar, com a participação dos idosos na Pré Conferência Municipal da Pessoa Idosa, que aconteceu no CRAS Jardim Belval. Estavam presentes, profissionais da assistência social, sociedade civil e poder público. O eixo temático trabalhado no grupo foi Eixo 4 " Participação social, protagonismo e vida comunitária na perspectiva das múltiplas velhices", onde foi abordado os conceitos do eixo e suas especificidades, visando propor uma reflexão para início da elaboração das propostas, sendo elas: Participação social no contexto das pessoas idosas; Participação social e comunitária das pessoas idosas; Enfrentar as discriminações para aumentar a participação das pessoas idosas. Assim como também foi trabalhado perguntas motivadoras para criar espaço de reflexão para elaboração das propostas, visando a importância das políticas públicas e interesses coletivos. O grupo trouxe suas propostas, sendo colocadas as principais foram: Ampliação de Centros de Convivência a Pessoa Idosa no Município de forma descentralizada por territórios, visando ter mais espaços pelo município abrangendo os bairros mais populosos; Criação de um Centro Dia; Criação de um Hospital de Referência a saúde do Idoso. Foram trazidas moções para a melhoria no acesso à saúde, moradia e transporte público. Foi ressaltada a importância da participação social, nos espaços da conferência e das reuniões do Conselho Municipal do Idoso, que acontecem mensalmente. Os idosos tiveram participação ativa, onde trouxeram muitas propostas e ideias voltadas aos direitos da pessoa idosa. No fechamento da Pré Conferência, as propostas foram registradas e serão levadas para a Conferência Municipal, que acontecerá nos dias 22/05 das 08h às 13:00 - Centro de Eventos de Barueri e no 23/05/25 das 08:00 às 12:00 no CRAS Jardim Belval, onde serão eleitos 02 delegados para participar da Conferência Estadual e apresentação das propostas elaboradas na Pré Conferência.

Junho:

- **Aniversariantes do mês (Junho):** Realizado a comemoração dos aniversariantes do mês, com apresentação do cantor "Nil dos teclados", que animou a tarde, cantando canções diversas, proporcionando momento de dança e interação entre os idosos. Neste mês tiveram 07 aniversariantes que foram homenageados e presenteados, além de cantarmos os parabéns. A comemoração promoveu espaço divertido e alegre a todos os participantes. Finalizado a comemoração com comes e bebes e bolo de aniversário.

- **Reunião com os atendidos:** Reunião com os idosos, para orientações sobre: o objetivo e funcionamento do Programa Viver Bem; direitos e deveres do idosos; cronograma das atividades; participação das famílias nos eventos, bem como, oportunizar espaço de escuta e acolhimento. Ao final da atividade, esclarecimentos das dúvidas e reflexão sobre a importância do respeito para convivência em grupo e fortalecimentos dos vínculos, para melhor qualidade de vida.

- **Palestra sobre saúde e envelhecimento:** Atividade realizada com objetivo de promover maior conhecimento a respeito da Saúde da Pessoa Idosa no envelhecimento ativo, com a presença da Médica Ginecologista Anabel. A palestra foi iniciada com boas vindas e agradecimentos aos participantes presentes. A palestra foi muito educativa e os participantes foram muito participativos. O encontro foi finalizado com alegria.

Julho:

- **Aniversariantes do mês (Julho):** Atividade iniciada com muita alegria, chamando os nomes dos aniversariantes do mês de julho. Em seguida, foi iniciado o baile de aniversário, com muitas músicas alegres e danças livres. Foi servido o lanche e o bolo que foi elogiado pelos participantes e a atividade foi finalizada com o tradicional parabéns pra você com os participantes abraçando e desejando felicidades aos aniversariantes presentes. Atividade realizada com sucesso e alegria.

- **Festa Julina:** Aconteceu uma animada Festa Julina no Ginásio de Esportes, com atividades pensadas para promover inclusão, bem-estar e diversão. A programação incluiu danças típicas, a tradicional quadrilha, que estimulou a coordenação motora e a atração do Correio Elegante, proporcionou leveza e fortaleceu os laços de amizade.

Agosto:

- **Aniversariantes do mês (Agosto):** Realizado a comemoração dos aniversariantes do mês, que teve como tema “Anos 60”, houve a participação do músico “Nil dos Teclados”, que animou a festa com músicas de sucesso dos anos 60, 70 e 80. Os idosos participaram ativamente, muitos estavam vestidos a caráter, onde dançaram, cantaram e se divertiram. No final, cantaram parabéns aos 07 idosos aniversariantes deste mês, que receberam um presente. Concluíram a festa com bolo e salgados.

Setembro:

- **Aniversariantes do mês (Setembro):** Realizada comemoração dos aniversariantes do mês de setembro, aconteceu no Lar dos Idosos – Grupo Vida Brasil, onde comemoramos também o 28º aniversário do Grupo Vida Brasil. O evento teve a participação dos idosos do Programa Viver Bem e do Lar dos idosos. Contamos com a apresentação da banda musical ZAFIR, que animou a festa com muitas músicas entre samba, sertanejo, MPB e entre outras. Os idosos participaram ativamente, dançando e interagindo entre eles.

Houve sorteio de brindes da empresa NIKE que doou camisetas e shorts da marca aos idosos. No final, foi cantado parabéns para os aniversariantes, que neste mês foram 12 idosos e para o Grupo Vida Brasil. Na festa nossos idosos saborearam deliciosos pastéis e um bolo de chocolate com sorvete. Participaram 76 idosos.

- **Passeio Parque Reserva Cabreúva (Setembro):** Realizado segundo passeio previsto para o Programa no ano de 2025, com destino ao Parque Reserva Cabreúva, localizado no município de Cabreúva SP. O grupo foi recebido com um delicioso almoço, logo após nossos idosos puderam contemplar e explorar o espaço repleto de natureza, onde fizeram uma caminhada pelo parque e se divertiram com a vista de um grande lago e diversidade de animais que estavam no local. O passeio promoveu momento de interação e convivência social, fortalecendo os vínculos de amizade entre os idosos, que aproveitaram muito o parque e a companhia entre amigos

- **Atividade na Biblioteca (11/09):** A atividade foi ministrada na Biblioteca Eny Cordeiro. As práticas tiveram como foco a socialização, fortalecimento de vínculos, concentração, memória e controle inibitório. Foram realizadas propostas lúdicas para engajar e descontrair o ambiente, produzidas consignas de “batata quente”

e jogos da memória em diferentes modalidades (separados por temáticas de nomes e animais com ritmo binário). Ao finalizar, o grupo recebeu o lanche e despediram-se dos colegas e da equipe.

- **Atividade na Biblioteca (12/09):** A atividade foi executada na Biblioteca Eny Cordeiro e após o acolhimento foi iniciada com um quebra gelo interativo, gerando logo no início vínculos sociais devido às trocas de conversas, muita animação e bom humor entre os atendidos. Com o ambiente já descontraído foi dividido as turmas e direcionados conforme o gosto de cada um para os jogos de dominó, jogo da velha e jogo da memória. A atividade estimulou a memória, ofereceu momentos de lazer, melhorou a autoestima, autonomia e interação social, que são ferramentas fundamentais para garantir o envelhecimento saudável.

Outubro:

- **Aniversariantes do mês (Outubro):** Realizada atividade dos aniversariantes do mês, com o objetivo de promover momentos de alegria, socialização e valorização dos participantes. A atividade contou com músicas dançantes, parabéns coletivo e apresentações de karaokê, que animaram o grupo e incentivaram a participação de todos. Os idosos demonstraram entusiasmo e integração, destacando-se o clima de descontração e companheirismo. A atividade foi avaliada como positiva, fortalecendo os vínculos e contribuindo para o bem-estar emocional dos participantes. Tivemos a participação de 50 idosos.

- **Participação dos idosos na Caminhada em comemoração ao Dia Internacional da Pessoa Idosa:** Com o tema “É tempo de valorizar”, realizada no dia 01 de outubro a Caminhada em comemoração ao Dia Internacional da Pessoa Idosa. O ponto de partida foi em frente à Câmara Municipal de Barueri, onde houve a concentração dos idosos e demais participantes, foi realizada uma atividade de alongamento antes do início da Caminhada, que ocorreu em seguida com ponto de chegada no Ginásio Poliesportivo José Correia. Participaram da abertura do evento, logo após houve apresentação de dança e encerramento com uma atividade de zumba. A atividade promoveu momentos de interação e participação social, valorizando a importância da pessoa idosa na sociedade. Tivemos a participação de 16 idosos.

- **Atividade Apresentação Dia Internacional da Pessoa Idosa:** Realizada atividade, na área externa em frente ao serviço, de forma aberta ao público. A programação contou com: apresentação de coral e de dança. Com objetivo de estimular à autonomia e ao protagonismo da pessoa idosa, pertencimento, valorização pessoal e promover a aproximação entre o serviço e a comunidade local, com muita diversão e alegria. Tivemos a participação de 44 idosos.

- **Realizada atividade externa com os idosos ao Museu do Futebol - Estádio do Pacaembu - SP (23/10):** O passeio contou com a participação dos idosos de todos os Projetos do Grupo Vida Brasil, entre eles: Equilíbrio, Viver Bem, Vincular e Residência, além dos técnicos que também acompanharam os idosos. A visita promoveu uma experiência interativa e emocionante que vai além dos fãs do esporte, contou a história do futebol no Brasil, abordou a cultura nacional e exibiu a história tanto do futebol masculino quanto do feminino. Tivemos a participação de 11 idosos do Programa Viver Bem.

- **Reunião com os idosos e a equipe:** Realizada atividade, na área externa em frente ao serviço, de forma aberta ao público. A programação contou com: apresentação de coral e de dança. Com objetivo de estimular à autonomia e ao protagonismo da pessoa idosa, pertencimento, valorização pessoal e promover a aproximação entre o serviço e a comunidade local, com muita diversão e alegria.

- **Atividade na Biblioteca:** Atividade realizada na Biblioteca Eny Cordeiro. Foram realizadas dinâmicas em grupo, como a disputa em que os participantes usavam o chapéu chinês na cabeça, equilibrar a bolinha no chapéu e grudar a bolinha no durex que foi esticado por outras duas pessoas. Os participantes se divertiram muito e deram muitas risadas. Em seguida foi realizada a brincadeira de O mestre mandou com batata quente. Os participantes gostaram muito e agradeceram pelas brincadeiras e pelo lanche que estava delicioso.

Novembro:

- **Aniversariantes do mês (Novembro):** Realizado a comemoração dos aniversariantes do mês, onde foi proposto um Karaokê, os idosos participaram ativamente, cantando músicas antigas, que animaram a tarde. Após cantamos parabéns para os aniversariantes e comemos bolo para comemorar. Tivemos a participação de 43 idosos e 11 aniversariantes.

- **Passeio a Aldeia Parque Pousada São Roque:** Realizada atividade externa com os idosos, o último passeio do ano e mais esperado por eles. O passeio aconteceu no Aldeia Parque Pousada São Roque. Os idosos puderam aproveitar os espaços do Parque, sendo acompanhados pelos monitores, onde prestigiaram os animais e alimentá-los. Saltaram de tirolesa, aproveitaram a piscina e os tobogãs, além de degustação de queijos e vinhos. Puderam desfrutar de um delicioso café da manhã e almoço, e se divertiram com baile e bingo. O passeio promoveu momentos de interação social e fortalecimento de vínculos de amizade. Participaram da atividade 85 idosos.

Dezembro:

- **Aniversariantes do mês (Dezembro):** Foi realizada a festa de confraternização de final de ano e aniversariantes do mês dos participantes. O salão estava muito bem decorado e os participantes elogiaram bastante. Após as boas vindas foi realizada apresentação do participante e artista "Nil dos teclados" que animou muito a festa e os participantes aproveitaram para dançar muito. Foi realizada a apresentação do Coral que foi muito emocionante e evidenciou o protagonismo dos idosos. Foi seguido de "parabéns para você" para todos os aniversariantes do mês de dezembro, finalizado com lembranças de natal e muitas fotos.

- **Realizada com os voluntários da empresa Scala Data Center:** A atividade foi por meio de uma dinâmica divertida, desenvolvida com o objetivo de estimular a memória, a criatividade e a aquisição de novos conhecimentos. A ação promoveu a interação entre os participantes, incentivando o raciocínio, o trabalho em equipe e a troca de experiências, tornando o aprendizado mais envolvente e significativo. Ao final da atividade, os voluntários entregaram brindes aos idosos e doaram cadeiras de rodas para o GVB.

4.5 AÇÕES REALIZADAS COM A COMUNIDADE, BENEFICIÁRIOS E SUAS FAMÍLIAS.

Equipe Técnica	Demanda	Intervenção	Natureza da Interface	Resolutividade	TOTAL DE ATENDIMENTOS
a) Serviço Social					211
1. atendimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Inclusão de idosos; Acompanhamento /monitoramento dos novos usuários inseridos no serviço; - Acompanhamento e orientação sobre os objetivos do serviço, baixa assiduidade dos usuários; - Baixa assiduidade por tratamento médico; - Orientações sobre Benefícios de Transferência de Renda (BPC e Bolsa Família); - Acompanhamento da pessoa idosa participante do serviço; - Inclusão das pessoas idosas em situação de vulnerabilidade, visando o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários; 	<ul style="list-style-type: none"> - Inclusão de novos idosos no programa; Entrevista Individual, visando se aproximar da realidade social e pessoal; - Levantamento do perfil do idoso e posteriormente é realizada a inclusão dele (a) no programa; - Orientação sobre a manutenção da comunicação mediante as faltas; Reflexão sobre o serviço e o impacto do serviço para o usuário; - Escuta e orientação à pessoa idosa, referente o cuidado à pessoa idosa com demandas de saúde; - Orientação de idosos que estão em tratamento médico, impossibilitados de participar programa. - Orientações para familiares dar apoio necessário; 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise em equipe do perfil dos novos idosos; - Discussão de caso em equipe; - Discussão de caso em equipe; - Acolhimento das dúvidas e demandas de saúde de familiares; - Discussão de caso em equipe; - Orientação à pessoa idosa; - Análise em equipe do perfil das pessoas idosas inseridas no Programa Viver Bem; - Interação com a pessoa idosa em ambiente sigilosa, com foco na construção de vínculo, confiança e respeito; 	<ul style="list-style-type: none"> - Idosos inseridos e participando das atividades; - Coleta de informações dos usuários, idosos acolhidos; - Família organizada para os cuidados da pessoa idosa com demanda de saúde; - Pessoa idosa desligada do serviço, recebendo suporte familiar nos cuidados de saúde; - Idosa/o(s) cientes do direitos sociais; - Equipe ciente das demandas apresentadas pelos usuários do serviço; - Pessoas idosas inseridas e participando de forma ativa e autônoma nas atividades. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Atualização de dados cadastrais das pessoas idosas no sistema do Programa; - Saúde de familiares da pessoa idosa; - Saúde da Pessoa idosa - Orientação sobre ILPI, BPC, CadÚnico, Programas Sociais (Bolsa Família e Benefício Eventual); - Desligamento da pessoa idosa; - Realizado acolhimento de idosa, que está acompanhando familiar em tratamento médico e necessita de orientação sobre onde solicitar suplemento (Nutren). - Atendimento individualizado para orientações sobre Programas Sociais, outras demandas sociais, orientação sobre Programa Morar Bem - Secretaria de Habitação e encaminhamento ao CRAS; 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientação sobre a forma de acesso aos Benefícios de Transferência de Renda; - Acolhimento / escuta individualizada / observação da pessoa idosa; - Entrevista Individual, visando se aproximar da realidade social e pessoal; - Levantamento do perfil da pessoa idosa; - Inclusão de novos idosos/a no Programa Viver Bem; - Atendimento individualizado; - Orientações à pessoa idosa e família; - Monitoramento contínuo da pessoa idosa; - Busca Ativa da pessoa idosa; - Contatos telefônicos; - Visita Domiciliar; - Escuta Ativa; - Atendimento individualizado para levantamento e revisão de dados cadastrais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Discussão de caso com a equipe; - Abordagem empática e acolhedora, focada na escuta ativa e no respeito às razões da pessoa idosa para a baixa frequência; - Discussão de caso com a equipe; - Comunicação entre pessoas idosas e equipe para garantir que os dados atualizados; - Discussão de caso com a equipe técnica; - Abordagem individualizada e interdisciplinar; - Articulação com a rede de saúde; 	<ul style="list-style-type: none"> - Coleta de informações dos usuários, idosos acolhidos; - Adaptação da pessoa idosa no Serviço, onde foi demonstrado satisfação com o suporte técnico recebido; - Aumento na frequência da pessoa idosa; - Dados atualizados das pessoas idosas; - Acesso dos familiares à rede de saúde; - Proteção social assegurada à pessoa idosa e à família. 	
--	--	--	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Acolhida da pessoa idosa; - Oferta de suporte técnico; - Articulação com a rede de saúde (UBS) e de assistência (CRAS); - Encaminhamento para serviços de saúde 			
2. Visita Domiciliar	<p>Acompanhamento de pessoa idosa com demanda de saúde;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acompanhamento de pessoa idosa com baixa assiduidade; - Acompanhamento da pessoa idosa com demandas de saúde e sociais; - Acompanhamento da pessoa idosa com baixa frequência; - Desligamento do Programa Viver Bem; Acompanhamento domiciliar de idosos do Projeto, com objetivo de conhecer dinâmica familiar e identificação de 	<ul style="list-style-type: none"> - Visita Domiciliar com equipe interdisciplinar - Visita Domiciliar para acompanhamento e orientação à pessoa idosa e família; - Entrega de itens de higiene à pessoa idosa em situação de vulnerabilidade social; - Realização de Visita Domiciliar como estratégia de aproximação da pessoa idosa e família; - Orientação sobre cuidados preventivos; - Orientações sobre os serviços da rede socioassistencial e intersetorial. - Visita Domiciliar como estratégia de Busca Ativa; 	<ul style="list-style-type: none"> - Discussão do(s) caso(s) com a equipe; - Compreensão da demanda e discussão de caso com a equipe; - Discussão de casos em equipe; - Abordagem interdisciplinar, integrando os aspectos sociais, físicos e emocionais; - Escuta ativa, próxima e empática; - Identificação das barreiras para participação mais ativa; 	<ul style="list-style-type: none"> - Acompanhamento domiciliar; - Reingresso da pessoa idosa ao serviço; - Idosos com menores riscos de vulnerabilidade; - Identificação das demandas; - Contribuição para fortalecimento dos vínculos familiares; - Redução do isolamento social; - Aumento na frequência das atividades; 	89

	<p>demandas para possíveis orientações e encaminhamentos;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acompanhamento domiciliar a idoso com necessidade de orientação sobre Programa Morar Bem - Secretaria de Habitação e encaminhamento ao CRAS para realizar CADÚnico. - Acompanhamento domiciliar de idosos, que se encontram afastados das atividades, devido a problemas / tratamento de saúde. 	<p>- Ampliação da proteção social à pessoa idosa.</p>			
--	---	---	--	--	--

b) Psicologia					
1. Atendimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Idosa com demandas de conflitos emocionais. - Acolhimento em família para fortalecimento de vínculos. - Idosos com dificuldades em convivência e socialização. - Orientação sobre a importância em participar das atividades e ser assíduo. - Orientação aos usuários sobre fortalecimento de vínculos e socialização no processo de envelhecimento ativo. - Demandas psicossociais trazidas, referente à conflitos emocionais e familiares. - Idosos fragilizados emocionalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acolhimento e orientações suporte emocional. - Atendimento individual para coleta de informações. - Acolhimento e orientações, suporte emocional, mediação de conflitos. - Acolhimento e orientação, incentivo a participar das atividades no grupo da psicologia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discussão de caso em equipe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Idosos apresentaram melhoras e seguem em acompanhamento. - Idosos seguem participando. - Idosos apresentaram melhoras nas relações familiares e seguem em acompanhamento. - Idosos fortalecidos emocionalmente. 	221

2. Visitas Domiciliares	<ul style="list-style-type: none"> - Idosos ausentes nas atividades. - Exames e consultas de rotina, dificultando a participação nas atividades. - Acolhimento psicológico. - Idosa com comprometimento da saúde física e mental. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coletado informações sobre as ausências e realizado orientações sobre a importância de participação no Serviço - Acolhimento e orientações. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discussão de caso em equipe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Idosos participando da atividade - Idosos recuperados. 	93
c) Fisioterapia					
1. atendimentos	<ul style="list-style-type: none"> -Realizado atendimento a idosa que refere ter dificuldades em realizar exercícios em grupo, por conta de cirurgia abdominal realizada há anos e por questões psicológicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizado acolhimento e orientações 	<ul style="list-style-type: none"> - Caso discutido com equipe 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolvido. 	115
<ul style="list-style-type: none"> -Realizado atendimento a idoso com dúvidas sobre ingestão de medicamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizada escuta, acolhimento e orientações. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caso discutido com equipe 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolvido. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Atendimento realizado para idosa que passou mal no fim de semana. Está em acompanhamento médico. Idosa foi acolhida e orientada de 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizada escuta, acolhimento e orientações. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caso discutido com equipe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolvido. 		

	acordo com sua demanda. Equipe ciente.				
	- Atendimento realizado para idosa com queixa de edema em membros inferiores. A idosa está em investigação de problemas cardiovasculares, por isso, acolhi e orientei de acordo com sua demanda, orientei em realizar novos exercícios somente após finalização da investigação com cardiologista. Idosa irá realizar cateterismo nos próximos dias.	- Realizado acolhimento e orientações.	- Caso discutido com equipe.	- Resolvido.	
	- Atendimento realizado com participante que está com dores no joelho esquerdo devido a um incidente ocorrido no elevador de seu condomínio. Idoso relata que estava no elevador quando ele despencou do vigésimo andar para o oitavo andar há dois dias. Idoso foi acolhido e orientado de acordo com sua necessidade.	- Realizada escuta, acolhimento.	- Caso discutido com equipe.	- Resolvido.	

	<p>- Atendimento realizado para idosa que avisou que teve consultas recentes com ortopedista e que teve diagnósticos de osteoporose e artrose. A idosa está preocupada com isso, foi acolhida e orientada de acordo com suas necessidades.</p>	<p>- Realizada escuta, acolhimento e orientações.</p>	<p>- Caso discutido com equipe.</p>	<p>- Resolvido.</p>	
	<p>- Atendimento realizado com irmã de participante. Idosa refere que a irmã precisa realizar atividades de movimento corporal, devido dificuldade de mobilidade de coluna e dores generalizadas. Idosa foi acolhida e orientada. Equipe ciente.</p>	<p>- Realizado acolhimento e orientações</p>	<p>- Caso discutido com equipe.</p>	<p>- Resolvido.</p>	
<p>2. Visitas Domiciliares</p>	<p>- Visita domiciliar realizada para acompanhamento de frequência e verificação de possíveis demandas da usuária. Idosa realizou cirurgia de catarata. Orientada a continuar frequentando o serviço e buscar apoio se necessário.</p>	<p>- Idoso acolhido e orientado em suas particularidades.</p>	<p>- Equipe ciente</p>	<p>- Resolvido.</p>	<p>87</p>

	<p>- Visita realizada para participante que sofreu queda de escada e teve uma fratura no pé esquerdo. A idosa foi orientada em relação a utilização de dispositivos de marcha dentro de casa entre outras orientações. Idosa foi muito receptiva é muito agradecida ao Grupo Vida pela preocupação constante. Visita finalizada com sucesso.</p>				
	<p>Visita realizada para idosa que é muito ativa nas atividades, porém, esteve ausente nos últimos dias devido a uma crise alérgica e respiratória. Idosa receptiva, foi acolhida e orientada de acordo com suas necessidades. Agradeceu a visita e disse que retornará assim que estiver se sentindo melhor.</p>	<p>- A idosa foi acolhida e orientada em suas particularidades.</p>	<p>- Discussão em equipe.</p>	<p>- Resolvido.</p>	

	<p>- Visita realizada para participante que ficou ausente das atividades devido internação hospitalar. Idosa informou que passou mal dois dias após sua última presença no grupo e que depois de alguns exames foi constatado um infarto agudo do miocárdio (IAM). A idosa precisou realizar alguns procedimentos e no momento encontra-se em casa de repouso aguardando nova consulta com cardiologista para emitir laudo com orientações sobre atividade física.</p>	<p>- Realizado escuta e acolhimento.</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	
	<p>- Visita realizada para idosa que estava ausente das atividades de convivência e por isso foi preciso realizar seu desligamento. Idosa agradeceu muito por toda a acolhida e escuta durante o período que esteve presente, mas que por questões pessoais e familiares não está conseguindo ser ativa em suas atividades sociais. Idosa orientada e ciente do desligamento.</p>	<p>- Realizado escuta e acolhimento.</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	

d) Multiprofissional					
1. Atendimentos	- Demandas de saúde e emocionais, devido a condição de saúde do esposo, da idosa.	- Realizada escuta, acolhimento e orientações.	- Discussão de caso com equipe técnica.	- Seguiu em acompanhamento. Esposo da idosa faleceu.	11
	- Atendimento e orientação sobre desligamento de idosa com baixa frequência, devido dificuldade de participar das atividades do serviço.	- Realizada escuta, acolhimento e orientações.	- Discussão de caso com equipe técnica.	- Idosa desligada do serviço, estando acompanhada pela rede de saúde.	
	- Acompanhamento e orientação sobre os objetivos do serviço, baixa assiduidade dos usuários e justificativa de ausências.	- Orientação sobre a manutenção da comunicação mediante as faltas; Reflexão sobre o serviço e o impacto do serviço para o usuário.	- Discussão de caso em equipe.	- Idosos conscientes e participativos no serviço.	
2. Visita Domiciliar	- Acompanhamento domiciliar ao usuário, devido recuperação de pós-operatório.	- Realizada acolhimento e orientações para retorno às atividades.	- Acolhimento e orientações ao idoso e familiares.	- Seguiu em acompanhamento, visando superação das demandas de saúde e retorno às atividades.	30

	<ul style="list-style-type: none"> - Acompanhamento de pessoa idosa com baixa assiduidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Visita Domiciliar para acompanhamento e orientação à pessoa idosa e família; 	<ul style="list-style-type: none"> - Compreensão da demanda e discussão de caso com a equipe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reingresso da pessoa idosa ao serviço. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Realizada visita da fisioterapeuta e psicóloga, para verificar a situação de saúde. Baixa assiduidade por tratamento médico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizada escuta, acolhimento e orientações. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discussão do caso com equipe técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Idosa desligada do serviço, recebendo suporte familiar, nos cuidados de saúde. Participando de outro serviço de convivência. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Acompanhamento e monitoramento domiciliar da pessoa idosa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acompanhamento do idoso em domicílio, com objetivo de conhecer a dinâmica familiar e situação socioeconômica, para possíveis orientações e encaminhamentos, visando a melhoria da qualidade de vida do idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação social e orientações ao idoso e familiares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipe ciente das demandas apresentadas pelos usuários do serviço. 	

5 – RESULTADOS ALCANÇADOS:

Objetivos Específicos	Atividades	Metodologia Estratégia	Resultado Qualitativo Esperado	Resultado Quantitativo Esperado	Métodos de Verificação
<p>Contribuir para um processo de envelhecimento inserido nas relações sociais, na manutenção da autonomia e na busca de uma vida saudável e com qualidade</p>	<p>Atendimento do Serviço Social; Atendimento de Psicologia; Atendimento de Fisioterapia;</p> <p>Grupos: Cidadania e Bem-Estar; Espaço 60+; Encontro Musical; Fluído em Movimento; Corpo em Ação; Ativa Mente; Mente sã em corpo em são; Expressão corporal; Corte e Costura; Modernidade - Inclusão Digital; Saber Digital, Espaço Criar; Multi Saberes e Passeios Atividades complementares; Visitas Domiciliares.</p>	<p>No período, foram realizadas atividades, abordando temas sobre: Senescência, Viver e não ter a vergonha de ser feliz, Protagonismo feminino, Corpo e mente saudáveis, O mercado de trabalho 60 +; Cultura regional; Envelhecimento ativo, Lembrando e criando memórias, Desafios e Conquistas no Envelhecimento; Promoção de Autoestima e Valorização da Pessoa Idosa; Protagonismo masculino e Viver Bem, pelo olhar de 2025.</p>	<p>A partir das atividades realizadas no período, foi garantir a participação ativa do atendido, favorecendo o senso de pertencimento e assegurando a manutenção da autonomia, em virtude de uma vida saudável e com qualidade.</p> <p>Alguns dos atendidos já apresentavam comprometimento e se beneficiaram como participantes nas ações contribuindo para sua qualidade de vida.</p>	<p>No período, foi possível garantir a 98% dos usuários manterem sua autonomia com qualidade de vida. 2% comprometimento na autonomia usufruíram das ações que contribuíram para sua qualidade de vida</p>	<p>Acompanhamento do grupo nas atividades presenciais e visitas domiciliares. Além destes, conforme demanda os casos foram discutidos em equipe multidisciplinar.</p>

<p>Oferecer espaços para motivações e desenvolvimento de potencialidades e capacidades para novos projetos de vida.</p>	<p>Atendimento do Serviço Social; Atendimento de Psicologia; Atendimento de Fisioterapia;</p> <p>Grupos: Cidadania e Bem-Estar; Espaço 60+; Encontro Musical; Fluído em Movimento; Corpo em Ação; Ativa Mente; Mente sã em corpo em são; Expressão corporal; Corte e Costura; Modernidade - Inclusão Digital; Saber Digital, Espaço Criar; Multi Saberes e Passeios Atividades complementares.</p>	<p>No período foram desenvolvidas atividades visando novas aprendizagens, atividades para manutenção da capacidade cognitivas e condições físicas. Rodas de conversa, dinâmicas com psicóloga e assistente social com temas sobre: Senescência, Viver e não ter a vergonha de ser feliz, Protagonismo feminino, Corpo e mente saudáveis, O mercado de trabalho 60 +; Cultura regional; Envelhecimento ativo, Relembrando e criando memórias, Desafios e Conquistas no Envelhecimento; Promoção de Autoestima e Valorização da Pessoa Idosa; Protagonismo masculino e Viver Bem, pelo olhar de 2025.</p>	<p>A partir das atividades realizadas no ano, foi possível garantir ao usuário o desenvolvimento de habilidades, a estimulação da capacidade pessoal de produção, bem como, instigou-se a aspiração à novos projetos de vida.</p> <p>Alguns usuários apresentaram comprometimentos na autonomia e nos aspectos cognitivos dificultando realizar novos projetos.</p>	<p>No período, foi possível a 98% dos usuários desenvolver novos projetos de vida, 2% dos usuários apresentaram comprometimentos na autonomia e condições cognitivas, dificultando realizar novos projetos</p>	<p>Acompanhamento do grupo nas atividades presenciais e visitas domiciliares. Além destes, conforme demanda os casos foram discutidos em equipe multidisciplinar.</p> <p>* Registros através de fotos, vídeos, prontuário do idoso.</p>
<p>Propiciar vivências que valorizam as experiências e que estimulem e potencializem a condição de escolher e decidir,</p>	<p>Atendimento do Serviço Social; Atendimento de Psicologia; Atendimento de Fisioterapia;</p> <p>Grupos: Cidadania e Bem-Estar; Espaço 60+; Encontro Musical;</p>	<p>No período, foram realizados acompanhamento dos idosos através das atividades presenciais e visita domiciliar, ações para manutenção da capacidade física e cognitiva. Favorecido rodas de conversa</p>	<p>A partir das atividades realizadas foi possível propiciar acesso a experiências que estimularam e potencializaram a condição de escolha e</p>	<p>98% dos usuários no período, participaram das ações desenvolvidas com vivências que estimulam e potencializem a</p>	<p>Acompanhamento do grupo nas atividades presenciais e visitas domiciliares.</p>

<p>contribuindo para o desenvolvimento da autonomia e protagonismo social dos usuários.</p>	<p>Fluído em Movimento; Corpo em Ação; Ativa Mente; Mente sã em corpo em são; Expressão corporal; Corte e Costura; Modernidade - Inclusão Digital; Saber Digital, Espaço Criar; Multi Saberes e Passeios Atividades complementares.</p>	<p>e dinâmicas, eventos comemorativos, divulgação de atividades e encontros no município.</p>	<p>decisão, valorizando experiências de independência e contribuindo para o desenvolvimento da autonomia e protagonismo social dos usuários.</p>	<p>condição de escolher e decidir, contribuindo para o desenvolvimento da autonomia e protagonismo social dos usuários.</p>	<p>Além destes, conforme demanda os casos foram discutidos em equipe multidisciplinar.</p> <p>* Registros através de fotos, vídeos, prontuário do idoso.</p>
<p>Estimular a participação na vida pública do território e desenvolver competências para a compreensão crítica da realidade social e do mundo contemporâneo</p>	<p>Atendimento do Serviço Social; Atendimento de Psicologia; Atendimento de Fisioterapia;</p> <p>Grupos: Cidadania e Bem-Estar; Espaço 60+; Encontro Musical; Fluído em Movimento; Corpo em Ação; Ativa Mente; Mente sã em corpo em são; Expressão corporal; Corte e Costura; Modernidade - Inclusão Digital; Saber Digital, Espaço Criar; Multi Saberes e Passeios Atividades complementares.</p>	<p>No período, foram realizadas ações para manutenção da capacidade física e cognitiva. Realizado rodas de conversa e dinâmicas, eventos comemorativos, divulgação de atividades e encontros no município.</p>	<p>A partir das atividades foi possível estimular os usuários para uma participação na vida pública, estimulando a participação social da pessoa idosa, fortalecendo, sentimento de sentir-se útil e capaz. Instigando competências para uma compreensão crítica da realidade social e do mundo contemporâneo.</p> <p>Alguns usuários já apresentaram dificuldades na autonomia e cognitivo.</p>	<p>98% dos usuários participaram das ações que contribuíram para uma participação na vida pública e com uma visão crítica da realidade social.</p>	<p>Acompanhamento do grupo nas atividades presenciais e visitas domiciliares. Além destes, conforme os casos foram discutidos em equipe multidisciplinar.</p> <p>* Registros através de fotos, vídeos, prontuário do idoso.</p>

<p>Prevenir a institucionalização de pessoas idosas, com vistas a promover a sua inclusão social</p>	<p>Atendimento do Serviço Social; Atendimento de Psicologia; Atendimento de Fisioterapia;</p> <p>Grupos: Cidadania e Bem-Estar; Espaço 60+; Encontro Musical; Fluído em Movimento; Corpo em Ação; Ativa Mente; Mente sã em corpo em são; Expressão corporal; Corte e Costura; Modernidade - Inclusão Digital; Saber Digital, Espaço Criar; Multi Saberes e Passeios Atividades complementares; Visitas Domiciliares.</p>	<p>No período, foram realizadas atividades presenciais abordando temas sobre Senescência, Viver e não ter a vergonha de ser feliz, Protagonismo feminino, Corpo e mente saudáveis, O mercado de trabalho 60 +; Cultura regional; Envelhecimento ativo, Relembrando e criando memórias, Desafios e Conquistas no Envelhecimento; Promoção de Autoestima e Valorização da Pessoa Idosa; Protagonismo masculino e Viver Bem, pelo olhar de 2025. Realizado atividades físicas e de estimulação cognitiva. Foram realizados encontros, visando contribuir para com o bem-estar dos idosos e estimular sociabilidades. No período ocorreram visitas domiciliar.</p>	<p>As atividades realizadas ao longo do período possibilitaram o fortalecimento dos vínculos familiares e a promoção da convivência familiar, contribuindo para a inclusão social e prevenindo a institucionalização.</p>	<p>No período, foi possível apoiar, orientar 98% dos usuários e suas famílias com vistas a promover sua inclusão social, prevenindo a institucionalização.</p>	<p>Acompanhamento do grupo nas atividades presenciais e visitas domiciliares. Além destes, conforme demanda os casos foram discutidos em equipe multidisciplinar. *Registros através de fotos, vídeos, prontuário do idoso.</p>
<p>Oportunizar o aprendizado constante, por meio de atividades para manutenção da memória e a capacidade de raciocínio</p>	<p>Atendimento do Serviço Social; Atendimento de Psicologia; Atendimento de Fisioterapia;</p> <p>Grupos: Cidadania e Bem-Estar; Espaço 60+;</p>	<p>No período, foram realizadas atividades presenciais abordando temas sobre Senescência, Viver e não ter a vergonha de ser feliz, Protagonismo feminino, Corpo e mente saudáveis, O mercado de trabalho 60 +; Cultura regional; Envelhecimento ativo, Relembrando e criando</p>	<p>Foi oferecido aos usuários oportunidades de vivências e novas aprendizagens, por meio de atividades que estimularam a memória e a capacidade de raciocínio, contribuindo para a manutenção da autonomia e para a</p>	<p>97% dos idosos foram alcançados através das ações que visam a manutenção da capacidade de memória; raciocínio. Destaca-se que 3% dos usuários debilitaram</p>	<p>Acompanhamento do grupo nas atividades presenciais e visitas domiciliares. Além destes, conforme demanda os</p>

	<p>Encontro Musical; Fluído em Movimento; Corpo em Ação; Ativa Mente; Mente sã em corpo em são; Expressão corporal; Corte e Costura; Modernidade - Inclusão Digital; Saber Digital, Espaço Criar; Multi Saberes e Passeios Atividades complementares.</p>	<p>memórias, Desafios e Conquistas no Envelhecimento; Promoção de Autoestima e Valorização da Pessoa Idosa; Protagonismo masculino e Viver Bem, pelo olhar de 2025. Realizada atividades físicas e de estimulação cognitiva. Promoção de eventos em datas comemorativas e a comemoração de aniversariantes, como forma de fortalecimento dos vínculos e estímulo à convivência e sociabilidade. Realizadas visitas domiciliares para acompanhamento dos usuários, visando contribuir para o bem-estar e a participação no serviço.</p>	<p>promoção da qualidade de vida das pessoas idosas.</p>	<p>devido a comprometimento físico e/ou cognitivo.</p>	<p>casos foram discutidos em equipe multidisciplinar. *Registros através de fotos, vídeos, prontuário do idoso.</p>
<p>Ativar a curiosidade intelectual e a pesquisa sobre assuntos passados e atuais</p>	<p>Atendimento do Serviço Social; Atendimento de Psicologia; Atendimento de Fisioterapia;</p> <p>Grupos: Cidadania e Bem-Estar; Espaço 60+; Encontro Musical; Fluído em Movimento;</p>	<p>No período foram desenvolvidas atividades com enfoque na estimulação cognitiva, reflexões em roda de conversa com a assistente social, psicóloga e fisioterapeuta. Também foram promovidas atividades de resgate da memória e experiências pessoais, além de dinâmicas, intervenções musicais e jogos.</p>	<p>Os usuários participaram ativamente e se beneficiaram de ações que estimularam a curiosidade intelectual e o interesse pela pesquisa sobre diferentes temas atuais e contemporâneos, favorecendo a troca de conhecimentos, o engajamento nas atividades e o</p>	<p>97% dos usuários se beneficiaram das ações que ativam a curiosidade intelectual e pesquisa sobre assuntos passados e atuais.</p> <p>Destaca-se que 3% dos usuários debilitaram a</p>	<p>Acompanhamento do grupo nas atividades presenciais e Visitas domiciliares. Além destes, conforme demanda os casos foram discutidos em equipe multidisciplinar.</p>

	<p>Corpo em Ação; Ativa Mente; Mente são em corpo em são; Expressão corporal; Corte e Costura; Modernidade - Inclusão Digital; Saber Digital, Espaço Criar; Multi Saberes e Passeios Atividades complementares; Visitas Domiciliares. Corpo em Ação; Ativa Mente; Mente são em corpo em são; Expressão corporal; Corte e Costura; Modernidade - Inclusão Digital; Saber Digital, Espaço Criar; Multi Saberes e Passeios Atividades complementares.</p>		<p>fortalecimento das capacidades cognitivas.</p>	<p>comprometimento físico e/ou cognitivo.</p>	<p>* Registros através de fotos, vídeos, prontuário do idoso.</p>
--	--	--	---	---	---

6 - AVALIAÇÃO DA EXECUÇÃO DO SERVIÇO REFERENTE AO PERÍODO:

6.1 - Grau de Satisfação do Público Alvo: (Pesquisa de satisfação dos usuários e/ou família)

Os resultados da pesquisa realizada com os idosos foram: 100% satisfeitos, conforme gráfico abaixo:



Depoimentos de alguns usuários sobre o programa no ano, nas pesquisas de Satisfação:

- *“O atendimento é muito bom, não tenho do que reclamar, os funcionários daqui são nota mil. fiz amizades boas, eu tenho vontade de ganhar um tablet daqui um dia, eu vou ganhar se deus quiser” – R.O.S.*
- *“Só tenho a agradecer a todos os funcionários do grupo vida” – I. A. Q. D.*
- *“Até o momento estou muito satisfeita não tenho nada a criticar. só posso agradecer ao Grupo Vida Brasil por tudo que fazem por nós idosos, gratidão” – M. C. I.*
- *“Estou satisfeito, todos tratam a gente muito bem, não tem nada para reclamar. as professoras e muito gentil, gostei estão de parabéns”. – M.D.O.P*
- *“ O que tenho a dizer é que me sinto muito bem aqui, não tenho crítica nenhuma, pelo contrário, só gratidão, muito obrigada por tudo”. – A.V.M*
- *“Eu estou muito satisfeito com o atendimento gostaria de dizer que o Grupo Vida está de parabéns pelo serviço prestado”. – A. A.*
- *“Eu não tenho Critica, eu sou sócia fundadora, comecei com 54 anos e agora tenho 83 anos e estou satisfeita”. – M.P.K*
- *“ Criticar o'que? Eu só tenho que agradecer por tudo que tem feito por mim”. – M. R. N.*
- *“ Que não pare de propor o bem que nos oferece todos os dias”. – C. A. J.*
- *“Sim indicaria pois estamos bastante felizes aqui com tantas coisas especiais. Cada dia o grupo vida nos deixa felizes. Deus abençoe” – I. M. S. S.*
- *“Eu estou gostando muito e indico sim estou muito satisfeita com o trabalho de todos aqui.” – M. B. S.*

- *“Eu não tenho nada pra desabonar o grupo, as atividades que frequento são ótimos, professores muito legais, e eu só tenho a agradecer e dizer - obrigado por vocês existirem.” – E.C.*
- *“Eu estou satisfeita com as programações que aqui proporciona, gostaria de participar todos os dias, mas Deus sabe de todas coisas. Deus abençoe todos vocês pela paciência e desempenho conosco. Amém” – M.S.*
 - *“Estou muito feliz de esta no grupo vida é tudo de bom na minha vida” – M. L. A. N*
 - *“Não tenho críticas nenhuma, pelo contrário estou satisfeita com o atendimento e as atividades daqui.” – M. S. L.*
 - *“Como sócia fundadora continuo satisfeita.” – M.P.K.*
 - *“Eu gosto das atividades do grupo também dos colegas.” – S. M. S.*
 - *“Não tenho críticas, só tenho o que agradecer a oportunidade de ter essa convivência aqui.” – I. I. M. A.*
 - *“gosto muito do grupo vida aqui é maravilhoso tem muita aprendizagem de vida.” – M. D. C.*
 - *“Não tenho o que reclamar. Sou muito bem acolhida. Eu faço o possível de não faltar.” – J. S. P.*
- *“Não tenho nenhuma críticas, estou muito satisfeita com tudo que é feito aqui, estou muito feliz em fazer parte dessa família só tenho que agradecer a toda equipe.” – N. M. G. S.*
 - *“Eu fasso parte muito tempo cada vez melhor. Só tenho agradecer a Deus por você está comigo.” – S. A. V. S.*
 - *“Eu estou muito contente com o atendimento do grupo vida é tudo de bom.” – M. L. A. N.*
 - *“Nenhuma crítica, gosto de tudo e de todos, só tenho a agradecer muito obrigada!” – A.V. M.*
- *“Não tenho nada a acrescentar para mim tudo ótimo, tenho muito que agradecer por tudo, e por todos.” – N. M. G. S.*
 - *“Gosto do Grupo Vida fico muito contente com tudo que tem aqui. Deus abençoe a todos. Obrigado.” – I. M. S.S.*
 - *“É muito bom estar aqui e indico para outras pessoas.” – M. A. S.*
 - *“Sem sugestões. Somente gratidão.” – M.M.S.*

6.2 - Avaliação da equipe executora:

Em avaliação da equipe, os seguintes pontos foram levantados:

- As ações promovidas de integração com a comunidade, proporcionaram espaços de convivência e troca de experiências intergeracionais, fomentaram a participação na vida pública do território, o exercício pleno da cidadania e favoreceram o fortalecimento dos vínculos comunitários. Bem como, contribuíram para o desenvolvimento de competências.
- As atividades em grupo, as atividades externas e o passeio, favoreceram o acesso a experiências artísticas, culturais, esportivas e de lazer, contribuindo para o desenvolvimento de novas sociabilidades, estimulando o protagonismo da pessoa idosa e o desenvolvimento e manutenção da autonomia.
- O serviço consolidou-se como um espaço de acolhimento e convivência, promovendo atividades que estimularam o protagonismo e a autonomia da pessoa idosa, contribuindo para a construção de um sentimento de pertencimento. Como resultado, foi possível observar o fortalecimento dos vínculos, bem como o comprometimento e a receptividade dos usuários em relação às propostas desenvolvidas e aos objetivos do serviço.
- A participação dos familiares nas atividades desenvolvidas ocorreu de forma limitada. Entendeu-se que essa dificuldade decorreu tanto da dinâmica cotidiana das famílias, que, em muitos casos, inviabiliza sua presença, quanto do nível de autonomia dos idosos atendidos. Diante desse contexto, a equipe intensificou o acompanhamento da dinâmica familiar por meio de visitas domiciliares, com o propósito de fortalecer os vínculos afetivos e incentivar a participação dos familiares nas ações promovidas pelo serviço.
- Observou-se um aumento na participação e na adesão dos atendidos ao grupo de Multisaberes. No início do ano, o grupo contava com poucos participantes, e esse crescimento pode ser compreendido como resultado das estratégias de estímulo adotadas pela equipe, especialmente por meio de convites ativos à participação, assim como das experiências positivas vivenciadas pelos idosos que já integraram as atividades.
- Durante o período, foram registradas ausências por parte dos usuários, em sua maioria decorrentes de questões relacionadas à saúde e a demandas pessoais. A equipe técnica manteve o acompanhamento com o objetivo de oferecer orientações e/ou realizar os encaminhamentos necessários aos usuários e seus familiares, visando preservar os vínculos afetivos já estabelecidos e assegurar um espaço de escuta e apoio. Cabe ressaltar que, em alguns casos, a equipe não obteve êxito nas tentativas de visita ou atendimento individual/familiar, sendo possível obter informações apenas por meio de contato telefônico.

6.3 Impactos sociais

- As oficinas, atividades complementares e passeios desempenharam um papel enriquecedor ao longo do ano, oferecendo aos atendidos experiências valiosas. Essas atividades contribuíram significativamente para a promoção de um envelhecimento saudável, manutenção da qualidade de vida e o protagonismo da pessoa idosa.

- A interação com a comunidade favoreceu o desenvolvimento de sociabilidades entre as pessoas idosas, auxiliando na ampliação do conhecimento sobre a localidade em que residem, no fortalecimento dos vínculos comunitários e, da mesma forma, contribuiu para o aumento da autonomia e da participação cidadã.
- Fortalecimento dos vínculos sociais.
- Diminuição na vulnerabilidade social da pessoa idosa.
- Manutenção das capacidades funcionais, autonomia e valorização da pessoa idosa através das ações realizadas no período.
- A equipe demonstrou engajamento na execução das atividades, assegurando um ambiente acolhedor e favorável ao fortalecimento de vínculos, o que resultou em participação ativa e comprometida por parte dos atendidos.

7 - POSSIBILIDADES DE SUSTENTABILIDADE DAS AÇÕES APÓS CONCLUSÃO DO OBJETO (PARCERIAS):

Plano de aplicação do Programa (custeio) – Conselho Municipal do Idoso através do Fundo Municipal do Idoso. Todas as necessidades do Programa são realizadas com o custeio citado.

Houve ainda, a doação de itens com intuito a beneficiar os idosos atendidos pelo Programa, como:

- Gêneros alimentícios - Adidas;
- 117 chocotones - CSU;
- 200 hambúrgueres - McDonald's;
- 116 ovos de páscoa - Cacau Show;
- 6 notebooks - GFT;
- 230 unidades de sal refinado - Sodexo do Brasil;
- Gêneros alimentícios - Margraf Editora;
- 999 águas de coco – Sodexo do Brasil;
- Itens de higiene – Escola Supera;
- 9 panetones de chocolate – IBM.

8 - DATA: 31 de janeiro de 2026

9 - ASSINATURAS

Julian Pierre Coelho
Coordenador Geral

Rubens Moiteiro Junior
Diretor Presidente