

*Viver bem  
não tem  
idade*





## Índice

*O Idoso no Brasil e no Mundo* ..... 4

*Como participar da Campanha* ..... 5

- \* Monte sua equipe e cadastre-se no Portal Voluntários Bradesco
- \* Escolha uma entidade
- \* Planeje sua ação
- \* Execute e registre a ação voluntária
- \* Cadastre os resultados no Portal

*Sugestões de atividades* ..... 10

- \* Atividades físicas
- \* Atividades culturais
- \* Cuidados com a saúde
- \* Atividades com música

## *Olá Voluntário (a), Seja bem-vindo (a)!*

Está começando a Campanha **"Viver bem não tem idade"**, uma iniciativa do Programa Voluntários Bradesco!

Este ano, o objetivo da nossa ação será a doação de tempo e talento em prol daquelas pessoas que têm muita experiência, ótimas histórias para contar e muito a ensinar, os idosos!

Mais do que uma atitude de caridade, a atenção à vida do idoso é um ato de amor, respeito e gratidão àqueles que construíram parte das conquistas das quais hoje podemos desfrutar.

São pessoas que direta ou indiretamente nos deram suporte e que, nesta fase da vida, precisam de nós, não só afetivamente, mas nas situações práticas do dia a dia.

O envelhecimento é um processo natural de todo ser humano e é uma etapa de muitas mudanças na vida do indivíduo, que para passar pela terceira idade de forma saudável e tranquila precisa manter-se ativo e cultivar laços sociais.

No Brasil, a população idosa é um grupo que apresenta alta taxa de crescimento, chegando a 7,4% da população em 2010 . Mas será que estamos preparados para atender a essa população nas suas necessidades e expectativas? Afinal, viver bem não tem idade! Ser idoso não é sinônimo de estar doente ou ser incapaz de realizar atividades.

Muitos idosos brasileiros são enviados para abrigos, asilos ou lares para idosos. O acolhimento bem sucedido pode garantir os cuidados necessários e a sociabilidade do idoso. Mas sabemos que nem sempre é assim.

É interessante pensar em como outras culturas se relacionam com o passado e com seus ancestrais, para muitos povos, ser idoso é sinônimo de sabedoria, conhecimento e respeito.

Por meio do voluntariado podemos resgatar esse vínculo com as gerações passadas e aprender com elas.

Para muitos idosos em situação de vulnerabilidade, receber o carinho, o trabalho e a atenção de um voluntário pode fazer muita diferença.

Todos nós chegaremos à uma idade avançada e vamos depender do carinho e da atenção dos amigos, familiares e por que não, de voluntários?

Existem diversas maneiras de contribuir para a campanha, aqui nessa cartilha você encontrará algumas dicas e sugestões de como ajudar!

Participe!



1 IBGE, Censo 2010.

# O idoso no Brasil e no Mundo

Na maioria dos países desenvolvidos, a grande população idosa já não é mais novidade e para lidar com este público em crescimento, diversos programas de inclusão social para a terceira idade têm sido criados.<sup>2</sup>

No Brasil, o aumento da proporção de idosos é um pouco mais recente e apesar da existência de diversas leis e programas de inclusão, ainda nota-se uma carência quanto aos cuidados com os idosos e ao desenvolvimento de tais programas.

O Brasil é o país que tem a população idosa que mais cresce no mundo. Existem, em nosso país, 20 milhões de idosos, sendo que mais de 100 mil deles vive em asilos.<sup>3</sup>

Devido a esses fatos, a campanha Viver Bem Não Tem Idade do Programa Voluntários Bradesco traz essa preocupação com o idoso e procura voluntários interessados em participar dessa realidade.

Muitos idosos que vivem em abrigos, lares ou asilos não têm contato frequente com suas famílias, ou nem mesmo costumam receber visitantes com frequência, o que pode ser bastante solitário. O pouco convívio social pode causar uma série de problemas para o idoso, desde problemas emocionais até problemas de saúde.<sup>4</sup>

Nesse sentido, o trabalho do voluntário pode ser determinante para a felicidade, prevenção de doenças e até mesmo reabilitação de idosos em situação de vulnerabilidade social.



## Curiosidade<sup>5</sup>

Um dos países com a maior população de idosos no mundo é o Japão. E como costume oriental, o respeito aos mais velhos faz parte de sua cultura. Desde 1965, na terceira segunda-feira do mês de setembro eles comemoram o “Dia de respeito aos idosos”.

A finalidade da data é lembrar e mostrar respeito a pessoas idosas, valorizando-as pela grande contribuição à sociedade, celebrar a longevidade e demonstrar profundo interesse pelo seu bem-estar.

Essa data também existe hoje no Brasil e é celebrada no dia primeiro de outubro, junto com o dia internacional do idoso.

長寿

<sup>2</sup> Acta Paulista de Enfermagem - A situação social do idoso, 2005.

<sup>3</sup> Conselho Nacional, 2010.

<sup>4</sup> Jaime Luiz Cunha de Souza – Asilo para idosos: o lugar da face rejeitada. 2003.

<sup>5</sup> Site Embaixada do Japão no Brasil, 2011 - <http://www.br.emb-japan.go.jp/cultura/panorama7.html>.

# Como participar da Campanha

## Monte sua equipe e cadastre-se no Portal Voluntários Bradesco

### Primeiro passo

Para participar desta campanha, é recomendável montar uma equipe. Junte pessoas engajadas e interessadas pelo tema. Você pode montar a sua equipe com colegas de trabalho, amigos ou familiares.

Se você não possui um cadastro individual no Portal, deve se cadastrar antes. É simples e fácil:

- \* Acesse o **Portal Voluntários Bradesco** ([www.voluntariosbradesco.com.br](http://www.voluntariosbradesco.com.br)) e clique no link **"Cadastre-se"**, que fica no canto superior esquerdo da página.
- \* Preencha seus dados pessoais e confirme o cadastro ao final.
- \* Aguarde o e-mail de confirmação, acesse o link indicado e pronto! Você já está cadastrado.

Existe também a possibilidade de realizar a campanha individualmente, mas recomendamos a formação de equipes para potencializar os resultados da ação e multiplicar a cultura do voluntariado na Organização.

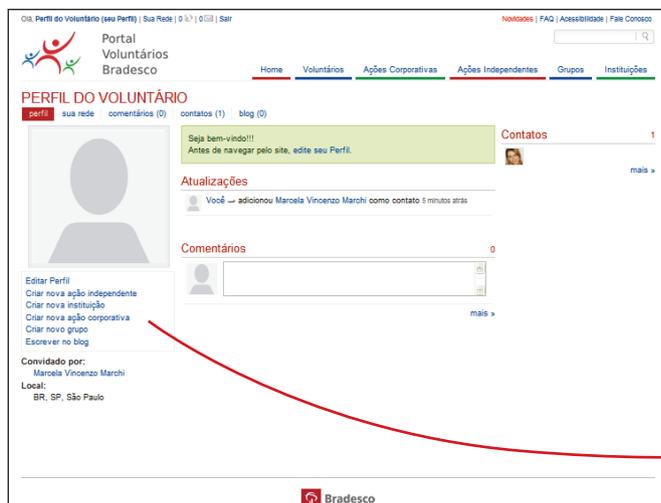
### Segundo passo

Com o cadastro individual realizado, o segundo passo é efetuar o cadastro de sua campanha no **Portal Voluntários Bradesco** como uma **Ação Corporativa**.

No caso de equipes, o líder é responsável por cadastrar a ação da equipe no Portal, porém recomendamos que todos os participantes também efetuem o cadastro e utilizem o Portal para trocar informações e registrar fotos e resultados da campanha.

## Aprenda a criar a sua Ação Corporativa seguindo o roteiro abaixo

- \* Faça o seu **"Login"** e clique em **"Criar nova ação corporativa"**, como ilustrado abaixo:



- \* Uma nova página será aberta para você preencher Informações Gerais da campanha. Na caixa **"Vinculada à Ação"**, você deverá selecionar o nome da campanha **Viver Bem Não Tem Idade** e preencher as informações solicitadas.

## Dicas para preenchimento

**Área ou Setor:** Refere-se a Área ou o Setor que trabalha a maior parte da equipe. Dentre as opções, você pode selecionar o Departamento, a Agência ou a Empresa Ligada, de acordo com sua identificação prévia. Caso você faça parte de uma Empresa Ligada, deve ser selecionado apenas o nome de sua empresa e não do departamento.

**Informações Gerais**

Tipo: Ação Corporativa

Vinculada à Ação: **Atenção! Você não poderá escolher outro vínculo depois.**  
Selecione

Título:  
Teste

Área ou Setor:  
 Departamento  Empresa Ligada  Agência  
Selecione  
Se você é de uma empresa ligada, selecione apenas a ligada e não o departamento.

Outros Departamentos, Empresas Ligadas ou Agências:

**Outros Departamentos, Empresas Ligadas ou Agências:** Este campo só deverá ser preenchido caso uma parte da sua equipe seja formada por pessoas de outro Departamento, Empresa Ligada ou Agência. Em caso positivo, o nome da dependência deve ser especificado neste campo.

**Instituições beneficiadas:** Você deve informar o(s) nome(s) da(s) instituição(ões) beneficiada(s) por sua ação.

**Descrição:** Nesse campo, você deve preencher a descrição da sua ação. Citando em detalhes os tipos de atividades realizadas e o que for importante destacar.

- \* Os campos **"Resultados Gerais"**, **"Detalhes das Atividades"** e **"Material Arrecadado"** devem ser preenchidos apenas após a conclusão da ação.
- \* Enquanto sua ação estiver em andamento, o campo **"Status da Ação"** deverá ficar selecionado como **"Aberta"**. Devendo ser mudado para **"Realizada"** após o término.
- \* Clique em **"Salvar"** e pronto, sua ação já estará cadastrada com sucesso no Portal.

Após a criação da ação pelo líder, os integrantes da equipe podem segui-la e receber informações sempre que a ação for atualizada.

**Estimule seus colegas de equipe a cadastrarem-se no Portal Voluntários Bradesco e interajam com a ação do grupo!**

## Escolha uma entidade

Os voluntários possuem autonomia total para escolherem a entidade beneficiada pela sua campanha.

Veja abaixo algumas dicas que ajudarão nesta escolha:

- \* Escolha uma entidade próxima a sua casa ou local de trabalho para facilitar o contato e as visitas;
- \* Visite a organização e pesquise sobre sua estrutura e missão para fazer uma escolha adequada;
- \* Informe-se sobre o histórico da entidade e entre em contato com seus responsáveis para conhecê-los melhor e informar a sua intenção com a campanha;
- \* Caso não tenha nenhuma entidade em mente, peça ajuda a amigos e familiares para indicar uma conhecida ou procure uma organização social cadastrada no site do Centro de Voluntariado da sua cidade/região;
- \* Busque informações de projetos já existentes ou já realizados pela entidade antes de começar sua ação;
- \* Priorize lares para idosos, hospitais, abrigos ou asilos.

**Atenção:** Lembre-se sempre de verificar a idoneidade da organização que você escolher. Documentos como estatuto social, certificação de OSCIP ou de utilidade pública, podem te ajudar nesta averiguação.

## Planeje sua ação

Organizar o tempo das atividades e distribuir tarefas aos participantes pode ser determinante para o sucesso da sua campanha.

Conheça algumas dicas que podem ajudar no seu planejamento:

- \* Agende com antecedência uma reunião de planejamento com os integrantes da equipe de voluntários para detalhar o cronograma das atividades;
- \* É conveniente que o líder da equipe registre numa ata as decisões tomadas e envie por e-mail para os participantes as atividades e os prazos que cabem a cada um deles;
- \* Caso a ação voluntária necessite de recursos provenientes de doações, então é importante preparar um e-mail detalhando o objetivo do projeto e os recursos que estão sendo pedidos aos doadores, além dos resultados esperados. Essas informações aumentam as chances de sensibilizar as pessoas a contribuírem com o projeto;
- \* Não deixe de pensar em um plano B caso no dia em que a ação estiver programada para acontecer, ocorra algum imprevisto como chuva, frio, ausência de alguns voluntários etc.;
- \* Para recarregar as baterias, não se esqueça também de preparar alimentos e bebidas para todos!

## Execute e registre a ação voluntária

No dia da ação não deixe de registrar os melhores momentos com fotos e vídeos. Depois esses registros poderão ser compartilhados no **Portal Voluntários Bradesco** na página criada pelo líder para a campanha **Viver Bem Não Tem Idade**.

**\*\*\*** Antes de divulgar as fotos em redes públicas, verifique com a Entidade se existe algum problema na divulgação das imagens!

\* Todos os voluntários participantes da campanha devem assinar o **Termo de Adesão ao Trabalho Voluntário**, disponível na biblioteca do **Portal**.

O **Termo de Adesão** é um documento que regula a relação entre a Entidade e os Voluntários, é um contrato simples que apresenta as condições básicas da atividade voluntária a ser desenvolvida.

**Este é um importante documento para você, voluntário, e para a Entidade beneficiada, pois define os direitos e deveres de cada um e os isenta de obrigações trabalhistas.**

**Recomendamos que façam uso deste documento e o guarde em arquivo pessoal.**

Não é necessário enviar o **Termo de Adesão** a administração do Programa Voluntários Bradesco.

## Cadastre os resultados no Portal

O líder é responsável por colocar os resultados no Portal, no entanto, todos os voluntários podem ajudar a consolidar as informações que serão registradas. O prazo máximo para cadastro dos resultados no Portal é **dia 13 de janeiro de 2012**.

As informações de preenchimento obrigatório são:

- \* Nº de colaboradores que participaram;
- \* Nº de pessoas beneficiadas pela ação;
- \* Nº de atividades realizadas;
- \* Itens arrecadados (se houver arrecadação);
- \* Recursos financeiros arrecadados (se houver arrecadação).

\* Para preencher os resultados, você deve entrar no Portal, acessar a página da sua ação e clicar em **"Editar ação"**. No fim da página você vai encontrar alguns quadros não preenchidos que pedem os resultados alcançados.

## Dicas para preenchimento

**Resultados Gerais:** Refere-se à área onde deverá ser preenchido o total geral de cada item apresentado no texto acima. Como o número de pessoas beneficiadas, total de horas doadas, etc

The screenshot shows the 'Editar Ação Corporativa' page in Internet Explorer. The 'Resultados Gerais' section contains a table with the following items and input fields:

	Total
Número de Pessoas Beneficiadas pelas Atividades	<input type="text"/>
Número de Pessoas Beneficiadas pelas Doações	<input type="text"/>
Quantidade de Colaboradores que participaram	<input type="text"/>
Quantidade de parentes e amigos que participaram	<input type="text"/>
Total de Instituições beneficiadas	<input type="text"/>

The 'Detalhes das Atividades' section contains a table with the following items and input fields:

Atividade Realizada	Quantas Atividades	Voluntários
Apoio profissional/Acompanhamento pedagógico	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Apoio profissional/Acompanhamento psicológico	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Apoio profissional/Atendimento de saúde (Médico, Dentista, Enfermeiro etc.)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Apoio profissional/Atendimento veterinário	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Apoio profissional/Orientação contábil ou administrativa (Administrador, Economista, Contador etc.)	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Detalhes das Atividades:** Existem nessa tabela diversas opções de atividades. Você deve selecionar as que foram realizadas em sua ação, assim como especificar nas duas colunas ao lado, o número das atividades e quantos voluntários participaram delas, veja o exemplo acima.

**Material Arrecadado:** Caso você e sua equipe tenham arrecadado materiais durante a ação, deve-se especificar nessa tabela a quantidade arrecadada de cada uma das opções. Como são muitas as possibilidades de produtos, no Portal você encontra a lista completa.

The screenshot shows the 'Nova Ação Corporativa' page in Internet Explorer. The 'Material Arrecadado' section contains a table with the following items and input fields:

Material	Quantidade	Unidade de medida
Alimentação/Alimentos (líquidos) (leite, etc.)	<input type="text"/>	litro(s)
Alimentação/Alimentos (sólidos) (carros, feijão etc.)	<input type="text"/>	quilo(s)
Alimentação/Cestas Básicas	<input type="text"/>	unidade(s)
Alimentação/Glucoseimas (doce etc.)	<input type="text"/>	unidade(s)
Cultura e Lazer/Aparelhos esportivos	<input type="text"/>	unidade(s)
Cultura e Lazer/Brinquedos e jogos	<input type="text"/>	unidade(s)
Cultura e Lazer/Livros (livros, gibis, revistas etc.)	<input type="text"/>	unidade(s)
Materiais/Materiais de educação artística (tinta, pincel etc.)	<input type="text"/>	unidade(s)
Materiais/Materiais de escritório	<input type="text"/>	unidade(s)
Materiais/Materiais de jardinagem (terra, grama, semente etc.)	<input type="text"/>	unidade(s)
Materiais/Materiais de limpeza	<input type="text"/>	unidade(s)

**DICA:** Na página da campanha criada, existe um espaço para compartilhar documentos, que podem ser materiais informativos sobre a campanha ou oficinas realizadas pelos voluntários, o cronograma das atividades, fotos registrando os melhores momentos da ação etc. Utilize esta ferramenta como forma de compartilhar o conteúdo criado pela sua equipe com outros voluntários e mobilizar mais pessoas para sua ação!

# Sugestões de atividades

Em geral, quando idosos, nos tornamos pessoas mais sensíveis, com menor capacidade de adaptação e assimilação, porém isso não significa que não podemos aprender coisas novas nessa fase da vida.

Portanto, é de extrema importância manter-se saudável e ativo nessa fase, pois a falta de atividades na rotina de um idoso pode causar diversos problemas.

O idoso, assim como qualquer pessoa, precisa ter uma

rotina funcional e interessante que inclua atividades físicas e intelectuais. Além, é claro, de necessidades básicas de promoção da saúde, prevenção de doenças e qualidade de vida. Diversas atividades com idosos são propostas com os objetivos de animar, incentivar, distrair, desenvolver capacidades e treinar o raciocínio deles. Preparamos algumas sugestões de atividades que podem ser desenvolvidas por você e sua equipe nessa campanha:

## Atividades físicas

Atividades esportivas leves são indicadas para uma vida ativa e saudável. Algumas opções de atividades como yoga, caminhadas, alongamentos, danças variadas, pilates, ginástica postural,

hidroginástica, entre outras, são sugeridas como atividades a serem realizadas na campanha.

Abaixo detalhamos passo a passo dois exemplos de atividades sugeridas:



### Caminhada

A caminhada é considerada um exercício moderado e ajuda a melhorar a capacidade de desempenho em tarefas cotidianas além de outros benefícios para a saúde. Grande parte dos idosos se identifica com essa prática de esporte, pois não exige habilidades específicas, além de ser uma atividade que não tem custo. Mas antes de começar a prática desta atividade, não se esqueça de verificar a capacidade funcional do idoso em suas atividades diárias; como por exemplo: subir escadas, abaixar-se e carregar objetos, tudo isso com o objetivo de adequar a caminhada a sua disposição.

#### Passo a passo<sup>6</sup>

- \* Selecione um lugar para a realização da caminhada que não tenha muitas subidas e decidas. O ideal seria um local plano e sem tráfego de veículos, como por exemplo, um parque;
- \* Verifique se os sapatos e roupas dos idosos estão adequados para a atividade;
- \* Providencie garrafas de água e bonés para a caminhada. Se possível prepare uma refeição reforçada para depois do exercício. Além de verificar se os participantes não iniciarão a caminhada em jejum, o ideal é consumir frutas antes de se exercitar;
- \* Fique atento à previsão do tempo! Não se recomenda fazer exercícios físicos sob o sol forte ou na chuva, podendo comprometer a saúde dos idosos! Tenha sempre em mente um plano B e procure horários alternativos, quando o sol já não esteja tão forte.

**DICA:** Diversos sites e blogs apresentam artigos com mais dicas e opções para a realização de uma boa caminhada! Dê uma olhada:

Sociedade Civil ABC da Saúde  
<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?624>

Guia Serasa de Orientação ao Cidadão  
[http://bancodeprofissionais.com/guiaidoso/46\\_2.htm](http://bancodeprofissionais.com/guiaidoso/46_2.htm)

<sup>6</sup> Banco de Profissionais, guia idoso.



## Yoga

Uma das vantagens do Yoga é que não exige muito material para a sua prática. Além disso, existem no mercado diversos vídeos e livros explicativos para iniciantes ou para quem deseja praticar sem o auxílio de um mestre. Porém é importante que se observe a condição física e estrutural de cada pessoa e também as suas possibilidades para a prática. Então, a atividade poderá ser realizada, com muita tranquilidade, bom senso e moderação!

### Passo a passo

- \* Selecione um espaço confortável e silencioso para a prática;
- \* Faça também uma seleção de músicas calmas e agradáveis para criar um clima aconchegante;
- \* Alerta os idosos para não fazerem refeições pesadas antes da prática;
- \* Beber água antes e depois dos exercícios é importante, porém não se deve beber durante o treino;
- \* Peça aos idosos que usem roupas confortáveis para a prática do Yoga;
- \* Providencie tapetes ou colchonetes;
- \* Leve material informativo impresso;
  - \* Procure priorizar exercícios leves como de respiração e relaxamentos;
  - \* Os exercícios de Yoga devem ser realizados com os pés descalços.

**DICA:** Procure mais informações sobre a prática do Yoga em sites como:  
[www.yoga.pro.br](http://www.yoga.pro.br)  
[www.pratiqueyoga.com.br](http://www.pratiqueyoga.com.br)

## Atividades culturais

Todo indivíduo para se desenvolver precisa de atividades culturais e como somos seres em constante aperfeiçoamento, esse tipo de atividade também deve ser estimulada na terceira idade. Enquadram-se nessa opção passeios, oficinas, apresentações ou o que vier em sua imaginação! Sair um pouco da rotina e “respirar novos ares” estimula a sociabilidade.

Podem ser realizados passeios em lugares como parques, teatros, museus, igrejas, centros culturais, pontos históricos, entre outros. Além de atividades ou oficinas de pintura, costura, cerâmica, música e artesanato. Atividades mais originais e diferentes também se aplicam nessa categoria! A seguir apresentamos dois exemplos de atividades:

### Resgate da memória local

Lembre-se de que o idoso é detentor de muitas experiências de vida, com certeza ele guarda uma série de histórias fantásticas que podem ser narradas por ele e registradas pelos voluntários.

Se alguns idosos da entidade atendida pelos voluntários forem moradores antigos do bairro, eles poderão dar testemunhos interessantes sobre a história, origem e acontecimentos mais importantes do local. Esse testemunho pode ser dado em forma de depoimento, fotos, ou cartas antigas que podem se transformar numa exposição aberta à comunidade.



#### Passo a passo

- \* Levante informações básicas sobre a história do bairro onde pretende atuar;
- \* Entreviste os idosos para identificar aqueles com testemunhos interessantes e de preferência com documentos (fotos, cartas) que comprovem as informações;
- \* Escolha um espaço para sediar a exposição;
- \* Divulgue no bairro a data de início da exposição e convide a comunidade para visitar;
- \* A exposição pode ser gratuita ou pode ser cobrado um valor simbólico.

Já pensou que emocionante para o idoso saber que seus conhecimentos podem se transformar numa exposição permanente para as futuras gerações do bairro?!

**Observação:** Mesmo que na entidade escolhida pela equipe não se encontrem idosos que são antigos moradores do bairro, uma versão simplificada dessa ação pode ser apenas ouvir as histórias de vida dos idosos e registrar os momentos mais significativos e as experiências mais marcantes.



## Oficina de reciclagem

Criar objetos com materiais recicláveis, além de ajudar o planeta, diminuindo a poluição por plásticos, vidros e outros materiais, também contribui com o desenvolvimento da criatividade de qualquer pessoa. O idoso será convidado a desenvolver sua imaginação para dar uma nova função e forma a esses materiais. Essa é uma atividade simples e convidativa. Diversos materiais podem ser criados a partir do trabalho com recicláveis. Alguns exemplos são: bijuterias em papel, brinquedos, cadernos, caixinhas de presente, cestas com jornal, crochê de sacolas plásticas, vassoura pet entre outros. Os materiais que são recicláveis podem ser encontrados em diversos lugares, e são de vários tipos, tamanho e formatos. Alguns exemplos são: jornal, garrafa Pet, miolo de papel higiênico, retalhos, tampinhas e botões, copinhos de iogurte e leite fermentado, latas de refrigerante e achocolatados, lãs, cordões e fios.

### Passo a passo

- \* Escolha um local adequado com espaço, mesas e cadeiras para a realização da oficina;
- \* Selecione materiais recicláveis ou peça aos idosos que providenciem o material de sua preferência;
- \* Leve materiais explicativos impressos de trabalhos com material reciclável e algumas opções de criação;
- \* Providencie materiais como tesoura, cola, tinta e canetinhas;
- \* Informe que tipo de material é reciclável e os que não são;
- \* Leve exemplos de objetos prontos para animar e incentivar a prática da atividade.

## Cuidados com a saúde

Todo indivíduo deveria ter uma rotina equilibrada com atividades físicas e alimentação balanceada para evitar problemas de saúde e doenças.

Uma boa alimentação que seja repleta de vitaminas e evite o excesso de gorduras e bebidas alcoólicas é o ideal para uma vida saudável. Além de estar sempre

em dia com vacinas e exames de rotina.

Atividades relacionadas com a saúde como aulas de culinária nutritiva e receitas de alimentos saudáveis, oficinas de prevenção a doenças, promoção e cuidados com a saúde são opções que se enquadram nesse tópico. Veja abaixo alguns exemplos:



## Oficina de culinária e receitas

Cozinhar é uma distração e ao mesmo tempo um exercício de atenção que envolve todos os nossos sentidos. Existem receitas doces, salgadas e de diversos cantos do mundo.

A culinária saudável pode influenciar no equilíbrio alimentar da qualquer pessoa. E é possível fazer diversos tipos de refeições rápidas, práticas, saborosas e saudáveis.

### Passo a passo

- \* Escolha um lugar próprio para cozinhar alimentos. Uma cozinha limpa, prática e ampla seria a melhor opção;
- \* Busque orientação de nutricionistas e gastrônomos para as receitas;
- \* Imprima algumas opções de receitas e distribua entre os participantes;
- \* Certifique-se de que há material para todos. Como por exemplo, batedeira, liquidificador, talheres, pratos, fogão e geladeira. Distribua as tarefas e faça várias sessões em pequenos grupos se for possível;
- \* Prepare materiais para higiene como luvas e toucas;
- \* Verifique data de validade dos ingredientes;
- \* Compre com antecedência os alimentos que serão utilizados nas receitas.

## Prevenções e qualidade de vida

A prevenção é uma das etapas mais importantes contra acidentes e doenças. Toda pessoa deve se prevenir, mantendo hábitos de promoção e proteção à saúde para ter uma vida saudável e mais feliz. A prevenção é efetiva quando se tem orientação, responsabilidade, auxílio médico e informações corretas. É importante que a pessoa tenha hábitos saudáveis, durma bem, faça acompanhamento médico regularmente, esteja em dia com as vacinas necessárias e seja cuidadosa. No caso dos idosos, um dos acidentes mais comuns é a queda, devido a falta de equilíbrio ou outros fatores ocasionados pelo avanço da idade. Para prevenir situações como essa, existem diversos materiais informativos para auxílio.



### Passo a passo

- \* Selecione temas relevantes para serem abordados;
- \* Prepare materiais informativos;
- \* Auxílio ou pesquisa com profissionais da saúde é interessante nesse caso;
- \* Organize um grupo de discussão com idosos e profissionais responsáveis pelos cuidados com eles;
- \* Proponha mudanças de hábitos simples de serem adotadas e registre as decisões para que possam ser cumpridas posteriormente.



## Atividades com música

A música desperta sentimentos dos mais diversos. Pode fascinar, encantar e intrigar pessoas no mundo todo. Diversas pesquisas dizem que a música tem importante papel para o aprendizado.

Existem diversas melodias e gêneros e cada pessoa tem seu tipo de música preferido. As atividades musicais são uma boa opção para entretenimento e distração.

### Apresentações musicais

Apresentações musicais podem ser desenvolvidas pelos próprios voluntários. Procure saber os tipos de música que agradam os idosos que serão atendidos e prepare uma bela apresentação! Uma ideia também é resgatar as canções antigas e recordar diferentes fases nas vidas dos participantes.

#### Passo a passo

- \* Escolha um lugar com uma boa acústica;
- \* Verifique se os instrumentos e caixas de som estão funcionando;
- \* Procure orientações com professores de música. Se possível organize uma apresentação de voluntários de uma orquestra ou músicos profissionais;
- \* Providencie lugares confortáveis para os idosos sentarem e assistirem à apresentação;
- \* Lanches e bebidas são sempre bem-vindos!



## Aulas de dança ou baile

A dança é uma boa maneira de cuidar ao mesmo tempo do corpo e da mente. É uma atividade que agrada os mais variados públicos. Um baile ou uma aula de dança seria uma atividade divertida para os idosos. Uma boa opção são as danças de salão.

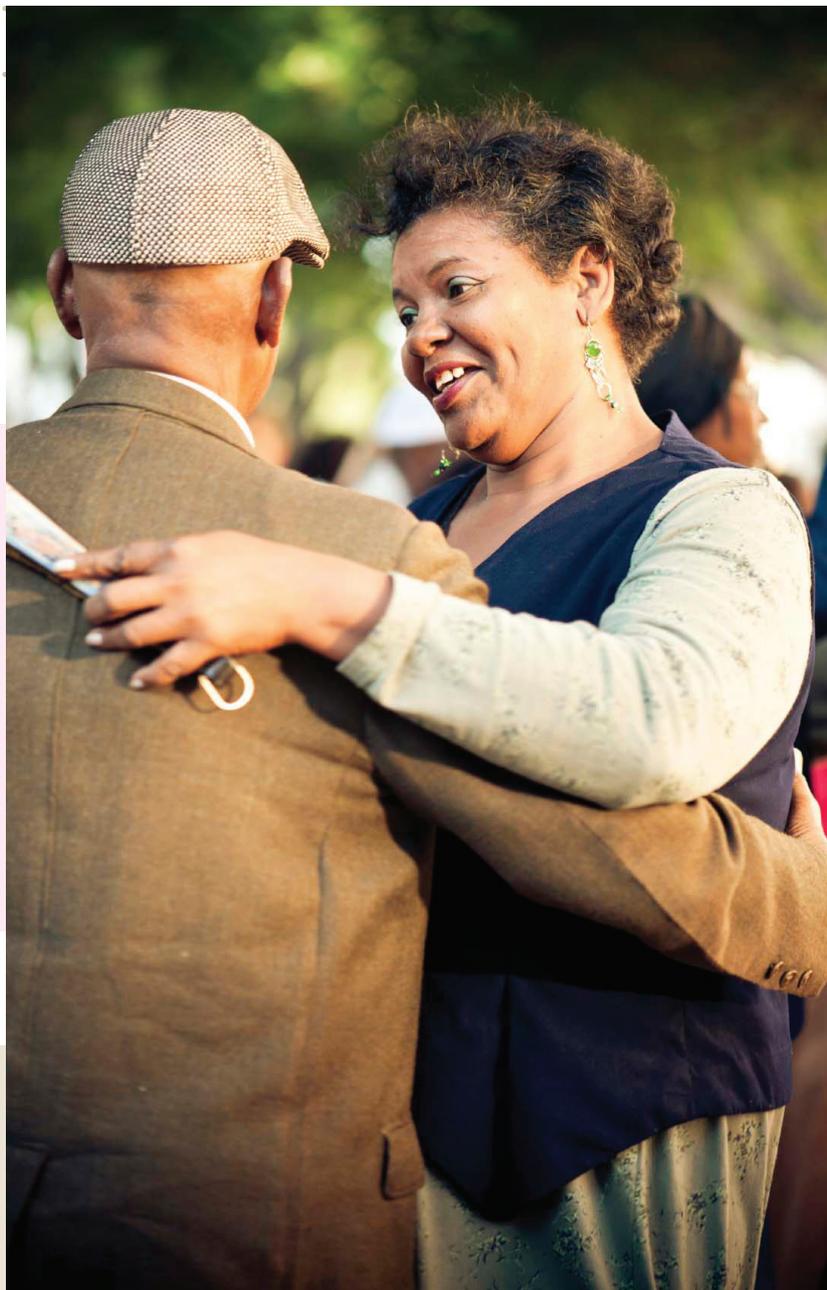
### Passo a passo

- \* Providencie um espaço amplo para a realização do baile ou da aula;
- \* Faça uma boa seleção de músicas;
- \* É importante a ajuda de algum professor voluntário;
- \* Comunique os idosos sobre o tipo de vestimenta adequada.

### Artigos Interessantes sobre os benefícios da música:

ABRAZ – Associação Brasileira de Alzheimer  
<http://www.idosos.com.br/elisandra2.htm>

<http://veja.abril.com.br/noticia/saude>  
Ver no site da Veja o artigo: “Exercício com música diminui quedas entre idosos”.



### Lembre-se!

Aproveite e registre os momentos da sua campanha através de fotos ou vídeos!





## Cuidados importantes

- \* Informe-se na instituição sobre os tipos de atividades que os idosos estão habituados a fazer e se aquela atividade que está sendo proposta é adequada;
- \* Caso esteja programando atividades ao ar livre, tenha um plano B em caso de chuva ou frio repentino. Lembre-se de comunicar aos idosos seus planos, para eles usarem roupas adequadas ao clima e tipo de atividade;
- \* Se a atividade for longa, providencie bebidas e alimentos para os idosos e voluntários participantes;
- \* E claro, não deixe de registrar sua ação em vídeos ou fotos e colocar no Portal Voluntários Bradesco.

Agora que você já conheceu algumas oportunidades de levar bem-estar e qualidade de vida aos idosos, já pode começar a planejar sua ação de voluntariado. Convide colegas, amigos e familiares para entrarem nessa Campanha.

Especialmente nesta época do ano as pessoas estão muito disponíveis para se engajar numa ação social, aproveite o clima favorável e monte sua equipe.

Conectar-se com pessoas idosas trará momentos de descobertas e aprendizado, imagine quantas histórias de vida, experiências e memórias esperam por ser descobertas!

Afinal, **viver bem não tem idade**, ser voluntário também não, e quanto antes começar, melhor! Participe!



Departamento de Relações com o Mercado – Área de Responsabilidade Socioambiental  
Departamento de Marketing – Área de Endomarketing  
Apoena Sustentável - Consultoria em gestão  
Inmaculada Rodriguez – Consultora em Sustentabilidade  
Walkyria Garotti - Projeto gráfico e diagramação

[www.voluntariosbradesco.com.br](http://www.voluntariosbradesco.com.br)

Dúvidas, críticas ou sugestões:  
(0XX11) 3079-0312 Ramal: 17



**Bradesco**