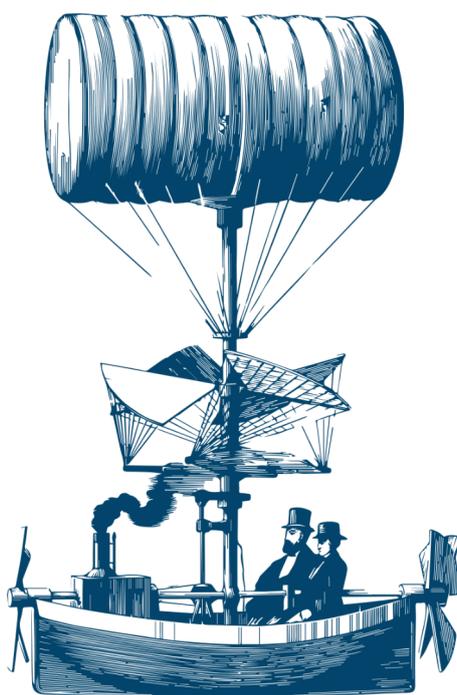


MMXX

---



# *Borda d'água da pandemia*

---

GUIA DE RECURSOS PARA PESSOAS IDOSAS ISOLADAS

eapn 2020

---





O ano de 2020 ficará para sempre retido na nossa memória coletiva como o ano em que a vida ficou suspensa e a realidade, tal como até aqui a conhecíamos, deixou de ser normal. A pandemia Covid-19 está a ser uma verdadeira revolução na vida moderna, na forma como vivemos o dia-a-dia e nos relacionamos com os outros. O confinamento e o cumprimento de normas rígidas de proteção e higiene a que fomos obrigados afastou-nos das nossas pessoas, das nossas rotinas, das nossas atividades e remeteu-nos para um isolamento forçado. Não está a ser fácil para ninguém passar por toda esta situação, mas para quem já vive sozinho, é seguramente ainda mais difícil e penoso. Porque consideramos que ninguém se deve sentir abandonado, mesmo que esteja só e/ou afastado de quem mais gosta, esperamos que este Guia possa ser um companheiro para os momentos mais sossegados e solitários dos dias e ajude a manter a mente sã e ativa.

© 2020, EAPN Portugal

## **BORDA D'ÁGUA DA PANDEMIA**

Guia de Recursos para pessoas idosas isoladas

### **Autores**

Núcleos Distritais da EAPN Portugal  
Bragança, Coimbra, Guarda e Vila Real

### **Design**

Rain Ideas Design

### **Impressão e acabamento**

GRAFPUB - Brigoffice GP Grafismo e Publicidade Lda

**1ª edição: dezembro de 2020**

### **ISBN**

978-989-8304-62-9

Rede Europeia Anti-Pobreza

Rua de Costa Cabral, 2368

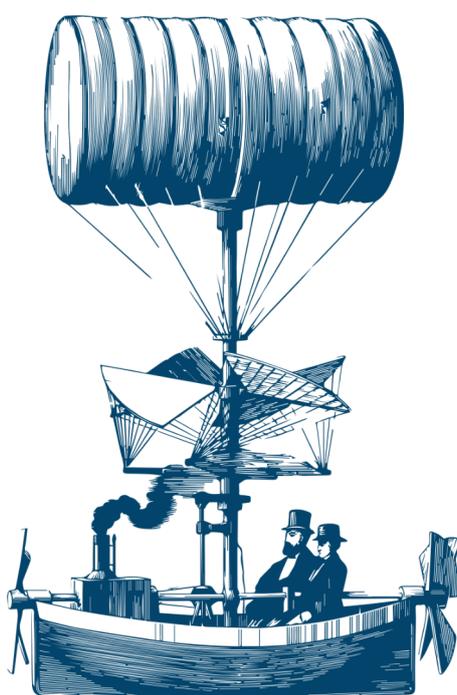
4200-218 Porto

Tel. 225 420 800

[www.eapn.pt](http://www.eapn.pt)

### **Apoios**





# *Borda d'água da pandemia*





# CONTEÚDOS

<b>9</b>	<b>Agradecimentos</b>
<b>13</b>	<b>Notas Introdutórias</b>
<b>17</b>	<b>Enquadramento temático</b> Pessoas idosas em tempo de pandemia <i>Paula Cruz</i>
<b>25</b>	<b>Apresentação do Guia</b>
<b>31</b>	<b>Guia de Recursos</b>  I. Os jogos também são para gente grande! II. Vamos lá desenferrujar a língua! III. Acredite-se ou não ... mais vale experimentar IV. Entre tachos e panelas, vai um petisco para adoçar o bico? V. Rezar um bocadinho para afastar o mal vizinho VI. Toca a mexer esse esqueleto: corpo são em mente são VII. Quem canta seus males espanta VIII. A voz das pessoas
<b>149</b>	<b>Recursos para explorar mais atividades com as pessoas idosas</b>



# AGRADECIMENTOS

A conceção, elaboração e organização de todo o material prático que compõe este Guia, não teria sido possível sem o contributo daqueles que, direta e diariamente intervêm na área do envelhecimento, e que num momento como este, nunca baixaram os braços para aqueles que servem, a população idosa.

Estas organizações são as que, melhor que quaisquer outros, sabem a dificuldade que é promover processos participativos, especialmente com os idosos em situação de isolamento, num momento de tantas incertezas com o presente e com o futuro.

Para nós, a articulação que conseguimos estabelecer com as organizações que prontamente aceitaram colaborar e que fundamentam a realização deste Guia de recursos, foi sem dúvida gratificante e neste trabalho vasto de recolha de instrumentos, não poderíamos deixar de agradecer a cada uma delas o contributo importantíssimo que deram com as suas

experiências no terreno. São estes momentos que fazem valer a pena e que nos levam a acreditar num melhor “mundo social” para o futuro.

A elas o nosso muito OBRIGADA!

Queremos deixar assim o nosso agradecimento às Instituições/ Entidades que connosco colaboraram desde o primeiro momento:

- Centro Social Paroquial de Izeda (Bragança)
- Centro Social Paroquial de Pombal (Bragança)
- Centro Social Paroquial de São Martinho Angueira (Bragança)
- CLDS 4G “Intervir, integrar e incluir”, Cantanhede (Coimbra)
- Centro Social Caeiro da Matta de Midões, Tábua (Coimbra)
- CLDS 4G de Almeida “desEnvolver de mãos dadas” (Guarda)
- Programa Guarda+65 da Câmara Municipal da Guarda (Guarda)
- Associação Cultural e Social do Amieiro (Vila Real)
- Projeto "Dar vida aos anos envelhecendo. Recordar é viver", Município de Boticas (Vila Real)

- Projeto CLDS 4G Porta D'Ouro, Santa Casa da Misericórdia de Mesão Frio (Vila Real)
- Rosangela Bertelli, Professora no Departamento de Educação e Psicologia da UTAD (Vila Real)
- Santa Casa da Misericórdia de Cerva (Vila Real)

*“Lutar pela igualdade, sempre que as diferenças nos discriminem. Lutar pela diferença, sempre que a igualdade nos descaracterize”*

**Boaventura de Sousa Santos**



# NOTAS INTRODUTÓRIAS

A crise pandémica que atravessamos neste momento, provocada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) COVID-19, provocou mudanças incontornáveis no nosso quotidiano, com potenciais impactos, quer a nível individual, quer a nível sistémico e global. Para os profissionais que continuam a exercer a sua atividade, nomeadamente no cuidado a pessoas com maior vulnerabilidade, os desafios que se colocam são diversos e podem afetar o bem-estar físico e psicológico destes.

Esta nova realidade acabou por se tornar na maior preocupação de todos os Estados Membros e de todas as instituições europeias, focadas agora em garantir e preservar a segurança dos seus cidadãos, sobretudo dos considerados mais vulneráveis e permeáveis ao vírus, destacando as pessoas idosas.

As estatísticas mostram que a população idosa encontra-se vulnerável em diversas dimensões: económicas, psicossociais e

de saúde. Estima-se que existam em Portugal mais de 41 000 idosos a viverem sozinhos e/ou isolados. No entanto, neste momento e com o encerramento de muitos serviços locais, como os Centros de Dia, Centros de Convívio, Universidades Seniores e Programas Municipais, este número pode ser bastante superior, fazendo assim aumentar o sentimento de solidão e isolamento das pessoas idosas. A incerteza dos dias e o afastamento das famílias e amigos, está a provocar nervosismo, ansiedade e sentimentos depressivos que, a longo prazo, podem ter consequências sérias na vida destas pessoas e um peso considerável nos serviços, nomeadamente, na saúde.

Temos conhecimento de que as Instituições se debatem agora com

a incapacidade de garantir a segurança e cuidados adequados aos mais idosos; com a dificuldade no acesso a equipamento de proteção e com a redução dos recursos humanos e ainda, com a sobrecarga (e contínua motivação) das equipas que estão em funcionamento.

Também as restrições de alguns serviços até agora prestados, como o Serviço de Apoio Domiciliário (que pode ter aumentado em termos de número de utilizadores devido ao encerramentos das respostas sociais de Centro de Dia e Centro de Convívio) leva a uma necessária reflexão sobre as respostas disponíveis para as pessoas idosas.

O Guia que aqui apresentamos, “O Borda d'Água da pandemia: Guia de Recursos para pessoas idosas

isoladas”, consiste na criação de um guia de recursos com uma componente prática de atividades tipificadas em função dos destinatários finais, sendo possível a sua aplicação com e sem apoio técnico, por exemplo à distância ou presencial. Este instrumento irá ajudar não só as IPSS a desenvolverem ainda melhor o acompanhamento a pessoas idosas em isolamento, mas também e, principalmente, a promoção do bem-estar psicológico e físico da pessoa idosa que esteja sozinha e/ou isolada.

Dezembro 2020



*Texto de*  
**Paula Cruz**

Departamento de Investigação e Projetos da EAPN Portugal

# ENQUADRAMENTO TEMÁTICO

Em 2017 a EAPN Portugal reuniu-se, em fóruns, em vários locais de Portugal com pessoas idosas para refletir no que elas queriam para o seu envelhecimento positivo. As ideias foram muitas e se haveria dúvidas de que as pessoas mais velhas teriam alguma dificuldade em dizerem o que querem para si e para os outros envelhecerem com dignidade, essas dúvidas ficaram desvanecidas. Uma das ideias partilhadas referia o seguinte: «Não precisamos de uma solidão acompanhada. Precisamos de projetos, atividades que nos ponham em ação, mais dinâmicas, quer nos lares, quer na comunidade». Isto foi em 2017 e esta mensagem em particular desafiava-nos a pensar diferente e a agir diferente em matéria de promoção de um envelhecimento ativo e com qualidade.

O ano 2020 exige-nos uma nova reflexão, um novo olhar para as pessoas idosas, para o seu papel na sociedade e para as instituições que trabalham com estas pessoas. A situação da COVID-19 veio abalar as condições de vida e de saúde de todas as pessoas e veio despertar ainda mais a atenção para as pessoas idosas. Podemos dizer que esse despertar assumiu numa primeira fase um olhar de preocupação assente na ideia de que as pessoas idosas são dos grupos mais frágeis à pandemia e precisam de ser protegidas. O isolamento social era uma prioridade. No entanto, este isolamento, para além dos impactos psicológicos e sociais nas pessoas, revestiu-se também de alguns discursos estereotipados relativamente à idade, ao

envelhecimento e às pessoas mais idosas. O risco de limitar a liberdade individual e os direitos fundamentais das pessoas foi uma realidade e, se no período de início da pandemia era necessário atuar sobre isso, no atual momento, em que já estão a ser pensadas e aplicadas formas de recuperação, precisamos de tornar isto uma prioridade.

Em Portugal, e em 2019, foram sinalizadas pela GNR 41 868 pessoas idosas a “viverem sozinhas e/ou isoladas, ou em situação de vulnerabilidade em razão da sua condição física, psicológica, ou outra que possa colocar a sua segurança em causa”<sup>1</sup>. Verificamos pela informação dos Censos Sénior 2019 que são as regiões do Interior do país, como Vila Real (4 736) e a

---

<sup>1</sup>Mais informações em [www.gnr.pt](http://www.gnr.pt)

Guarda (4 183), onde residem o maior número de pessoas nesta situação. Mas também distritos do Alentejo, como Beja (3 573), e mesmo do Algarve, Faro (3 272), onde essa é uma realidade presente entre este grupo populacional. A situação de pandemia veio despertar ainda mais a preocupação com estas situações. Num momento em que era fundamental que as pessoas se isolassem socialmente, como estaria e ficaria a situação daquelas pessoas que já viviam assim e que já viviam uma situação vulnerável?

É importante realçar que a situação de pobreza das pessoas idosas é uma realidade marcante no nosso país. Segundo os dados oficiais do Instituto Nacional de Estatística<sup>2</sup>, em 2018, 17,3% das pessoas com 65

ou mais anos viviam em risco de pobreza. A situação é mais grave entre as mulheres (18,9%) quando comparada aos homens (15,1%). Em termos de agregados verificamos também que os agregados isolados (1 adulto sem crianças) apresentam uma taxa de risco de pobreza bastante significativa (26,2%) e essa situação é particularmente vulnerável se a pessoa tiver 65 ou mais anos (26,5%).

Se a solidão das pessoas mais velhas é uma preocupação, a ligação à pobreza torna essa preocupação ainda mais urgente. A pandemia veio colocar o país numa nova situação de crise económica e social que apesar de atingir todas as pessoas, não as atinge de igual forma. Quem vive numa situação de pobreza está muito mais vulnerável

---

<sup>2</sup> [www.ine.pt](http://www.ine.pt)

ao risco de contrair a doença, mas também está mais vulnerável aos impactos sociais e económicos da pandemia.

Mas se as situações de solidão e isolamento foram e são uma preocupação, a COVID-19 veio igualmente afetar consideravelmente as instituições que intervêm e acolhem pessoas idosas. As Organizações que responderam ao questionário da EAPN Portugal sobre o impacto da COVID-19<sup>3</sup> referiram que o atual contexto de pandemia teve um impacto forte junto das pessoas idosas, nomeadamente as que vivem isoladas. O próprio setor lidou com fortes constrangimentos com o encerramento de serviços (como os Centros de Dia e de Convívio) e/ou a limitação e reorganização de outros,

como o Serviço de Apoio Domiciliário e as próprias Estruturas Residenciais. A falta de equipamentos de proteção, nomeadamente nos primeiros momentos da pandemia, assim como a redução de pessoal e de recursos, não só financeiros, mas também técnicos, teve (e ainda tem) consequências sérias no trabalho de proximidade que é feito com esta população. Por esse motivo não é de estranhar que as entidades refiram que é necessário repensar a intervenção junto da população idosa, considerando que as valências tradicionais não são operacionalizáveis a curto prazo, e também porque as instituições se mostram preocupadas com a qualidade de vida da população idosa, sendo necessário apostar em

---

<sup>3</sup> O questionário – O combate à pobreza em contexto da COVID-19 foi lançado em Abril de 2020 em parceria com o Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. Os resultados foram reunidos num relatório que pode ser consultado em [www.eapn.pt](http://www.eapn.pt)

novas respostas domiciliárias e residenciais.

Repensar a intervenção e as respostas sociais não é uma necessidade nova. Na verdade as próprias pessoas idosas que estiveram connosco nos fóruns de 2017 referiam a importância de se mudar de paradigma. É curioso verificar que a pandemia, com todos os constrangimentos que trouxe à própria intervenção, nos alerte para a necessidade de parar e mudar. Parar para refletir, repensando a ação e assim conseguir promover a mudança. Podemos considerar que esta é uma “oportunidade” que o contexto atual nos trouxe?! Precisamos de acreditar que sim, mas para isso há que criar condições e defender e proteger os direitos sociais das pessoas.

Maria Joaquina Madeira referiu recentemente num webinar sobre o envelhecimento ativo<sup>4</sup> que *«todo o Ser Humano é pessoa desde que nasce até que morre. É um sujeito de direitos e capacidades»*. Todas as pessoas são donas da sua vida e, por isso, devem participar. É importante promover a participação das pessoas na sociedade e pensando na recuperação da crise de que estamos a ser alvo, a participação das pessoas no plano de recuperação é central. Se precisamos de pensar em respostas, se precisamos de novas respostas e novas políticas, estas devem ser pensadas com as pessoas. Recuperando a mensagem inicial é necessário *«pensar em projetos e atividades que coloquem as pessoas em ação»*, potencializando as suas capacidades e

---

<sup>4</sup> Webinar: Lar Doce Lar. Envelhecimento em Casa e na Comunidade, realizado online no dia 26 de Maio de 2020. [www.eapn.pt](http://www.eapn.pt)

conhecimentos. Não podemos esquecer também que a mobilização para a participação das pessoas mais idosas requer uma sensibilização da sociedade para as potencialidades dos mais velhos, logo, é essencial combater os estereótipos da idade e promover uma imagem positiva das pessoas idosas. A associação da idade a limitações do foro psicológico e físico – que é realçado também no período da pandemia - cria barreiras ao envolvimento e à participação das pessoas mais velhas, em diferentes setores da sociedade, e cria mais barreiras entre as diferentes gerações. A solidariedade entre as gerações deve ser promovida e fortalecida, pois todos temos responsabilidades na promoção do bem-estar do “outro”, principalmente quando este está numa situação mais vulnerável. Devemos estabelecer limites para a nossa atuação?! O único limite só pode ser o de parar quando o bem-estar das pessoas está efetivamente garantido. Até lá devemos fazer tudo o que está ao nosso alcance, com a efetiva participação das pessoas, para que ninguém, independentemente da idade que tenha, seja deixado para trás.





# APRESENTAÇÃO DO GUIA

O “Borda d'Água da pandemia: Guia de Recursos para pessoas idosas isoladas” consiste na produção e organização de um conjunto de recursos direcionados para as pessoas idosas isoladas, validados cientificamente, e que efetivamente possam contribuir para o bem-estar das pessoas idosas que se encontrem em situação de isolamento, durante e após a pandemia provocada pelo vírus COVID-19, nos distritos de Bragança, Coimbra, Guarda e Vila Real.

Este Guia assume-se essencialmente como uma ferramenta prática de suporte ao trabalho social, nomeadamente na dimensão da promoção da participação deste tipo de públicos.

Assim, quando pensámos na elaboração desta ferramenta prática, procurámos construir um documento que possibilitasse:

► A contribuição para a melhoria do bem-estar psicossocial da pessoa idosa identificada pelas IPSS parceiras dos 4 distritos nomeadamente no que diz respeito ao isolamento devido ao COVID-19; Assim, o foco foi o de estabelecer parcerias quer na elaboração do Guia com a inclusão de sugestões das diversas organizações, especialistas e outros agentes sociais com boas-práticas na produção de ferramentas na intervenção com pessoas idosas, quer com outras entidades que pudessem fazer chegar mais atividades às pessoas idosas que se encontram nas suas casas;

► Alimentar o trabalho em rede entre as IPSS, EAPN PT e Academia dando resposta ao combate ao isolamento das pessoas idosas;

► A produção e a disseminação do guia de recursos a partir da recolha de informação e de atividades, promovendo o desenvolvimento e a estimulação cognitiva e motora da pessoa idosa isolada; Nesta fase, organizou-se toda a informação entretanto disponibilizada pelas organizações e demais entidades que colaboraram, tentando que o Guia pudesse assim abranger o máximo de população idosa isolada possível, provocando um efeito multiplicador destas ferramentas e estratégias de apoio ao bem-estar psicossocial da pessoa idosa para estes distritos e permitindo uma larga interação entre as diversas IPSS parceiras destes 4 territórios;

► A fácil aplicação e utilização do “Borda d'Água da pandemia: Guia de Recursos para pessoas idosas

isoladas”- Esta ferramenta é um Guia dinâmico, desenhado para poder ser utilizado diretamente pelas próprias pessoas isoladas, com vários momentos de interação, mas também passível de ser aplicado igualmente pelos profissionais sociais que trabalham com estes públicos e até no próprio seio familiar, promovendo uma enorme flexibilidade e potencialidade na sua utilização.

Para facilitar a sua aplicação, este guia foi estruturado de forma simples e prática com as atividades agrupadas por temas, possibilitando desta forma, a utilização do guia para fins diferentes, mas sempre com a tónica da estimulação e da participação:

I. Os jogos também são para gente grande!

II. Vamos lá desenferrujar a língua!

III. Acredita-se ou não ... mais vale experimentar

IV. Entre tachos e panelas, vai um petisco para adoçar o bico?

V. Rezar um bocadinho para afastar o mal vizinho

VI. Toca a mexer esse esqueleto: corpo são em mente sã

VII. Quem canta seus males espanta

VIII. A voz das pessoas

Resumindo, *O Borda d'Água da pandemia: Guia de Recursos para pessoas idosas isoladas* não é nem pretende ser um documento fechado, a composição proposta para as atividades permite o envolvimento de todos, que com o seu conhecimento e saberes

tradicionais de cada região poderão acrescentar informação útil e promovendo paralelamente atividades propiciadoras de participação e do exercício de uma cidadania ativa.

Explore agora as inúmeras potencialidades deste Guia e desfrute!

E não deixe de nos dar a sua opinião ou contributos para o Guia!





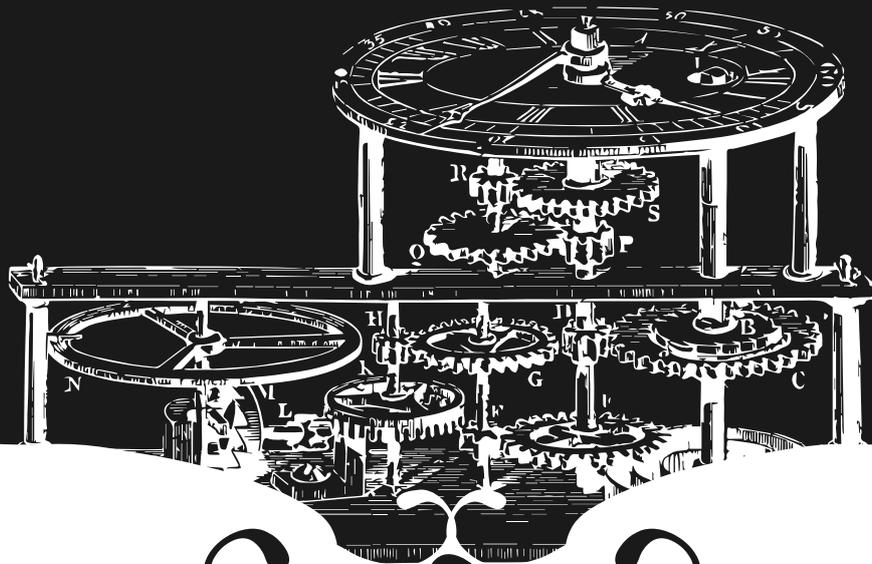
# GUIA DE RECURSOS





I

OS JOGOS TAMBÉM SÃO  
*para gente grande*



# Sopa de Letras

*Sabia que... quando faz estes exercícios está a estimular a linguagem e a memória, a treinar a concentração e a atenção.*

*Pegue numa caneta ou marcador e procure encontrar todas as palavras da lista em baixo nos sentidos horizontal, vertical e diagonal, e para complicar, para a frente e para trás.*

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

ADUBO	ÁGUA	AGRICULTURA	ANIMAL	CAMPO
CEIFEIRA	COLHER	CUIDADOR	ERVA	ESTRUME
ESTUFA	HORTA	LAVOIRA	LEITE	LENHA
MEL	MUGIR	NATUREZA	PODAR	POMAR
PECUÁRIA	SEMENTE	SEARA	TERRA	URDIR
VEGETAL	VINHA			

## BORDA D'ÁGUA DA PANDEMIA

Guia de Recursos para pessoas idosas isoladas

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

**CORUJA**

**ÁGUIA**

**COLIBRI**

**MELRO**

**CANÁRIO**

**FALCÃO**

**CEGONHA**

**AÇOR**

**ROLA**

**POMBO**

**FLAMINGO**

**BUFO**

**AVESTRUZ**

**COTOVIA**

**GAIVOTA**

**CORVO**

**Encontrou outras palavras  
que não estão nas listas?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Que outras palavras lhe  
ocorrem, relacionadas com  
estes temas?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# 1 *Encontre* *Intrusa*

*Se quer treinar a atenção e tornar-se exímio na arte de fazer associações lógicas, então arrisque-se nestes exercícios.*

*Pegue numa caneta, coloque os óculos se for necessário e concentre-se.*

*Qual é a palavra intrusa em cada linha que  
não se relaciona com as restantes?*



Azul Verde Olho Turquesa Vermelho Amarelo Roxo Carmim

Braço Perna Cabelo Pé Chuva Pulso Mão Pescoço Costas Anca

Helicóptero Avião Balança Carro Comboio Barco Mota Metro Autocarro

Banana Uva Maça Melancia Dióspiro Sapato Morango Cereja Amora Figo

Cozinha Sala Casa de banho Meta Quarto Despensa Jardim Sótão Garagem

Sol Saco Trovoada Vento Chuva Nevoeiro Neve Granizo Brisa Ciclone

Mãe Tio Primo Avô Sobrinha Genro Afilhado Ferro Pai Neta Cunhado

Cão Porco Vaca Galinha Matemática Coelho Ovelha Gato Burro Rato

Mesa Cadeira Banco Aparador Lilás Porta Baú Poltrona Móvel Sofá

# Vamos jogar Sudoku

*É quem gosta de números, quer treinar a concentração e melhorar o poder cerebral tem de jogar sudoku.*

*Experimente porque as regras são simples: a objetivo da Sudoku é preencher uma grelha de 9x9 com dígitos para que cada coluna, fila e secção de 3x3 contenha números de 1 a 9.*

		8				7	9	
	3				6		4	
2				9	8	5	1	
	2			4			5	8
5	6				9	4	3	7
4	8				1		2	9
3		6	8	2	5			1
7			1	6		3		
8	1	5	9	3	7	2	6	4

Nível de dificuldade  
**Fácil**

					3	4		
	4	2		1			8	
5	6				7			
				3				
7		4	5	9				
		9		6			3	
9		6		7	1	5		
			3			6	2	
		3	2		6		9	8

Nível de dificuldade  
**Médio**

## BORDA D'ÁGUA DA PANDEMIA

Guia de Recursos para pessoas idosas isoladas

9		1			8		4	
		8			4		7	
		4		3			2	
	6		7					
			1				5	2
	2		4					1
5				2		3	6	4
7						9		
3				1		2		

Nível de dificuldade  
**Difícil**

*Para explorar mais*

JOGOS ON-LINE

<https://poki.pt/g/words-search-classic-edition>

<https://www.palavracruzadas.pt/>

<http://cvc.instituto-camoes.pt/jogoemlinha/cruzadas/>

<https://sudoku.com/pt>

<https://pt.sudokupuzzle.org>

<https://www.gamesforthebrain.com/portuguese/>



# Treinar a Memória quotidiana

*Vamos puxar pela memória e recordar o que fazemos no dia-a-dia. Às vezes é tão mecânico que nem pensamos muito nisso. Pode repetir várias vezes este exercício se pensar sempre em situações diferentes.*

*Aponte num papel ou diga  
em voz alta*

Qual a primeira coisa que faz ao acordar?

E quando põe a mesa para almoçar: coloca primeiro os pratos ou o talher?

Quando se veste: senta-se para calçar os sapatos?

Para fazer o chá, coloca primeiro a saqueta/folhas ou a água quente?

O que rabisca quando está ao telefone muito tempo?

Senta-se sempre no mesmo lugar à mesa e dorme sempre no mesmo lado da cama?

A Associação Social, Cultural do Amieiro (concelho de Alijó) dá exemplo de um desafio que pode e deve fazer para treinar a sua memória, linguagem e concentração.  
**Coloque por ordem os passos a seguir para resultar na sopa para o almoço**

*Quando as couves estiverem cozidas a sopa está pronta*



*Colocar uma panela com água ao lume*



*Servir com um fio de azeite*



Falta algum passo? Diga o que acrescentaria

# *Faça listas de palavras*

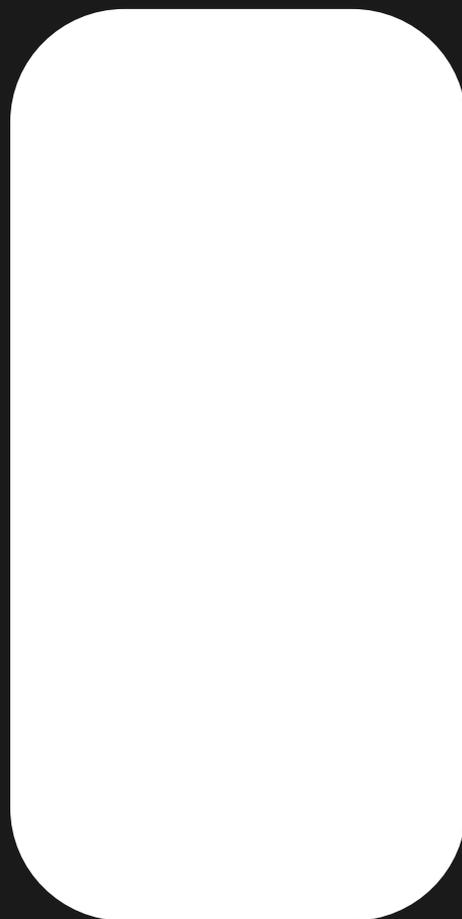
*da mesma família ou da mesma tema*

**Frutas que conhece**



Da lista que fez, assinale as que  
nunca provou e as que mais  
gosta

**Palavras que rimam  
com dançar**



*Tente também fazer listas com estas categorias*

**FLORES • MARCAS DE AUTOMÓVEIS • JOGOS • PROFISSÕES**

*Isto não chega e ainda quer ir mais longe?*

*Então, pode também:*

Fazer um diário onde regista as principais atividades que realiza ao longo do dia para mais tarde recordar

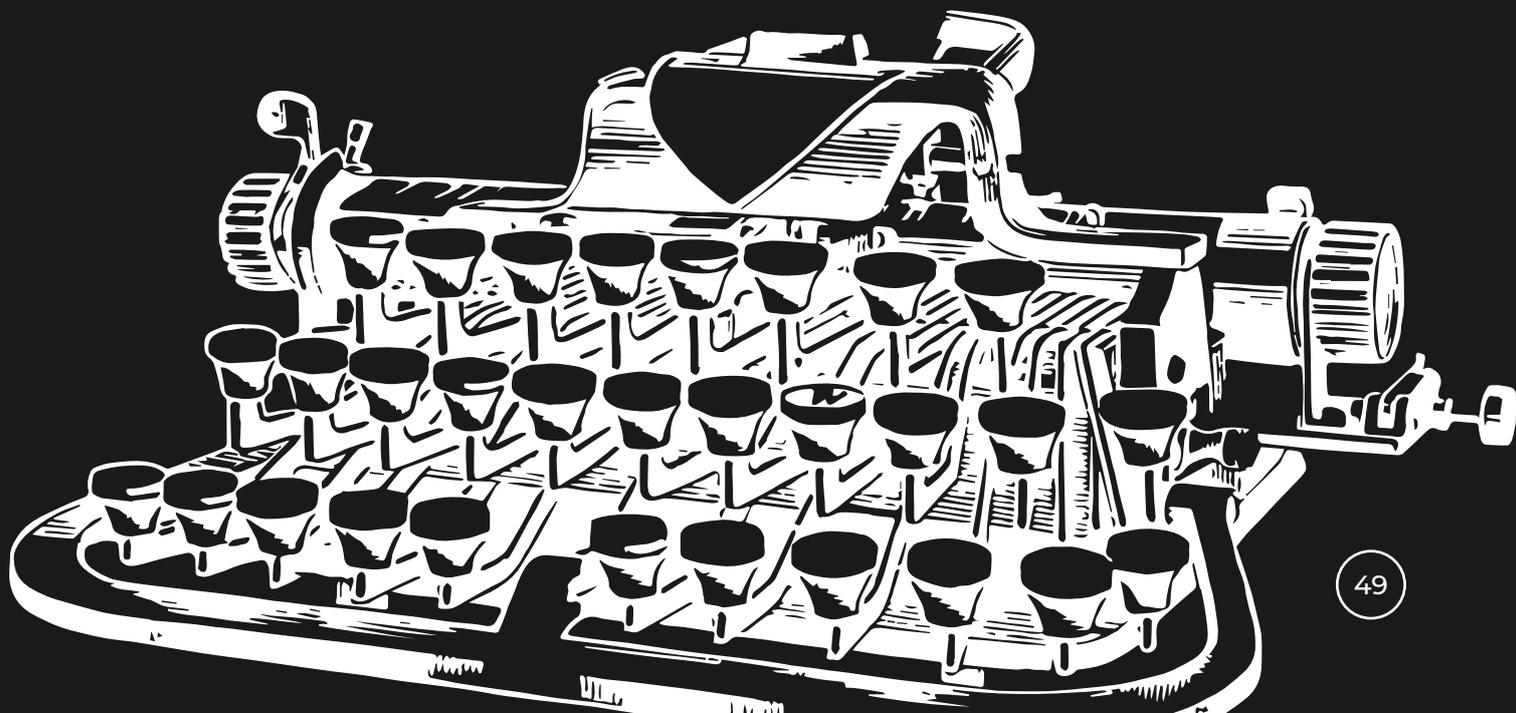
Registar os momentos especiais da semana (por exemplo um telefonema especial, um restaurante novo que experimentou, aquela receita que lhe lembra a sua meninice, ganhar aquele jogo de xadrez, ver um filme antigo)

Escrever uma carta a alguém especial

Decorar as listas de palavras que fez e sem olhar conseguir dizê-las todas pela ordem que escreveu

# Cartas de Afeto

O Projeto CLDS 4G do concelho de Almeida criou uma atividade que pode e deve também experimentar: trata-se de uma corrente de Cartas de Afeto! Estas Cartas de Afeto são escritas por jovens que frequentam a escola e dirigidas às pessoas idosas daquele concelho e também as pessoas idosas podem responder a esses jovens. Experimente! Escreva (ou dite) uma carta para um jovem e conte-lhe algum episódio especial da sua vida, ou ensine-lhe algo que ele provavelmente não saberá ou diga-lhe como era ser jovem na sua altura.



# Desafiar as Sentidas

*Para estimular a memória e colocar em alerta os sentidos experimente as seguintes sugestões.*

### **Aromas da nossa vida**

Distribua ervas aromáticas e especiarias em diferentes frascos. Vende os olhos e coloque os frascos em fila para os baralhar. Depois pegue num frasco de cada vez, cheire e identifique o que ele contém.

**Foi capaz de descobrir sem espreitar?**

### **Para todos os Gostos**

Da próxima vez que comer uma refeição fora de casa (num restaurante ou na casa de alguém), quando a refeição/petisco chegar, experimente o desafio: feche os olhos, cheire e prove.

**Consegue adivinhar os ingredientes e sabores?**

### **Não fazer ouvidos moucos**

Quando parece que está tudo em silêncio é a altura ideal para tentar identificar alguns sons que o rodeiam. Num momento sereno e calmo tente perceber que sons é que se ouvem, dentro de casa ou fora dela.

**Consegue identificar todos ou foi espreitar pela janela?**

*Acertou em todas? O que teve mais dificuldade em identificar? Quando vai repetir a experiência?*



||

VAMOS LÁ

*desenferrujar a língua!*



# Provérbios populares

*Quem não se lembra?*

*Para estimular a memória e lembrar os tempos de  
juventude, nada melhor que os provérbios da  
sabedoria popular. Pegue na caneta e complete.*

1. Quem não trabuca, não
2. Quem quer bolota,
3. Deitar cedo e cedo erguer, dá saúde e
4. Quem não é para comer, não é para
5. Não deixes para amanhã o que podes
6. Depressa e bem,
7. Em casa de ferreiro,
8. Gato escaldado, de água fria
9. Cão que ladra,
10. Devagar, se vai
11. Quem vê caras, não vê
12. O seguro morreu de
13. Quem não arrisca, não
14. A ocasião faz o
15. Água mole em pedra dura, tanto bate até
16. Quem não tem cão, caça
17. A esperança é a última a
18. Quem não se sente não é

**Soluções:** 1. manduca; 2. trepa; 3. faz crescer; 4. trabalhar; 5. fazer hoje; 6. não há quem; 7. espeto de pau; 8. tem medo; 9. não morde; 10. ao longe; 11. corações; 12. velho; 13. petisca; 14. ladrão; 15. que fura; 16. com gato; 17. morrer; 18. filho de boa gente.

*Não podemos descansar  
e por isso continuamos com os desafios.  
Complete os 6 ditados populares ligando o início e o fim.*

De pequenino

do que dois a  
voar.

Tão ladrão é o  
que vai à horta

dir-te-ei  
quem és.

Filho és,  
pai serás

se torce o  
pepino.

Mais vale um  
pássaro na mão

não petisca.

Diz-me com  
quem andas

como fizeres,  
assim acharás.

Quem não  
arrisca

como o que  
fica à porta.

## *Já pausou a caneta?*

*Não desista!*

*Complete com a palavra em falta*

1

Santos da casa não [ ] milagres!

O que os olhos não veem, coração não [ ] !

A [ ] é inimiga da perfeição!

Gato escaldado de água [ ] tem medo.

Quem não [ ] adiante, fica atrás.

Não guardes para amanhã o que podes [ ] hoje.

Dar com uma mão e [ ] com a outra.

Mais vale [ ] do que mal acompanhado.

Dar um chouriço a quem lhes [ ] um porco.

Amigo do [ ] tempo muda-se com o vento.

O vinho é o amigo do mais [ ] .

O que é de [ ] cheira mal.

Não adianta chorar sobre o [ ] derramado.

Ser [ ] papista do que o papa.

Torcer a orelha e não deitar [ ] .

2

Uma mão [ ] a outra.

Amor com amor se paga e com [ ] se apaga.

O que é barato [ ] caro.

Ovo gabado, ovo [ ] .

Para morrer, [ ] estar vivo.

Para quem é [ ] basta.

Perguntar [ ] ofende.

Quando há fumo, há [ ] .

Quem [ ] à chuva molha-se.

Quem nasce torto, tarde ou [ ] se endireita.

Quem pode pode e quem não pode [ ] .

Zangam-se as [ ] , descobrem-se as verdades.

Se ao pobre deres de comer, [ ] há-de proteger.

Olho por olho, [ ] por dente.

**Soluções:** fazem; sente; pressa; fria; olha; podes; tirar; só; der; bom; antigo; mais; leite; mais; sangue; lava; desdém; sai; gorado; basta; bacalhau; não; fogo; anda; nunca; sacode; comadres; Deus; dente.

## *Provérbios dos meses do ano*

Fevereiro quente trás o diabo no ventre

Em abril, quem se senta ao abrigo  
perde a sementeira ao milho

Em maio semeia-se o rastro do boi

*Que outros provérbios conhece?*

*Anote aqui para lembrar mais tarde.*



# Lengalengas e traua-línguas...

*desenferrujar a língua e a memória*

*A sabedoria popular é algo que se aprende com a família e a comunidade em que vivemos. Para estimular a memória e exercitar o nosso cérebro, podemos sempre recordar lengalengas e traua-línguas antigos.*

*Leia ou oiça com atenção. Assinale ou diga os que já conhecia e os que são novos. O desafio é ler rápido e repetir em voz alta ainda mais rápido!*

O rato roeu a rolha do garrafão do rei da Rússia.



Fui a uma casa e 4 manjares me deram: castanha cozida, castanha assada, caldo de castanha e castanha piada.



Abelhinha, abelhinha  
Toma lá a tua mosquinha  
Zurra, zurra, pica na burra  
Come, come, se tens fome.



Era uma vaca, chamada Vitória  
Morreu a vaquinha, acabou-se a história  
E depois... e depois...  
Morreram as vacas, ficaram os bois.



Rei capitão, soldado ladrão  
Menina bonita, do meu Coração.



Joaninha, voa voa  
Que o teu pai está em Lisboa  
A tua mãe está no Minho, a comer pão com toucinho.



1,2,3, acerta o passo Inês  
Damos meia volta  
Damos outra vez  
Damos outra vez  
Ó menina Carlota  
1,2,3, damos todos meia volta.

A chover, a trovejar  
E as bruxas a dançar  
A chover, a fazer sol  
As bruxas, a comer pão mole.



À morte ninguém escapa,  
Nem o rei, nem o papa,  
Mas escapo eu.  
Compro uma panela,  
Custa-me um vintém,  
Meto-me dentro dela e tapo-me muito bem  
Então a morte passa e diz:  
- Truz, truz! Quem está ali?  
- Aqui, aqui não está ninguém.  
- Adeus meus senhores,  
Passem muito bem.



Arre burrinho, sardinha assada com pão e vinho  
Arre burrinho de Nazaré  
Uns a cavalo outros a pé.  
Arre burrinho para Azeitão  
Que os outros já lá vão.



Dez e dez  
São vinte  
Vai ao diabo  
Que te pinte  
Já lá fui  
Não me pintou  
Disse que lá fosse  
Quem me lá mandou.

Eram doze moças donzelas  
Todas forradas de bronze  
Deu o tringalomango nelas  
Não ficaram senão onze.  
Dessas onze que elas eram  
Foram lavar os pés  
Deu o tringalomango nelas  
Não ficaram senão dez.  
Dessas dez que elas eram  
Foram cavar numa cova  
Deu o tringalomango nelas  
Não ficaram senão nove.  
Dessas nove que elas eram  
Foram amassar biscoito  
Deu o tringalomango nelas  
Não ficaram senão oito.  
Dessas oito que elas eram  
Todas usavam barrete  
Deu o tringalomango nelas  
Não ficaram senão sete.  
Dessas sete que elas eram  
Foram cantar por dez réis  
Deu o tringalomango nelas  
Não ficaram senão seis.  
Dessas seis que elas eram  
Fecharam a porta ao trinco

Deu o tringalomango nelas  
Não ficaram senão cinco.  
Dessas cinco que elas eram  
Comeram arroz com pato  
Deu o tringalomango nelas  
Não ficaram senão quatro.  
Dessas quatro que elas eram  
Voltaram lá outra vez:  
Deu o tringalomango nelas  
Não ficaram senão três.  
Dessas três que elas eram  
Foram lá por essas ruas:  
Deu o tringalomango nelas  
Não ficaram senão duas.  
Dessas duas que elas eram  
Foram apanhar caruma  
Deu o tringalomango nelas  
Não ficou senão uma.  
Dessa uma que ela era  
Foi viver para a cidade  
Deu o tringalomango nela  
Não ficou senão metade.  
Dessa metade que ela era  
Foi brincar com um pião  
Deu o tringalomango nela  
Acabou-se a geração.



Sapateiro Remendeiro  
Come tripas de carneiro;  
Bem lavadas Mal lavadas  
Come tudo às colheradas.

O Projeto “Dar Vida aos anos envelhecendo. Recordar é viver” do Município de Boticas leva o desafio mais longe e propõe escolher uma lengalenga e recitá-la, movendo-se à cadência de cada palavra (um passo corresponde a uma palavra). Há vários níveis de dificuldade sendo que, quanto mais depressa recitar mais rápida tem de ser a locomoção e não se esqueça de gerir o espaço e o tempo, de modo a começar e a terminar no mesmo ponto.

Com certeza se lembrou de mais alguns que aqui faltam. Diga em voz alta ou escreva para lembrar mais tarde.



*Anotar*  
*para mais tarde recordar*

A large white rectangular area with rounded corners, containing 15 horizontal lines for writing.



III

ACREDITE-SE OU NÃO...

*mais vale experimentar*



*Durante a nossa infância aprendemos com as nossas avós aquelas crenças antigas ligadas à medicina não tradicional. Apresentamos aqui alguns exemplos que conseguimos recolher junto de pessoas idosas.*

*Há ervas para todos os gostos e chás para todas as ocasiões. Vamos exercitar a memória para nos lembrarmos destes e de outros que aqui faltam.*

*Anotar  
para mais tarde recordar*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Chás e ervas

## INGREDIENTES



Casca de laranja e limão

Folha de eucalipto  
adoçado com mel

Poejo e folha de eucalipto

Malbela, carqueja, flor  
de sabugueiro e urtigas

Limão e gengibre com mel

Orégãos campestres  
e flor de giesta

Cidreira

Limonete

## TRATAMENTO



alivia a tosse

alivia a dor de garganta

trata doenças respiratórias,  
tosse, constipação e gripe

gripes e constipações

trata a dor de estômago

ajuda a aliviar as dores de  
estômago e a fazer a digestão

ajuda a acalmar os nervos e  
a estabilizar a tensão arterial

## **INGREDIENTES**



**Alfavaca-de-cobra**

**Folhas de noqueira**

**Folhas de oliveira**

**Folhas de laranjeira**

**Pés de cereja ou folha da silva**

## **TRATAMENTO**



ajuda a estabilizar  
a tensão arterial

ajuda a baixar o colesterol

bom para o coração

ajuda a fazer a digestão

ambos ajudam a curar a diarreia

**Consegue completar com outros chás e suas funções?**

## **INGREDIENTES**



## **TRATAMENTO**



# mezinhas

## Xaropes

### **Dor de garganta**

Cortar um alho roxo às rodelas e colocar num copo de água toda a noite. De manhã beber a água.

### **Dor de cabeça e enxaqueca**

1 limão; 2 colheres chá de sal; Meio copo de água. Esprema o limão e adicione meio copo de água. Depois, coloque as duas colheres de chá de sal, mexa bem e tome na hora.

### **Tosse**

1 cenoura média; 1 nabo; umas 10 gotas de limão; 3 colheres de sopa de açúcar mascavado ou amarelo; 2 colheres de sopa de mel.

### **Para o resfriado**

Aguardente queimada com mel.

### **Inflamação/ Cicatrização**

Fazer banhos de malvas. Levar uma panela com água e malvas ao lume. Deixar ferver. Quando a água estiver fria lavar a zona inflamada e/ou a ferida.

### **Gretas nos pés**

Derreter carne de porco sem sal numa panela, que se transforma em banha. Depois de derretida, deixar arrefecer e solidificar. Depois pode aplicar nos gretas dos pés para amaciar a pele.

### **Inchaço/hematomas**

Aplicar azeite ou fazer uma papa de farelos e água.

### **Erisipela**

Molha-se a carqueja na água e passa-se nas zonas afetadas com a erisipela.

*“Cura-se a erisipela com carqueja do monte e água da fonte”*

### **Borbulhaço**

Juntar as ervas bolsa-de-pastor e malvas e lavar zonas com borbulhas nas crianças.

### **Caspa**

Ferve-se o rosmaninho com água e depois lava-se a cabeça para tirar a caspa e tratar o couro cabeludo.

### **Infusão para tratar feridas**

Murta, alecrim, folhas de malva, folhas de nogueira e funcho, mistura-se tudo e vai a ferver com água. Depois lava-se a ferida com a infusão.

### **Mau hálito**

No final da refeição mastigar algumas folhas de salsa.

### **Infeções**

Ferver estas ervas Folhas de eucalipto, malvas e alecrim com água e depois passar em zonas com infeção ou em feridas custosas de passar para desinfetar e ajudar a cicatrizar.

### **Flatulência**

Beber 1 copo de sumo de cenoura 30 minutos antes do almoço. Repetir durante alguns dias até melhorar.

E agora um exercício de reflexão e memória: lembra-se de já ter utilizado algumas destas mezinhas? E lembra-se em que situação? Pode contar em voz alta ou apontar para mais tarde recordar.



# Mais mezinhas Rezas

## **Reza para cortar/ curar o coxo**

Em cima da zona do corpo com o coxo (cujas características é a pela empolada, vermelha, que vai alastrando pela pele e causa grande comichão), fazer o sinal da cruz com uma faca, preferencialmente da cozinha e dizer a seguinte oração:

*Eu te corto coxo coxão, de cobra  
cobrão, sapo sapão, lagarto  
lagartão, aranha aranhão, bicho  
de toda a nação. Em louvor de S.  
Silvestre para que esta reza preste.  
Em nome de Deus e Santa Maria  
um pai nosso com uma avé maria.*

Reza-se o pai nosso com a avé maria e repete a oração e o sinal da cruz com a faca 9 vezes, durante 3 ou 5 dias seguidos, consoante a situação (tem de ser o nº de dias ímpar). Ao fim de 3 ou 4 dias deve apresentar uma cor menos avermelhada, as empolas de água mais murchas/ mais secas e dar menos coceira.

### **Curar partes partidas do corpo**

Enquanto se diz a reza passar no sitio magoado com uma linha preta em lã e um pano:

*Eu te coso*

*Pé/artelho/joelho/braço partido*

*Eu te coso linha que desmentiste*

*Eu te coso nervo que torceste*

*Pelo poder de Deus e da Virgem Maria voltes ao sítio em que nasceste*

### **Tirar as maleitas às crianças**

Fazer a seguinte oração em cruz, na zona abdominal, com azeite:

*Em louvor do Santíssimo Sacramento do altar, que ossos, nervos e pele, voltem todos ao lugar.*

No final rezar 1 Pai-Nosso e 1 Avé- Maria.

### **Curar as Belidas dos olhos (treçolhos), cornicões e cataratas**

Num copo colocar um pouco de água e arranjar 9 grãos de trigo uma para cada dia. A reza de ser feita durante 9 dias:

*Senhora Santa Ana,  
Senhora Santa Luzia*

*Pelos montes de Belém iam*

*Três bolas de ouro traziam, uma tapava outra ordia, e outra belidas dos olhos desfazia.*

*Desfazei esta também deste olho (esquerdo ou direito), que também quer ver, benzendo o olho com o grão de trigo molhado na água, dizendo em Honra e louvor da Virgem Maria um Pai Nosso e uma Avé-Maria.*

### **Para tratar a papeira**

Com o pau de madeira dê 9 voltas ao pescoço.

A cada volta diz a reza seguinte:

*Tisorelho sai daqui*

*Que anda o jogo dos bois atrás de ti.*

*Louvado S. Silvestre*

*Da mezinha preste*

*Que o Nosso Senhor Seja o Divino Mestre.*

No final das 9 voltas rezam uma Salva Rainha e benzem-se fazendo o sinal da Cruz.

*Salve Rainha, Mãe de misericórdia,*

*Vida, Doçura e Esperança a nossa, Salve!*

*A vós bradamos os degredados filhos de Eva.*

*A vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas.*

*Eia, pois, advogada nossa,*

*Esses vossos olhos misericordiosos a nós volvei.  
E depois deste desterro, mostrai-nos Jesus,*

*Bendito fruto do vosso ventre!*

*Ó Clemente, ó piedosa!*

*Ó Doce Virgem Maria!*

*Rogai por nós Santa Mãe de Deus*

*Para que sejamos dignos das promessas de Cristo. Ámen.*

### Para tirar o cobrão

Benzer-se (Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo). Rezar 1 Pai Nosso e 1 Avé Maria. Depois, um pau de figueira é colocado em cima de um cepo e quem está a cortar o cobrão, pergunta:

- *O que tens? É sapo, sapola, cobra ou cobrão?*
- *(doente): Não sei o que tenho, sapo, sapola, cobra ou cobrão.*
- *(orador): Corto-te a cabeça, o rabo, a vida e o coração.*

Com um machado, corta um pedaço do pau da figueira. Este procedimento é repetido 3 vezes. Quanto mais longe saltar o pau da figueira, significa que o cobrão estará também mais espalhado. Deve ser feito por um número de dias ímpar (Ex: 1, 3 ou 5 dias seguidos). No final, volta a rezar 1 Pai Nosso e 1 Avé Maria.



*Anotar*  
*para mais tarde recordar*

---

---

---

---

---

---

---

---

---



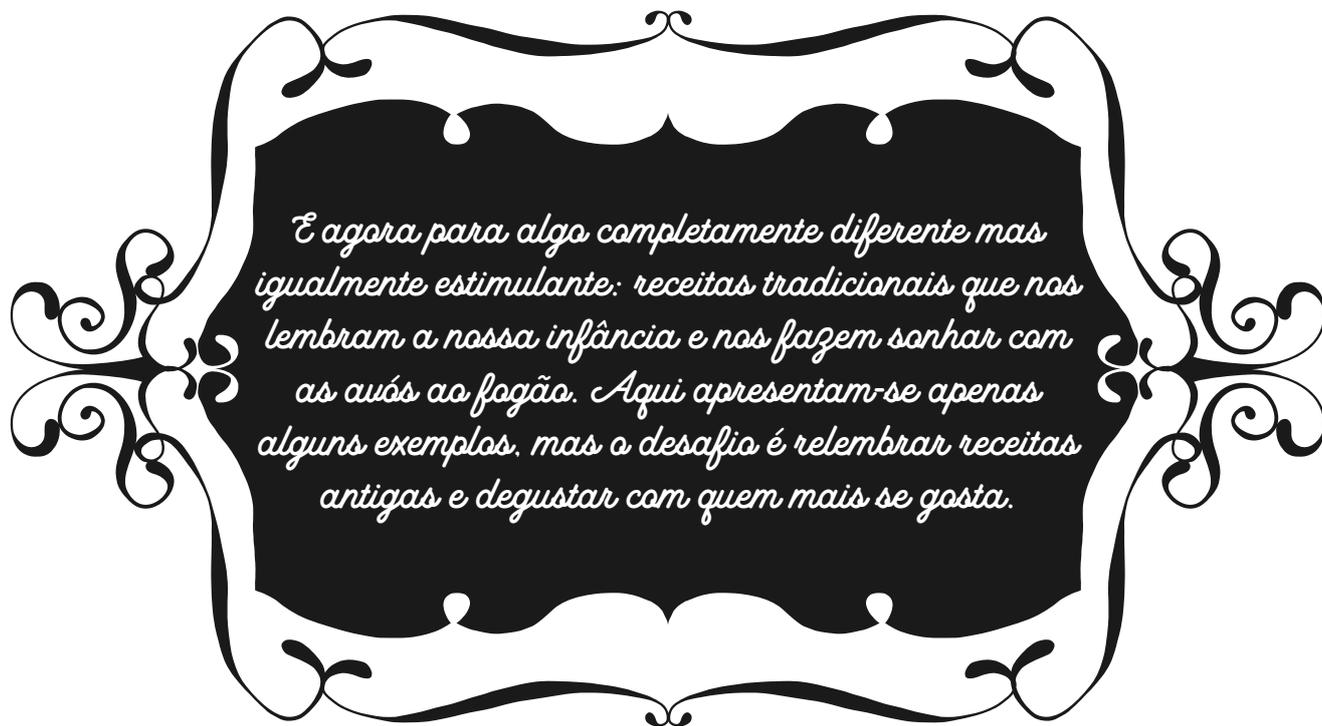
IV

ENTRE

# TACHOS E PANELAS

*vai um petisco para adoçar o bico?*





## *Anotar* *para mais tarde recordar*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Butelo 01

## com casulas

### INGREDIENTES

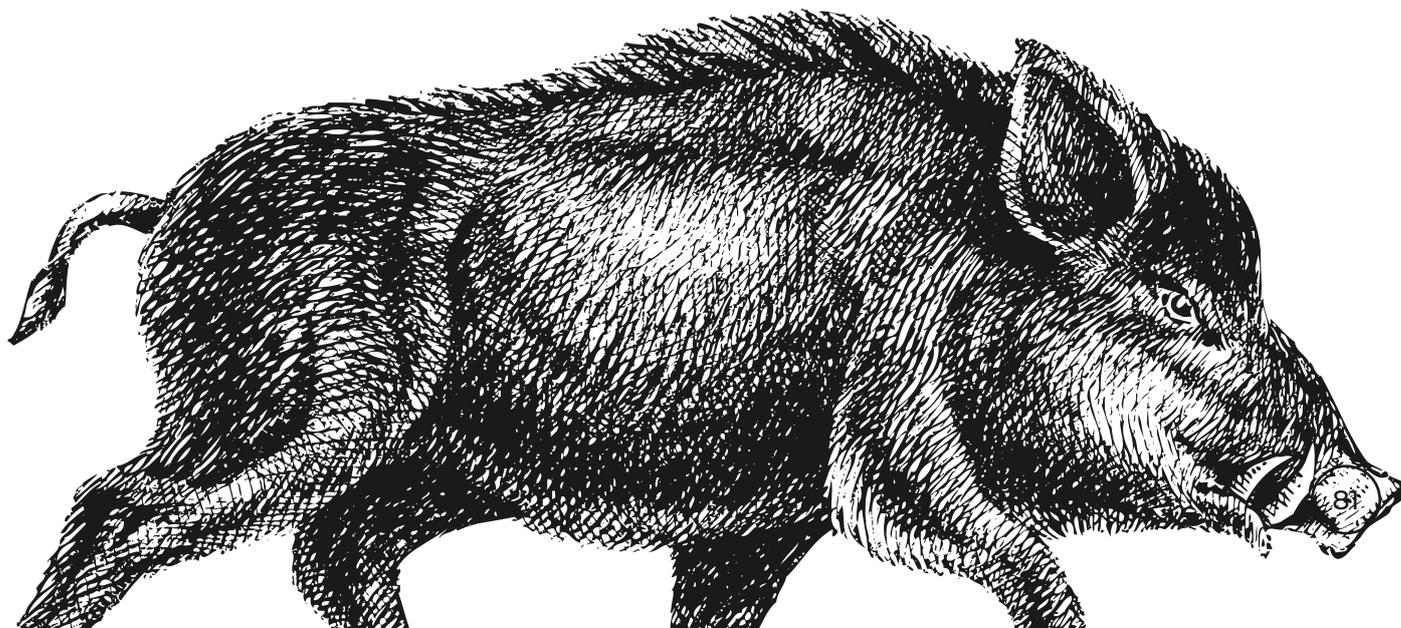


- ▶ 500 g cascas (casulas)
- ▶ 1 butelo grande
- ▶ 1 linguiça
- ▶ 8 a 10 batatas
- ▶ Azeite virgem q.b

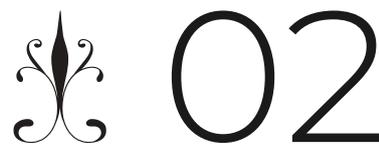
### INSTRUÇÕES



1. Pôr as casulas de molho de véspera.
2. Retirar o maior número possível de fios das vagens.
3. Deitar o butelo em água a ferver e cozer durante cerca de 2h30m a 3 horas, em função do tamanho. Verificar a cozedura ao fim de 2 horas.
4. Noutro tacho, ferver água com sal e deitar as cascas escorridas. A cozedura das cascas verifica-se através dos feijões. Em geral, esta cozedura demora pouco mais de 1 hora.
5. Num outro tacho, cozer a linguiça e as batatas. É costume cozer todos os ingredientes juntos, no mesmo tacho, mas é conveniente, cozer as batatas sempre à parte.
6. Escorrer muito bem todos os ingredientes. Abrir o butelo e servir bem quente com as cascas, a linguiça e as batatas, tudo regado com azeite transmontano.



# Bola Doce mirandesa



## INGREDIENTES

- ▶ 4 ovos
- ▶ 150 g manteiga
- ▶ 1,250 kg de farinha de trigo
- ▶ 1 chávena de leite
- ▶ 100 g fermento de padeiro
- ▶ 350 g açúcar branco
- ▶ 350 g açúcar amarelo
- ▶ 1 pacote de canela

## INSTRUÇÕES

- 1.** Põe-se a farinha num alguidar, faz-se um buraco no meio, deita-se o leite morno com o fermento desfeito e uma pitada de sal. Vai-se amassando e junta-se a manteiga derretida e os ovos batidos mornos (que se aquecem em banho maria). Depois bate-se a massa como se fosse massa de pão, deixando-a um bocadinho para o mole, e deixa-se levedar, coberta com um pano.
- 2.** Num outro recipiente, junta-se e envolve-se o açúcar e a canela.
- 3.** Num tabuleiro untado com manteiga, põe-se a massa às camadas. As camadas são esticadas com a mão e não com o rolo da massa, para não ficarem calcadas.
- 4.** Coloca-se uma camada da massa, outra de açúcar e canela, alternadamente. A última deve ser de massa, polvilhada só com açúcar.
- 5.** No final, pica-se com um palito, sem chegar ao fundo. Leva-se ao forno bem quente, durante cerca de 1 hora. Depois de cozida, desforma-se ficando a parte do açúcar virada para cima.



# Biscoitos de Vila Marim

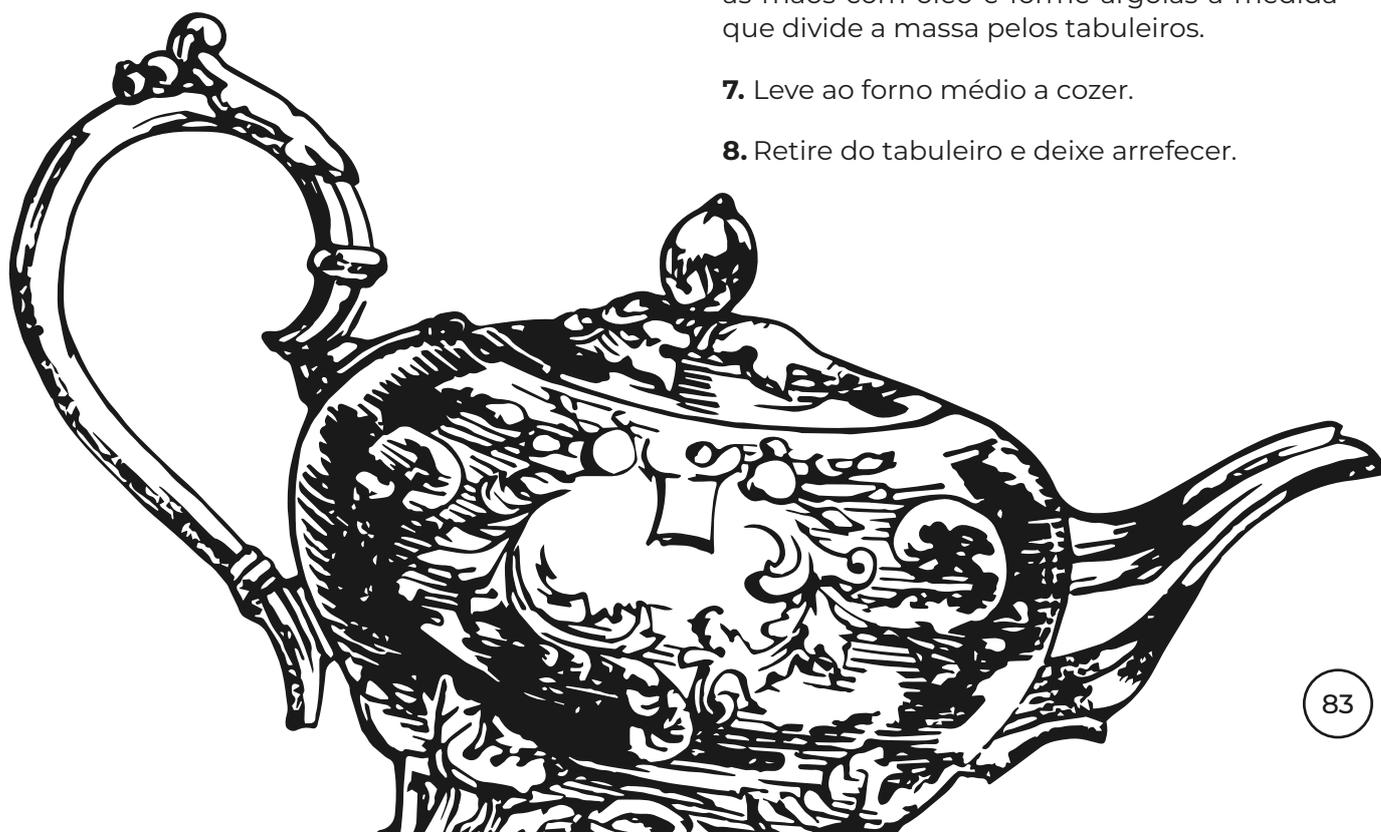


## INGREDIENTES

- ▶ Raspa de 1 limão
- ▶ 440 g farinha
- ▶ 150 g açúcar
- ▶ 2 dl água
- ▶ 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- ▶ 1 colher de café de sal grosso

## INSTRUÇÕES

1. Misturar bem o açúcar com o sal, o bicarbonato de sódio e a raspa do limão num recipiente.
2. Acrescentar a água à mistura e bater entre 5 a 10 minutos.
3. Acrescentar a farinha ao preparado anterior e continuar a bater até estar tudo bem envolvido.
4. Deixe a massa a fermentar durante 30 minutos.
5. Untar os tabuleiros com óleo ou manteiga e polvilhar com farinha para não agarrar.
6. Após os 30 minutos de fermentação, unte as mãos com óleo e forme argolas à medida que divide a massa pelos tabuleiros.
7. Leve ao forno médio a cozer.
8. Retire do tabuleiro e deixe arrefecer.



# Cozido

## barrosão



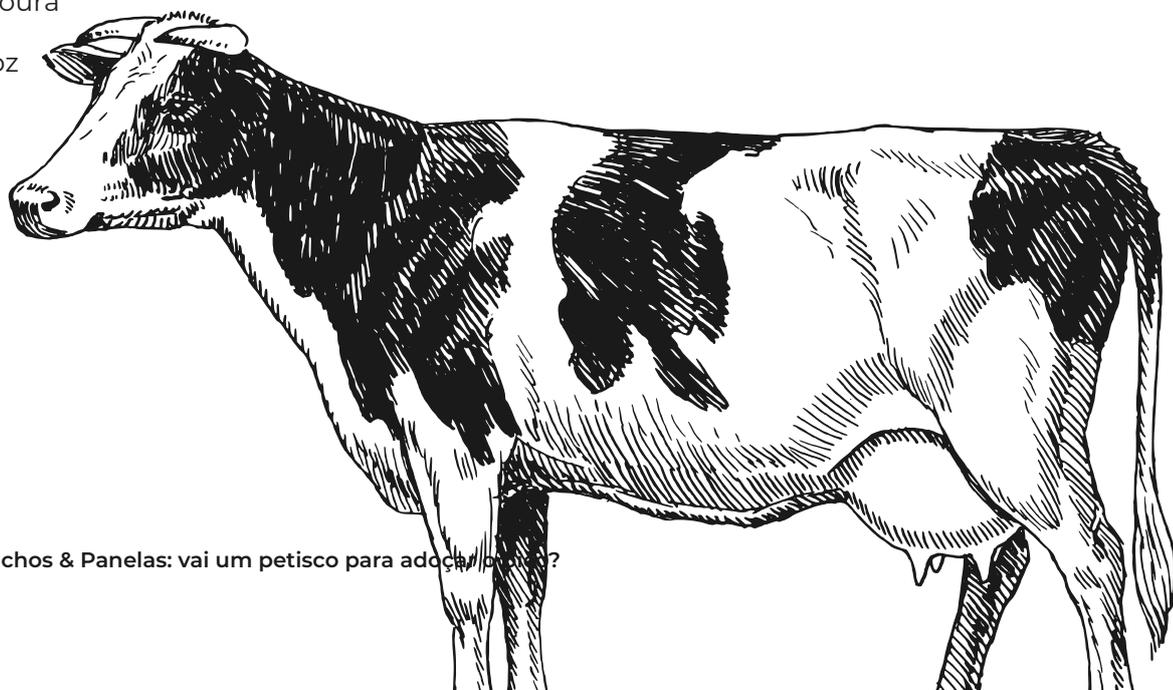
04

### INGREDIENTES

- ▶ 300 g presunto
- ▶ 1 orelha de porco
- ▶ 500 g vitela
- ▶ 500 g carne da peituga entremeada
- ▶ 300 g linguiça
- ▶ 300 g salpicão ou salsichão
- ▶ 250 g chouriço de sangue
- ▶ 1 frango caseiro
- ▶ 2 rabo de porco
- ▶ 400 g focinho de porco
- ▶ 700 g batata
- ▶ 2 couve troncha ou repolho
- ▶ 250 g cenoura
- ▶ 200 g arroz

### INSTRUÇÕES

- 1.** As carnes devem cozer-se todas juntas, menos os chouriços de sangue que são escaldados à parte, para que o seu gosto ativo não estrague o paladar da demais confeção.
- 2.** A couve é cozida na água das carnes para ficar macia. As batatas e as cenouras cozem-se à parte. Se possível, as couves, as batatas e as cenouras devem ser cozidas em panela de ferro.
- 3.** As carnes com meia cura (orelha, entremeada, rabo de porco e focinho de porco), deverão ser postas de molho em água fria, na noite anterior, até irem à panela.
- 4.** Deve cuidar-se o sal durante a cozedura.



# Tigelada

# da Beira Alta



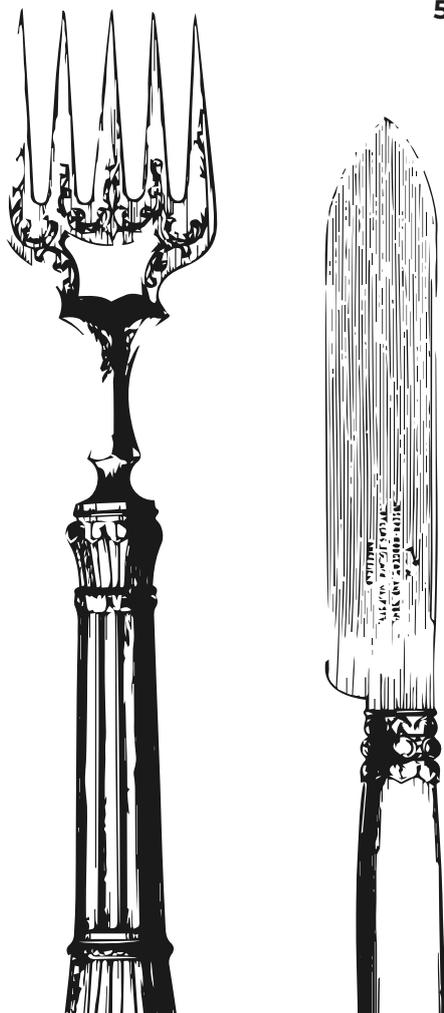
# 05

## INGREDIENTES

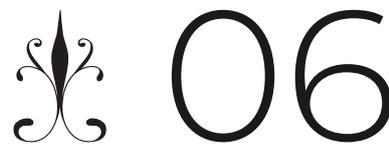
- ▶ 10 ovos
- ▶ 10 colheres de sopa de açúcar
- ▶ 1 L leite
- ▶ 1 colher de sopa de farinha (rasa)
- ▶ 2 colheres de sopa de sumo de limão
- ▶ Canela a gosto

## INSTRUÇÕES

1. Batem-se muito bem os ovos com o açúcar e o sumo de limão.
2. À parte dissolve-se a farinha no leite frio e junta-se ao preparado anterior.
3. Deita-se a mistura num tacho de barro e leva-se a forno muito quente.
4. Quando a tigelada estiver quase cozida, polvilha-se com canela e deixa-se acabar de cozer.
5. Serve-se no tacho em que foi ao forno.



# Chanfana à Bairrada

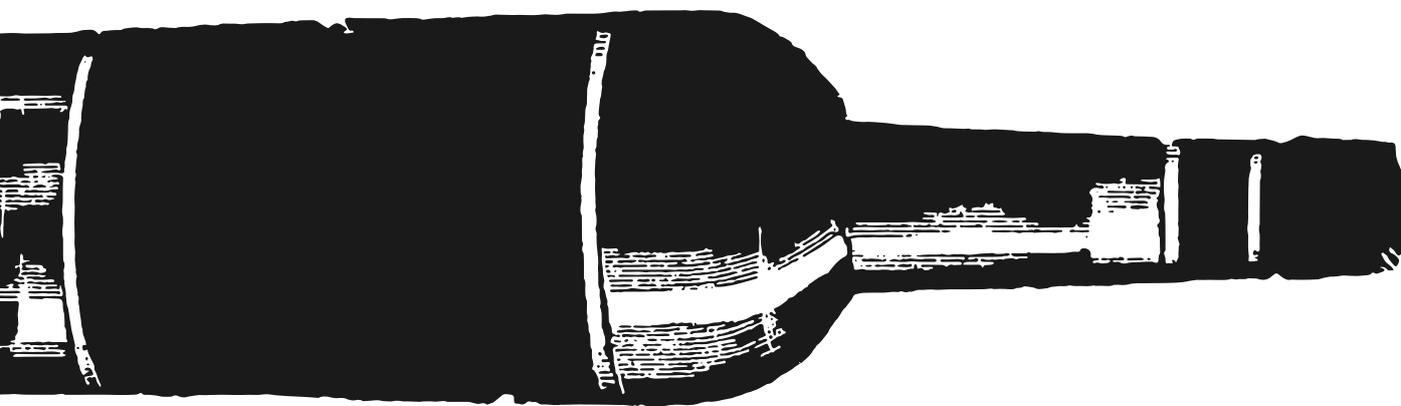


## INGREDIENTES

- ▶ Carne de cabra
- ▶ Cebola
- ▶ Alho
- ▶ 25 gr de pimenta
- ▶ 200 gr de banha de porco
- ▶ Sal a gosto
- ▶ 4 colheres de sopa de azeite
- ▶ Colorau

## INSTRUÇÕES

- 1.** Colocam-se todos os condimentos no fundo de uma caçoila de barro e depois coloca-se a carne.
- 2.** Cobre-se tudo com vinho tinto e mexe-se com a mão.
- 3.** Vai a cozer em forno de lenha durante, pelo menos, duas horas. Convém ir vigiando até que esteja assada.



# Bucho



# 07

## à moda da Beira Alta

### INGREDIENTES



- ▶ 1 bucho da Beira Alta
- ▶ 2 molhos de grelos de nabo
- ▶ 3 batatas
- ▶ 3 dentes de alho
- ▶ Azeite q.b.

### INSTRUÇÕES

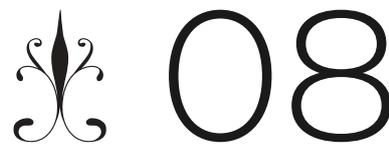


1. Coze-se o Bucho na panela de pressão e de preferência dentro de um saco de pano. (Se rebentar não se espalha pela panela). Esta cozedura demora cerca de 3 horas.
2. Arranjam-se os grelos e cozem-se bem com as batatas.
3. Quando os grelos estiverem cozidos prepara-se um refogado com o azeite e os alhos, uma porção de sal, e deitam-se os grelos dentro deste refogado enrolando-os bem com a ajuda de uma colher de pau.
4. Juntam-se as batatas previamente cozidas e desfeitas com um garfo ao preparado anterior.
5. Tira-se o bucho do saco de pano, serve-se numa travessa e acompanha-se com os grelos.



# Papas

## de Carolo



### INGREDIENTES

- ▶ 3 chávenas de carolo (milho amarelo ou branco partido)
- ▶ 1 L leite
- ▶ 1 chávena de açúcar (aprox.)
- ▶ Sal
- ▶ Canela

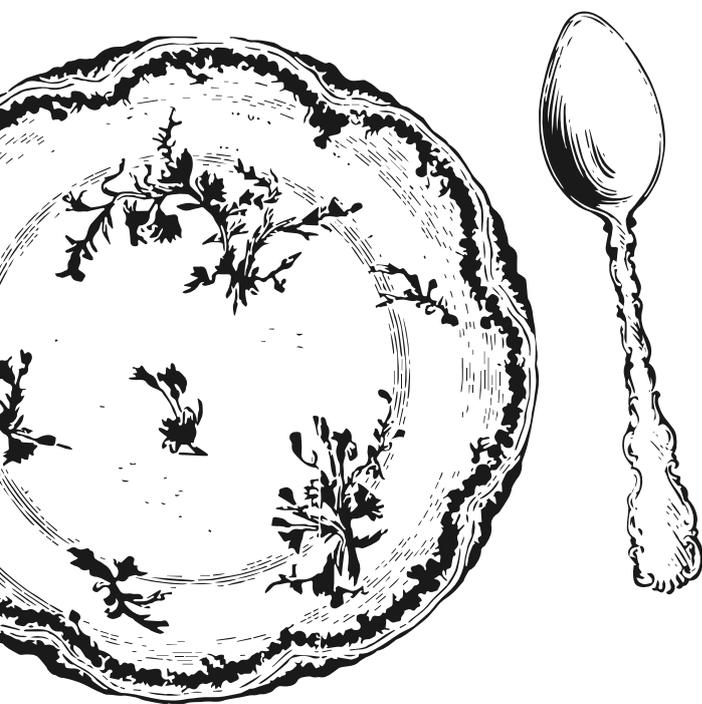
### INSTRUÇÕES

**1.** Para lavar o carolo, este é colocado num alguidar com bastante água fria e agita-se de modo a trazer ao de cima o farelo. Retira-se o farelo e muda-se a água tantas vezes quantas as necessárias para que o carolo fique bem lavado. Quando o carolo estiver limpo de farelo, muda-se a pouco e pouco para outro alguidar com água, para o libertar das areias que se depositam no fundo, operação que se repete as vezes necessárias.

**2.** Tem-se ao lume uma panela com água temperada com sal. A água deve ser pelo menos três vezes o volume do carolo (para cada chávena de carolo, quatro chávenas de água). Quando a água levantar fervura, introduz-se o carolo e deixa-se cozer, tendo o cuidado de o mexer de vez em quando no princípio e constantemente assim que o preparado se torne mais espesso.

**3.** Quando o milho estiver a meia cozedura, começa a juntar-se o leite a pouco e pouco, mexendo sempre.

**4.** Por fim, adiciona-se o açúcar, deixa-se cozer um pouco mais e serve-se em travessas ou pratos individuais enfeitados com canela.



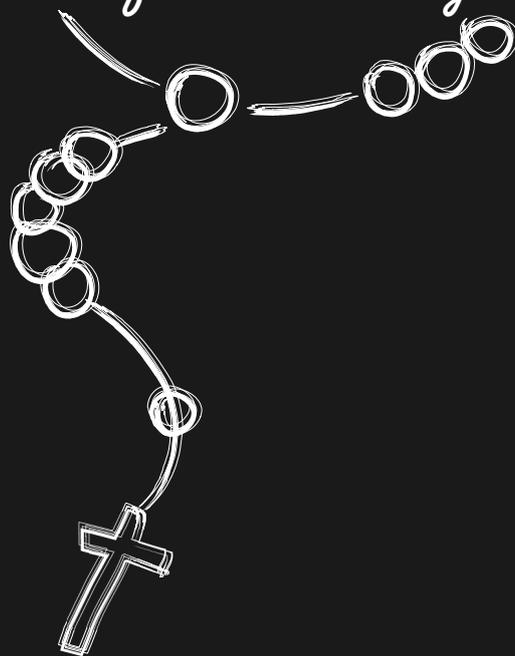




v

# REZAR UM BOCADINHO

*para afastar o mal vizinho*



# Orações para todas as situações

*Mesmo que não se seja um religioso convicto podem-se utilizar estas orações para exercícios de estimulação cognitiva e da memória. Por exemplo: pode ler a oração e repetir em voz alta sem olhar para o papel. Pode ainda tentar lembrar-se a quem terá ouvido esta reza. Pode e deve copiar para um papel para treinar a escrita.*

E treinar a coordenação motora enquanto diz uma oração? Se se quiser desafiar concentre-se e dê um passo por cada palavra, mudando o sentido quando muda de linha, com cuidado para não perder o equilíbrio.

### **Oração do amanhecer**

Senhor de todas as manhãs

Guardião dos sonhos que estão para lá dos horizontes  
dos meus medos e das minhas fragilidades.

Amor que não se cansa.

Vida verdadeira que pulsa em cada desejo de ser  
melhor...

Hoje, dá-me a graça de ser.

Apenas essa graça te peço.

Ser.

Ser aquilo que sou.

Ser o que me habita.

Ser aquilo para que me sonhaste.

Ser aquilo para que me fizeste a partir do barro  
primordial do teu amor.

E que o medo não me mate mais uma vez.

Amén.



### **Anjo da Guarda**

Anjo da Guarda,

Minha companhia,

Guardai a minha alma

De noite e de dia.

Pai Nosso e Avé Maria.

## **Orações ao deitar**

**1**

Oh meu Deus das cinco chagas,  
filho da virgem Maria  
Valei-me esta noite  
E amanhã por todo o dia.

**2**

Nesta cama me deito para dormir e descansar.  
Se a morte vier, que me deixe falar.  
Apego-me ao cravo, abraço-me à cruz, entrego a  
minha alma ao menino Jesus.  
O menino Jesus esteja comigo, e a flor de onde ele  
nasceu e a hóstia consagrada e a cruz de onde ele  
morreu.  
Santo Senhor meu Deus, tende misericórdia de nós.  
Amém.

**3**

Nesta cama nos deitamos  
A dormir e a descansar, se a morte vier que me deixe  
falar.  
Prego-me aos cravos; Abraço-me à cruz entrego a  
minha alma ao meu doce Jesus.  
Meu Jesus crucificado filho da Virgem Maria;  
Vós me guardais esta noite e amanhã por todo o dia.  
O meu corpo não seja preso, nem minha alma  
perdida, o meu sangue derramado Jesus Avé-Maria.

4

Ai sol que te me scondiste!  
Ai lhuna que stás tan alta!  
Ai streilhas que stais tan longe  
E me fazeis tanta falta!



### **Benção do Pão**

*Benzendo o forno iam dizendo*

Deus te acrescente. São João faça bom pão. Em louvor da Vigem Maria um Pai Nosso e uma Avé-Maria.

São João te faça pão.

Nossa senhora bendita

Te Ponha bênção.

Te ponha virtude

Que eu já fiz o que pude.



### **São Miguel Arcanjo**

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demónio.

Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e aos outros espíritos malignos, que andam pelo mundo para perder as almas.

Amém.

## **Responso de proteção**

Justo juiz de Nazaré, filho da virgem Maria, foste senado em bom dia, lá nos vales de nazaria. Peço-vos anjos benditos que me livres a mim e aos meus, que por onde andarmos, por onde estivermos, que nos livres de tribulas tribulações, mortes sem comissões de justiça, envoltos não possam entrar comigo nem com a minha família, demónio maldito.

*(pedir a intenção desejada, ex: pelo próprio, pelos filhos, pelo trabalho, pela saúde, pela viagem que vai fazer)*

Também me entrego a mim e a minha família (ou outra pessoa por quem queira rezar) ao santo ou à santa do anjo deste dia, à Virgem Maria, Senhora da guia e ao anjo da guarda que não saia da nossa companhia.

À Virgem N. Sra. e ao santíssimo Sacramento que nos guarde, tão guardados, como guardaram a Jesus Cristo no ventre de Maria.

Também me entrego a mim e à minha família, na espada de St. António como livrou o seu pai de sete sentenças falsas, assim me livre a mim e à minha família de todos os perigos, de mau cão, de má cadela e todos os bichos que andem por cima da terra.

Pastécula, Pastécula, Pastécula!

Olhos tenham, não nos vejam, boca tenham, não nos falem e braços tenham, não nos maltratem. Com as armas de Jesus Cristo, para onde formos, vamos armados e com o leite da Virgem vamos borrifados. Por vale de Girafaz, passaremos bons e maus encontraremos, com os bons nos encaminhemos e com os maus nos livraremos.

1 Pai Nosso e 1 Avé Maria.

### Oração para espantar a Trovoada

Santa Bárbara Bendita,  
Que no céu está escrita,  
Com papéis de Água Benta,  
Nos livre, com a intercedência de Deus, desta tormenta.



### Medo

Indo eu pela Serra da Alegria,  
Bicho, Bicho Fogo me ardia,  
Me encontrei com a Virgem Maria  
E procurei o que fazia.  
Disse-me que me lavasse 3 vezes ao dia,  
Com a folha da silva e água fria,  
Em Louvor de Deus e da Virgem Maria,  
Um Pai Nosso e uma Avé-Maria.

  
*Anotar*  
*para mais tarde recordar*

---

---

---

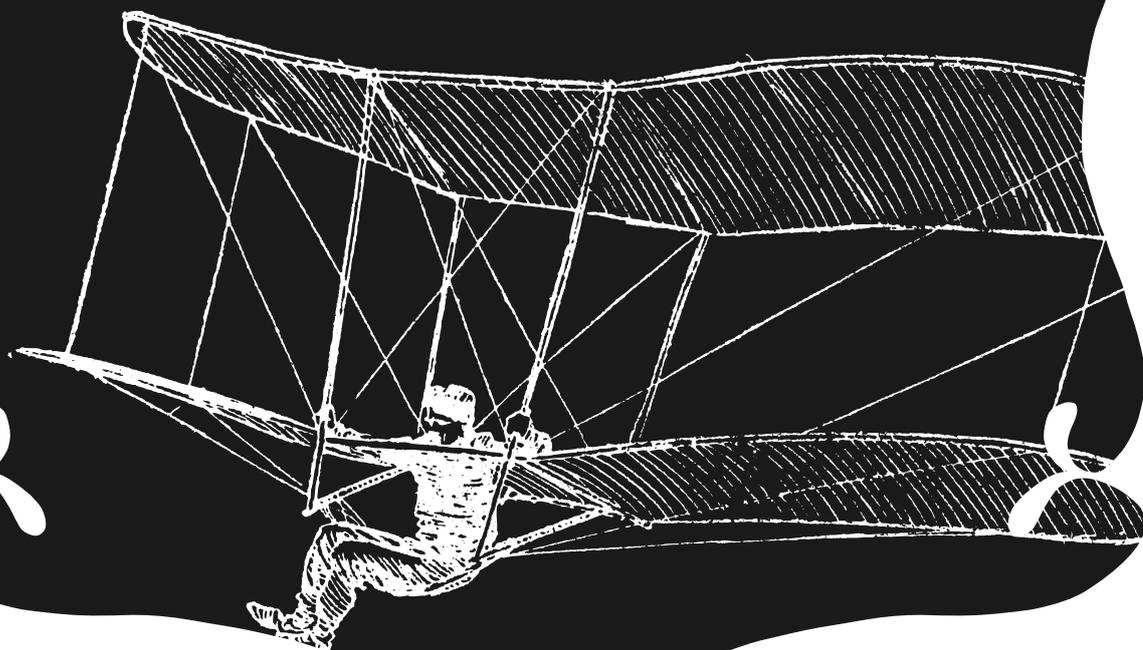
---



VI

TOCA A MEXER  
**ESSE ESQUELETO**

*corpo são em mente são*



# Exercícios físicos

*O exercício físico é fundamental para nos mantermos ativos e fortes, bem como para manter a nossa autonomia e funcionalidade. Mas as vantagens da atividade física também se alargam à leveza mental e estabilidade interior. Assim sendo deixamos aqui algumas propostas muito variadas de atividades e exercícios que pode e deve repetir sempre que se sentir confortável.*

Lembre-se que deve “ouvir” o seu corpo, estar atento aos sinais, desafiar-se sem se magoar e nunca desistir. Se não aguentar, não faz mal, outro dia volta a tentar. Se já consegue fazer um exercício muito bem, torne-o mais difícil acrescentando pesos ou repetindo mais vezes.

# Conselhos para a prática de Atividade física

Quando realiza determinado exercício, há que ter em consideração alguns conselhos.

## **Caminhadas**

atividade cardiorrespiratória

1. Levar roupa e calçado confortável.
2. Caminhar olhando para a frente, e não para baixo.
3. Os ombros devem estar relaxados e os braços devem balançar ligeiramente.
4. Em cada passo, o apoio faz-se primeiro com o calcanhar e só depois com os dedos do pé.
5. A atividade deve terminar com retorno à calma. Desfrute da atividade!

## **Exercícios de mobilidade articular/flexibilidade**

1. Não realize os exercícios de alongamento de forma excessiva para os músculos e articulações, ou seja, deve alongar-se sem violência e de forma calma.
2. Deve alongar-se até sentir uma certa tensão no músculo e, a partir daí, manter a posição sem insistência, durante cerca de 30 segundos.

## **Exercícios de reforço muscular**

- 1.** Técnica respiratória: respirar de forma controlada, evitando apneias (períodos com a respiração suspensa).
- 2.** Devem realizar-se momentos de descanso entre os exercícios, pequenas pausas (1-2 minutos).
- 3.** Não é recomendado utilizar pesos antes de avaliar os riscos que tal pode acarretar (como lesões, eventos cardiovasculares, etc.). Aconselhe-se primeiro, é sempre melhor trabalhar só com o peso do corpo. Se optar pelo uso de pesos e não tiver equipamento apropriado, pode utilizar garrafas/garrafão de água, pacotes de arroz, latas de feijão.

# Exercícios

## Resistência cardiorrespiratória

### 01

#### Caminhar



Caminhar é o exercício de resistência cardiorrespiratória mais comum e também uma das formas mais simples de se manter ativo. Pode fazê-lo sozinho, acompanhado ou mesmo com um animal de estimação. Lembre-se de informar alguém para onde vai e se não conhecer bem o local não arrisque demasiado.

Se quiser leve um **pedômetro** para monitorizar o número de passos que consegue dar e quando chegar a casa anote para ver a evolução ao longo do tempo. Se conseguir atingir 10 000 ou mais passos por dia, está a realizar uma quantidade adequada de atividade de resistência cardiorrespiratória, se não conseguir vá adicionando todos os dias mais passos, respeitando o seu ritmo, até conseguir o número de passos adequado.

Claro que, se conseguir pode correr em vez de caminhar. No entanto, tenha em atenção o grau de esforço e o tipo de piso.

Se fizer as caminhadas num percurso urbano vá anotando as ruas por onde passa ao longo de um mês e depois analise os vários percursos e veja as distâncias percorridas.

# Exercícios Respiratórios

## 01

### **Cheire a Flor e assopre a velinha**



Deite-se confortavelmente de costas. Assoprar o ar para esvaziar os pulmões, iniciando o exercício, puxe o ar profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões, e empurrando a barriga para frente, solte o ar pela boca longamente, franzindo os lábios e encolhendo a barriga. Repita este exercício 10 vezes.

## 02

### **Respiração associado ao movimento**



Sente-se com as mãos nos joelhos. Este exercício deve ser feito lentamente e olhando para um ponto fixo, para melhorar o equilíbrio e a concentração. Ao encher o pulmão de ar eleve os braços acima da cabeça, e quando soltar o ar baixe os braços. Repita este exercício 10 vezes.

# Exercícios

# Força muscular

## 01

### Exercício físico sentado I



Sente-se confortavelmente numa cadeira ou sofá que esteja bem apoiado numa parede. Siga as instruções e lembre-se da respiração.

- 1.** Sentado numa cadeira, de costas direitas, estica a perna direita e gira o pé no sentido dos ponteiros do relógio. Depois gira o mesmo pé no sentido inverso. Troca de perna e faz o mesmo com o pé esquerdo: gira para o lado direito e depois para o lado esquerdo.
- 2.** Apoie os 2 pés no chão e levante em simultâneo os calcanhares.
- 3.** Agora alternado. Levanta 5 vezes o calcanhar direito e depois 5 vezes o calcanhar esquerdo. Repete as vezes que quiser ou conseguir.
- 4.** Levanta a perna direita elevando o joelho à altura da barriga. Pousa a direita e faz o mesmo com a perna esquerda. Repete este exercício 10 vezes, se conseguir. Se não chegar à barriga, chegue até onde conseguir.

**5.** Apoie os 2 pés no chão. Cruze a perna direita e depois a perna esquerda. Repete este exercício 5 vezes, se conseguir.

**6.** De braços esticados para baixo, ao correr do tronco, de forma relaxada, deita a cabeça em cima do seu ombro direito e depois em cima do esquerdo durante uns segundos. Depois, lentamente, vira a cabeça para o lado direito, depois vira para o lado esquerdo e assim sucessivamente 5 vezes, se se sentir bem.

**7.** Levantar e sentar 5 vezes, se conseguir. Se sentir dificuldades em sentar, estique os braços para a frente enquanto se senta.

## 02

### **Exercício físico sentado II**



Sente-se confortavelmente numa cadeira ou sofá que esteja bem apoiado numa parede. Siga as instruções e lembre-se da respiração.

**1.** Sentado/a numa cadeira, costas encostadas e tronco direito, com os pés assentes no chão. Estique para a frente a perna direita, depois a perna esquerda, alternadamente, 10 vezes.

2. Estique a pena e o braço em simultâneo. Primeiro o direito e depois o esquerdo, alternadamente.
3. Afaste as pernas apoiando-as apenas nos calcanhares.
4. Coloque as mãos em frente ao peito. Simultaneamente abra os braços e as pernas.

# 03

## **Exercício físico sentado III**



1. Sente-se numa cadeira rija, com as costas afastadas 2 dedos da cadeira.
2. Estique a mão direita para cima. Baixe a direita e levante a esquerda e assim sucessivamente 5 vezes.
3. Com os braços descontraídos para baixo, inspire profundo e expire durante 2 vezes.
4. Levante o pé direito e toque-o com a mão esquerda. Depois faça o contrário. Levante o pé esquerdo e toque-o com a mão direita. Repita o exercício 5 vezes. Sempre de costas direitas, inspirando e expirando.
5. Apoie as mãos no assento da cadeira. Encha o peito e com a cabeça inclinada para trás olhe para cima. Retome a posição normal da cabeça.

# 04

## **Sentar e levantar**



- 1.** Sente-se numa cadeira sem braços, com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão, afastados à largura dos ombros.
- 2.** Coloque as mãos cruzadas sobre o peito. Mantenha as costas e os ombros estabilizados durante todo o exercício. Inspire devagar.
- 3.** Levante-se até ficar de pé enquanto expira.
- 4.** Inspire enquanto se senta controladamente.
- 5.** Repita o exercício 10 vezes e mantenha os calcanhares sempre apoiados no chão.

# 05

## **Ponte de glúteos** elevação da bacia



- 1.** Deite-se num colchão de barriga para cima, com as costas bem apoiadas e os braços estendidos ao longo do tronco com as palmas das mãos no chão. Os

joelhos devem estar ligeiramente afastados e fletidos, com as plantas dos pés no chão.

- 2.** Eleve a anca, mantendo a cabeça, os ombros e os braços no chão. Comprima os glúteos e mantenha a posição durante alguns segundos.
- 3.** Regresse à posição inicial, descendo a anca até esta ficar totalmente apoiada no chão.
- 4.** Repita o exercício 10 vezes.

# 06

## **Elevação dos calcanhares**



- 1.** Posição inicial: em pé, apoie as mãos numa parede.
- 2.** Elevar os calcanhares 10 vezes.

# 07

## **Extensões de braços na parede**



- 1.** Coloque-se de frente para uma parede, a uma distância um pouco superior ao comprimento dos braços.
- 2.** Incline o corpo para a frente e coloque as palmas das mãos contra a parede, à altura e à largura dos ombros, aproximadamente.
- 3.** Inspire, enquanto dobra os cotovelos e leva o peito na direção da parede, num movimento controlado, mantendo os pés no chão.
- 4.** Mantenha a posição por 1 segundo e depois empurre-se para trás até esticar os braços, ao mesmo tempo que expira.

# 08

## **Torção da toalha**



- 1.** Enrole uma toalha pequena, dando-lhe uma forma de tubo.

- 2.** Agarre a toalha perto dos extremos com cada mão e realize um movimento semelhante ao de escorrer uma toalha ensopada em água.
- 3.** Aperte pouco a pouco, o mais forte que conseguir, com movimentos alternados das mãos.

# 09

## **Apoio unipodal**



- 1.** Apoie-se na cadeira e tire um pé do chão, mantendo o equilíbrio.
- 2.** Repita com a outra perna.
- 3.** Repita o exercício 10 vezes com cada perna.

# Exercícios

# Alongamento muscular

## 01

### Alongamento muscular



*Realizar os alongamentos antes e depois da atividade física*  
*A posição final deve ser mantida por 30 segundos em cada*  
*exercício.*

- 1.** De pé, entrelace as mãos atrás da cabeça e puxe para baixo; Só com um braço de cada vez atrás da cabeça, puxe para o lado; mude de braço e repita.
- 2.** Ainda de pé, abra os braços à frente e puxe um braço pela frente do corpo com a ajuda da outra mão e mantenha-o esticado; faça o mesmo exercício com o braço contrário; Estenda um braço de cada vez e puxe a mão virada para cima e depois para baixo; repita o exercício com a outra mão.
- 3.** Com os pés bem assentes no chão e as pernas ligeiramente afastadas, estique os braços atrás das costas e entrelace as mãos; tente afastar o mais possível os braços das costas.
- 4.** Junto a uma parede, numa posição vertical e paralela, eleve os braços, encostando as mãos à parede, e levante os braços o mais alto que conseguir.

Com as mãos assentes na parede, estenda uma perna para trás sem tirar o calcanhar do chão e flexione um pouco a perna da frente; repita o exercício com a outra perna.

**5.** Afastando-se da parede, com os pés bem assentes no chão e as pernas ligeiramente afastadas, incline o corpo para a parede até assentar as mãos na parede.

**6.** Apoiado com as mãos numa cadeira, segure com a mão direita o tornozelo direito; a seguir com a mão esquerda segure o tornozelo esquerdo.

**7.** Sentado numa cadeira, encoste-se bem e incline o tronco para a frente em direção ao chão, tentando chegar aos pés o mais possível. Ainda sentado e bem encostado, coloque o pé direito em cima do joelho esquerdo e empurre o joelho direito para baixo; repita o exercício com o outro joelho.

**8.** Sentado no chão, com as costas direitas e as pernas esticadas para a frente e ligeiramente afastadas uma da outra, estique o tronco para a frente com os braços estendidos, o máximo que conseguir.

**9.** Deitado de costas, com o corpo alinhado, tente elevar uma perna de cada vez; ainda deitado, abrace uma perna de cada vez.

# Técnica de Grounding

A Santa Casa da Misericórdia de Cerva aconselha um exercício de relaxamento através da Técnica de Grounding. Pode realizar esta técnica quando se sentir ansioso, preocupado ou muito nervoso.

1. Procurar um local em que a pessoa possa estar em contacto com a natureza. De seguida, deverá sentar-se confortavelmente com as costas retas mas não rígidas – e com ambos os pés bem apoiados no chão. Feche suavemente os olhos e sinta os pés no chão, o seu quadril e todos os pontos de apoio sobre os quais se sentou. Assim, deverá tentar sentir a força da gravidade mantendo-se firme na terra nesse momento.
2. Posteriormente, coloque toda a sua atenção na respiração, fazendo respirações profundas e lentas, expirando pelo nariz (contar até 5) e tentar prestar atenção nas narinas, sentindo o ar a entrar e depois

libertar o ar lentamente pela boca (contar novamente até 5). Aproveite a expiração para libertar toda a tensão e preocupação existente no momento.

**3.** De seguida, olhe à sua volta e identifique:

- a.* 5 coisas que consegue ver – olhar para cada uma delas, uma de cada vez, como se estivesse a ver pela primeira vez. Dessa forma, observar todos os detalhes;
- b.* 4 coisas que consegue tocar - Tentar sentir a textura de 4 coisas que está em contacto com a pele, com o corpo e entregar-se totalmente ao tato;
- c.* 3 coisas que consegue ouvir- prestar atenção ao seu redor, o que consegue ouvir no momento;
- d.* 2 coisas que consegue cheirar - prestar atenção ao seu redor, o que consegue cheirar no momento;
- e.* 1 coisa que consegue sentir o gosto – sentir o gosto de algo que seja do seu agrado.



#### **Links de exercícios para pessoas idosas**

<https://www.youtube.com/watch?v=QazC937k6OA>

<https://www.youtube.com/watch?v=IUP3-sjF6Yw>

<https://www.youtube.com/watch?v=CKXaemUcqM8>



VII

QUEM CANTA

*seus males espanta*



# Música

para  
os meus ouvidos

*A música é umas melhores formas de animar os nossos dias. Não só ouvimos música desde pequenos, como elas servem para nos ensinar coisas, falar do nosso quotidiano, contar a nossa história, a nossa cultura, despertar a nossa imaginação, falar de amor, enfim, um sem número de utilidades. Vamos apresentar um conjunto de músicas com a respetiva letra e anexamos um link para ouvir através do computador ou telemóvel.*

Em relação a cada uma das músicas  
escreva ou diga o que lhe associa

*Um pensamento*

*Uma emoção*

*Uma etapa da vida*

## A Machadinha

Ah! Ah! Ah! Minha Machadinha

Ah! Ah! Ah! Minha Machadinha

Quem te pôs a mão, sabendo que és minha

Quem te pôs a mão, sabendo que és minha

Sabendo que és minha também eu sou tua

Sabendo que és minha também eu sou tua

Salta a Machadinha, para o meio da rua

Salta a Machadinha, para o meio da rua

No meio da rua, não hei de eu ficar

No meio da rua não hei de eu ficar

Eu hei de ir a roda escolher o meu par

Eu hei de ir a roda escolher o meu par

Escolher o meu par, já eu sei quem é

Escolher o meu par, já eu sei quem é

É um rapazinho chamado José

É um rapazinho chamado José

Chamado José, chamado João

Chamado José, chamado João

É o rapazinho do meu coração



Link para ouvir a música no computador ou telemóvel

<https://www.youtube.com/watch?v=XD83CWUti08>

## **Rosa arredonda a saia**

Refrão

Ó Rosa arredonda a saia,

Ó Rosa arredonda-a bem!

Ó Rosa arredonda a saia,

Olha a roda que ela tem!

Olha a roda que ela tem,

Olha a roda que ela tinha!

Ó Rosa arredonda a saia,

Que te fica redondinha!

Refrão

A saia que traz vestida,

É bonita e bem-feita;

Não é curta nem comprida,

Não é larga nem estreita

Refrão



Link para ouvir a música no computador ou telemóvel

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_aOcetpqxls](https://www.youtube.com/watch?v=_aOcetpqxls)

### Indo eu a caminho de Viseu

Indo eu, indo eu  
A caminho de Viseu  
Indo eu, indo eu  
A caminho de Viseu

Deixei lá o meu amor  
O que bem me aborreceu  
Deixei lá o meu amor  
O que bem me aborreceu

Encontrei o meu amor  
Ai Jesus, que lá vou eu  
Encontrei o meu amor  
Ai Jesus, que lá vou eu

Ora zus, truz, truz  
Ora zás, trás, trás  
Ora zus, truz, truz  
Ora zás, trás, trás

Ora zus, truz, truz  
Ora zás, trás, trás  
Ora zus, truz, truz  
Ora zás, trás, trás

Ora chega, chega, chega  
Ora arreda lá pra trás  
Ora chega, chega, chega  
Ora arreda lá pra trás

Ora chega, chega, chega  
Ora arreda lá pra trás  
Ora chega, chega, chega  
Ora arreda lá pra trás

Vindo eu, vindo eu  
Da cidade de Viseu  
Vindo eu, vindo eu  
Da cidade de Viseu



Link para ouvir a música no computador ou telemóvel

<https://www.youtube.com/watch?v=fXptE7hxM1c&list=RDXD83CWUti08&index=2>

**Tia anica de loulé**

Tia anica, tia anica  
tia anica de loulé,  
a quem deixaria ela  
a caixinha do rapé.

Tia anica, tia anica  
tia anica de alportel,  
a quem deixaria ela  
a barra do seu mantel.

Olé, olá!  
Esta moda não esta má  
olá, olé, tia anica de loulé!

Tia anica, tia anica  
tia anica do algoz,  
a quem deixaria ela  
a caixa do pó de arroz.

Tia anica, tia anica  
tia anica da fuzeta,  
a quem deixaria ela  
a barra da saia preta.

Tia anica, tia anica  
tia anica de aljezur,  
a quem deixaria ela  
a barra da saia azul.



Link para ouvir a música no computador ou telemóvel

<https://www.youtube.com/watch?v=9V2MKrSaPKU&list=RDxD83CWUt08&index=3>

### **No alto daquela serra**

No alto daquela serra  
Está um lenço de mil cores  
Dizendo viva quem ama  
Morra quem não tem amores

Levanta na tua mão  
O mais lindo estandarte  
E guarda no coração  
Para sempre uma amizade

O mais lindo estandarte  
A letras d'ouro bordado  
Dum lado a nossa amizade  
No outro um abraço dado

"Ajoelha-te" aos meus pés e reza  
Reza as tuas orações  
Levanta-te e vem dançar  
Deixa as tuas devoções



Link para ouvir a música no computador ou telemóvel

<https://www.youtube.com/watch?v=6x-fCDnzmKQ&list=RDxD83CWUti08&index=4>

## **João**

João

Tira o gabão

Vem o suão

Dos lados do Sião

Ai não...

No avião, o chão é uma ilusão

Por distração

Vão todos p´ro Japão

Com o pião

Joga na mão

Deita no caldeirão

Senão,

Vem o lobão

E pagas um tostão

P´ro S. João

Te dar um borregão

E p´ra cantão

Onde o barão

Assopra um furacão,

João...

Não deixes, não

Olha a navegação

E pois então,

Vai tudo p´ro porão



Link para ouvir a música no computador ou telemóvel

<https://www.youtube.com/watch?v=vKJ0eDAWOWU&list=RDxD83CWUti08&index=5>

### **Oliveirinha da serra**

Oliveirinha da serra, o vento leva a flor!

Oliveirinha da serra, o vento leva a flor!

Ó ió ai, só a mim ninguém me leva!

Ó ió ai, para o pé do meu amor!

Ó ió ai, só a mim ninguém me leva!

Ó ió ai, para o pé do meu amor!

Oliveirinha da serra, o vento leva a ramada!

Oliveirinha da serra, o vento leva a ramada!

Ó ió ai, só a mim ninguém me leva!

Ó ió ai, para o pé da minha amada!



Link para ouvir a música no computador ou telemóvel

[https://www.youtube.com/watch?v=2qdLhn3C\\_6M&list=RDxD83CWUti08&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=2qdLhn3C_6M&list=RDxD83CWUti08&index=6)

### **Coro das velhas**

Ia eu pelo concelho de Caminha  
Quando vi sentada ao sol uma velhinha  
Curioso, uma conversa entabulei  
Como se diz nuns romances que eu cá sei

Chamo-me Adosinda, disse, e tenho já  
Os meus 84 anos, feitos há  
Mês e meio, se a memória não me falha  
Mas inda vou durar uns anos, Deus me valha

Com esta da austeridade, meu senhor  
Nem sequer da para ir desta pra melhor  
Os funerais estão por um preço do outro mundo  
Dá pra desistir de ser um moribundo

Rabugenta, eu? Não senhor  
Eu hei-de ir desta pra melhor  
Mas falo pelos que cá deixo  
Não é por mim que eu me queixo

Ó Felisbela, ó Felismina  
Ó Adelaide, ó Amelinha  
Ó Maria Berta, ó Zulmirinha  
Vamos cantar o coro das velhas?

Cá se vai andando  
C'o a cabeça entre as orelhas

Não sei ler nem escrever mas não me ralo  
Alguns há que até a caneta lhes faz calo  
É só assinar despachos e decretos  
P'ra nos dar a ler a nós, analfabetos

E saúde, eu tenho p'ra dar e vender  
Não preciso de um ministro para ter  
Tudo o que ele anda a ver se me pode dar  
Pode ir ele p'ro hospital em meu lugar

E quanto a apertar cinto, sinto muito  
Filosofem os que sabem lá do assunto  
Mas com esta cinturinha tão delgada  
Inda posso ser de muitos namorada

Rabugenta, eu? Não senhor  
Eu hei-de ir desta pra melhor  
Mas falo pelos que cá deixo  
Não é por mim que eu me queixo

Ó Felisbela, ó Felismina  
Ó Adelaide, ó Amelinha  
Ó Maria Berta, ó Zulmirinha  
Vamos cantar o coro das velhas?

Cá se vai andando  
C'o a cabeça entre as orelhas

É se a morte mafarrica, mesmo assim  
Me apartar das outras velhas, logo a mim  
Digo ao diabo, não te temo, ó camafeu  
Conheci piores infernos do que o teu

Rabugenta, eu? Não senhor  
Eu hei-de ir desta pra melhor  
Mas falo pelos que cá deixo  
Não é por mim que eu me queixo

Ó Felisbela, ó Felismina  
Ó Adelaide, ó Amelinha  
Ó Maria Berta, ó Zulmirinha  
Vamos cantar o coro das velhas?



Link para ouvir a música no computador ou telemóvel

<https://www.youtube.com/watch?v=jp3l40e9uDM&list=RDxD83CWUti08&index=8>

### **Erva cidreira**

Ó erva cidreira que estás no alpendre  
Quanto mais se rega, mais a silva pende  
Mais a silva pende, mais a rosa cheira  
Estás no alpendre ó erva cidreira  
Ó erva cidreira que estas de varanda  
Quanto mais se rega mais a folha abranda

Ó erva cidreira que estás no alpendre  
Quanto mais se rega, mais a silva pende  
Mais a silva pende, mais a rosa cheira  
Estás no alpendre ó erva cidreira  
Ó erva cidreira que estas de varanda  
Quanto mais se rega mais a folha abranda

Ó erva cidreira que estás no alpendre  
Quanto mais se rega, mais a silva pende  
Mais a silva pende, mais a rosa cheira  
Estás no alpendre ó erva cidreira  
Ó erva cidreira que estas de varanda  
Quanto mais se rega mais a folha abranda



Link para ouvir a música no computador ou telemóvel

<https://www.youtube.com/watch?v=0F3wRgNqzAk&list=RDxD83CWUti08&index=11>

# A música Portuguesa a gostar dela própria

A Associação Música portuguesa a gostar dela própria tem, desde 2011 com o trabalho do realizador Tiago Pereira, vindo a criar uma consciencialização para o conhecimento e importância de um património vivo e muitas vezes esquecido de tradição oral, cantigas, romances, contos, práticas sacro-profanas, músicas, danças e também gastronomia. Esta consciencialização, que é essencialmente um mecanismo de alfabetização da memória, lembra-nos de que é urgente documentar, gravar e reutilizar fragmentos da memória de um povo.



Link para ouvir no computador ou telemóvel

<https://www.youtube.com/watch?v=jp3l40e9uDM&list=RDxD83CWUti08&index=8>

# Cantar Mais

*Cantar Mais – Mundos com voz* é um projeto da Associação Portuguesa de Educação Musical (APEM) que assenta na disponibilização de um repertório diversificado de canções (tradicionais portuguesas, de música antiga, de países de língua oficial portuguesa, de autor, do mundo, fado, cante e teatro musical/ciclo de canções) com arranjos e orquestrações originais apoiadas por recursos pedagógicos multimédia e tutoriais de formação.



Link para ouvir no computador ou telemóvel

<https://www.youtube.com/watch?v=jp3l40e9uDM&list=RDxD83CWUti08&index=8>

Coletânea de música tradicional portuguesa

<https://www.youtube.com/watch?v=X1yMbKiF-Ho>



VIII

A VOZ  
*das pessoas*



*História*

## *Velha rabugenta*

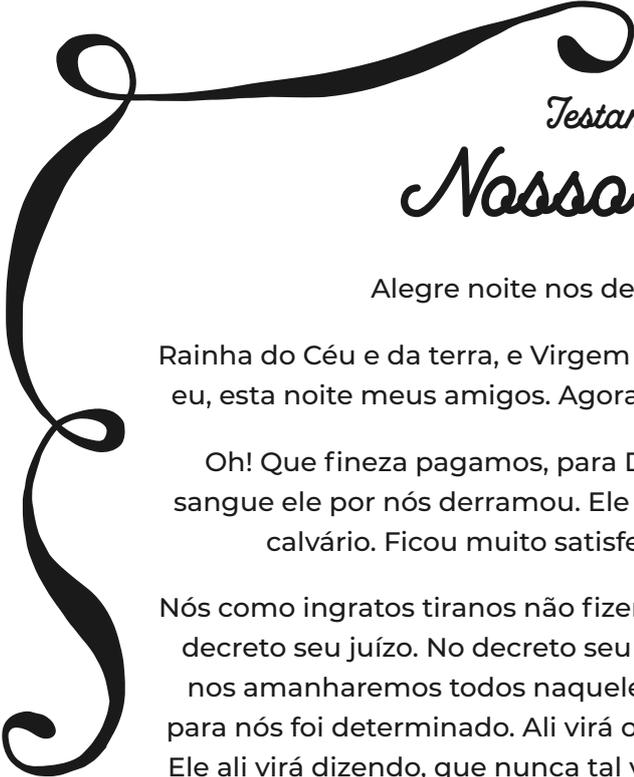
Durante uma viagem de automóvel um casal de idosos parou num restaurante, à beira da estrada, para almoçar. Terminada a refeição deixaram o restaurante e retomaram a viagem. Ao sair, a mulher, sem dar conta, deixou lá os óculos na mesa e só deu pela falta deles quarenta minutos depois e, ainda por cima, não podiam inverter a marcha porque estavam a circular numa autoestrada. Assim, tiveram de viajar uma grande distância antes de podem encontrar um lugar para voltar, a fim de recuperar os óculos.

Todo o caminho de volta, o marido fez o clássico papel de velho rabugento, reclamou e repreendeu a esposa durante todo o trajeto. Quanto mais a repreendia mais agitado ficava.

Não se calou um único minuto. Para alívio da mulher, finalmente chegaram ao restaurante. Quando esta saiu do carro e correu para dentro para recuperar os óculos, o marido exclamou:

- Já que lá vais, podes muito bem trazer o meu chapéu e o cartão de crédito!..."

*Domingos Machado*



*Testamento de*  
*Nossa Senhora*

Alegre noite nos dera naquela divina hora,

Rainha do Céu e da terra, e Virgem Nossa Senhora, Vem esquecido estava eu, esta noite meus amigos. Agora já recordei, já vos trago nos sentidos.

Oh! Que fineza pagamos, para Deus que nos criou, tantas gotas de sangue ele por nós derramou. Ele por nós foi dar a vida, naquele monte calvário. Ficou muito satisfeito logo depois de crucificado.

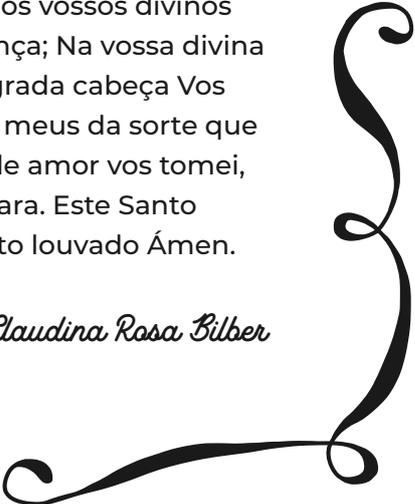
Nós como ingratos tiranos não fizemos caso disso, como será para nós no decreto seu juízo. No decreto seu juízo que lhe chama universal, como nos amanharemos todos naquele tão pequeno vale. O vale é José faz, para nós foi determinado. Ali virá o Senhor de Anjos bem acompanhado. Ele ali virá dizendo, que nunca tal verdade fora. Bastante vos dei não vos quero ouvir agora. Como ficaremos nos ouvindo aquela resposta, olhando uns para os outros pedindo a Deus misericórdia.

Misericórdia Meu Deus! Misericórdia Meu Senhor! Misericórdia Meu Jesus por tão grande pecador.

Quem este santo testamento dizer, todas as sexta-feira do ano, os dois meses da quaresma e as mais vezes que quiser. Ganhará quatro almas, a 1ª será sua, a 2ª de seu pai, a 3ª de sua mãe e a 4ª de quem Deus nosso Senhor quiser, ganhará mais quatro mil anos de perdão para si e seus defuntos, e naquela casa não entrara nem demônio, nem fogo, nem chama, nem batalha. O rigorosa Santa Maria Senhor São João meu esposo meu discípulo.

Nos vossos divinos braços vos deram caldeiraças; Nos vossos divinos lados foram abertos com lanças da estrela da lembrança; Na vossa divina boca Vos deram a beber fel e vinagre, Na vossa sagrada cabeça Vos atravessaram 72 cravos machos feitos. Olhai! Amigos meus da sorte que eu morro não por culpas que devo mas é pelo grande amor vos tomei, nunca de vós me apartei nunca de vós vos apartara. Este Santo testamento acabado pela parte de Deus, Jesus Cristo louvado Ámen.

*Claudina Rosa Bilber*



*Poema da*  
***Preguiça***

A preguiça foi a escola  
Para ler escrever e cantar  
Deixou a memória em casa  
Com a preguiça de a levar.

A preguiça aprendeu costura  
Mas sempre que costurava  
Só para não por o dedal  
Todos os dedos picava.

Preguiça monta de sono  
Quase de sono morria  
Só para não fechar os olhos  
Certas noites não dormia

*Luis Florindo Meirinhos*

*Cântica da*  
*Agricultor Transmontana*  
*Antónia Alberta Rara*

O rancho do António Alberto  
Quem já viu um rancho como ele igual?  
Procurem de Norte a Sul  
Não há outro como ele em Portugal.

Os varejadores tão donairosos  
E as apanhadeiras das lonas tão gentis  
É o melhor rancho do mundo  
Toda a gente assim o diz.

Viva o meu rancho  
E a minha pouca alegria  
Vivam os ranchos daqui de toda a volta,  
E mais os da minha freguesia.

Viva viva Izeda  
Tão linda e festiva  
Viva viva Izeda  
Pois viva, pois viva.

Querem ver nosso trabalhar  
E nós a vareja da azeitona vamos começar  
Varejam os pés e as mãos  
E quantas vezes as varas varejarão  
Se abanamos com elas os braços  
E lhe apertamos as mãos.

Ai vareja, vareja a azeitona;  
Depois de varejada e apanhada  
Vai ser levada para onde  
Muito bem será esmagada.  
Para depois, com o sangue delas  
Podemos comer 4 batatinhas  
Cozidas ou assadas,  
Que sem sal e o azeite delas  
Não sabem bem a nada.

Ai, ai que dentro das lonas toda não cai  
E para apanhá-la como vai ser?  
Fazeres de mulheres: mexer as mãos,  
dobrar os dedos  
Deitá-la para o balde à mão cheia,  
Ou deixá-la, como todos vemos  
Que as mulheres não apanham para a  
despesa.

E foram feitos da apanha da azeitona:  
quando da oliveira caí  
Lá foram os bombeiros por mim  
E me levaram para Bragança  
la sendo a minha matança.

## *Hino de Amar*

Eis senão, quando vê num silvado,  
Andar piando, arrepiado, um passarinho  
E uma serpente de olhar de luz resplandecente  
Como a do sol, tinha atraído, tinha encantado,  
Jesus doído do desgraçado do passarinho, sai do caminho,  
Corre apressado, quebra o encanto, foge a serpente.  
Desde esse dia, quando o Senhor passava  
O passarinho lhe passava à dianteira  
Cantando um hino terno e suave  
Do seu amor ao salvador em alegria derradeira.

*Alfreda Figueireda*

*Poema aos*  
*Séniiores de S. Caetano*

A vida é mesmo assim  
Pois vivemos o quotidiano  
E por isso quero saudar  
O grupo dos séniiores de São Caetano

Os séniiores de São Caetano  
E não há nada de mal a dizer  
E quem se quiser juntar a nós  
Será um grande prazer!

E com isto vou terminar  
Com satisfação, é isto que nos move!  
Tenho a desejar-vos a todos  
Um feliz dia, o que nos comove!  
Bem haja!

*António da Silva dos Santos Bernarda*

## *História*

O pedreiro estava a cantar todo o dia debaixo da janela do rei. Então, cantava todos os dias, não importava o calor, a chuva, o frio. Sempre a cantar!

Então pensou o rei “mas muito dinheiro ganha aquele homem! Está tão alegre a cantar, a picar pedra!”. O rei decidiu descer para falar com o pedreiro.

Rei: “Então pedreiro andas a picar as pedras muito contente! Ganhas muito?!”

Pedreiro: “ganho muito?! Ganho 7500”

Rei: “com 7 e 500 governas-te?!”

Pedreiro: “governo e ainda dou dinheiro a juro”

Rei: “como dás dinheiro a juro?!”

Pedreiro: “dou, meu divino rei! Como por 2500, visto e calço por 2500 e ponho 2500 a render.”

Rei: “como os colocas a render?!”

Pedreiro: “dou aos meus sogros, para amanhã os meus filhos me governem a mim.”

Rei: “então vou pagar-te um ordenado bom. Mas não podes descobrir 100 vezes a minha cara. E não podes contar a ninguém”

Deu um ordenado grande ao pedreiro e então este já não picava pedra.

O vizinho do pedreiro perguntou “então

como tens esse dinheiro e deixaste de picar pedra?! Diz-me como fizeste!”

O pedreiro não podia contar! E então disse-lhe “eu conto, mas tens de me dar 200 moedas!”.

Assim fez o vizinho do pedreiro deu-lhe as 200 moedas. Todas com a cara do rei.

O rei soube o que o pedreiro tinha feito e dirigiu-se a ele. “Então o nosso trato?!”

Assim, o pedreiro colocou as 200 moedas em cima da mesa e ofereceu-lhas ao divino rei.

O rei, como ele fez bem o que tinham falado, deu-lhe outra tarefa. “Tens de ir, de povo em povo, e todo o homem que tiver medo da mulher tem de te dar uma cabrita”.

Ele correu todos os povos, e arranjou muitas cabras.

O pedreiro ao falar com a mulher disse: “O que vamos dar o divino rei, que fez tanto pelo povo?! Vamos dar-lhe a nossa filha!”

Foi então ter com o rei e disse-lhe “Meu senhor, eu e a minha mulher pensamos e decidimos que o que lhe vamos oferecer é a nossa filha, que é tão bonita”.

Rei ao ouvir, respondeu “Cale-se! Em frente à minha mulher não!”

Pedreiro: “Venha de lá o bode!”.

*José Maria Martins*

Castanhas assadas  
Um copo de vinho  
Vamos para a ramboia  
Viva a São Martinho

Dia de São Martinho  
Mata o teu porquinho  
Prova o teu vinho  
Poe-te a mal com o teu vizinho.

*Maria de Lourdes Fernandes*



*As origens de*  
*Mesão Frio*

O nome Mesão Frio sempre me “alentou” a curiosidade; porquê dar este nome a este concelho (quase) milenar?

Fiz muitas perguntas a muitas pessoas com “raízes” neste pequeno paraíso e de entre as respostas e motivos mais alvitrados gostei muito de uma lenda que uma senhora um pouco “antiga” me contou com gestos e palavras que atestavam a sua veracidade.

Garantiu-me a senhora que em tempos há muito idos, quando Portugal era uma monarquia, reinava uma rainha muito curiosa, que gostava de viajar e conhecer todos os “recantos” do seu reino, e quando passou por estas terras se sentiu muito bem ao respirar os puros ares do “Marão” e por essa razão resolveu ficar por cá algum tempo.

Instalou-se no Convento de S. Francisco, “que é hoje a mais “cara” joia arquitetónica do concelho” foi ficando e passou um mês, um mês de outono, que a rainha antes de regressar à corte terá classificado num desabafo: “mas que mesão tão frio”.

Garante a senhora que nesses tempos estas terras não tinham nome, e que o povo adotou as palavras da rainha passando a dizer: Eu sou de Mesão Frio. Até hoje.

Uma pesquisa na Internet, vai decerto contar outra “verdade” mas a lenda vai continuar a ser contada, porque o que o povo “cria” não morre.

*Luis Conde*

*Amareira é terra boa*  
*Fica entre as Cabras e a Côa*

Vamos viajar um pouco  
À volta da nossa terra  
Vamos recordar momentos  
Qu'e a nossa memória encerra

Lá no alto da Casela  
Onde a vista é tamanha  
De um lado fica a Guarda  
E do outro a Espanha

Ainda lá estão as ruínas  
Da Caserna dos Sargentos  
Que por serem lá no alto  
O Telhado foi ao vento

É o salto de uma pulga  
Do Cavaleiro à Casela  
Se avançarmos mais um pouco  
Lá fica o Monte da Velha

Vamos agora às Poças  
Se descermos à Cabreira  
Passamos p'los Barrocais  
Ficamos nas Bardalheiras

Já não volto à Ribeira  
Nem ao rio a lavar  
Estava lá um homem morto  
Querem m'o fazer pagar

Querem m'o fazer pagar  
Não fui eu que o matei  
Já não volto à Ribeira  
Nem ao Palácio do Rei

Nem ao Palácio do Rei  
Nem tão pouco ao da Rainha  
Já não volto à Ribeira  
Triste sorte foi a minha

Lá no cimo é a Cantarinha  
Donde saiu o minério  
Foi para a Segunda Guerra  
Que fez do Mundo um Inferno

Subimos ao Carrasqueiro  
E descemos ao Penalva  
Montamos ao santiago  
Ficamos na Santa Bárbara

Que nos dá boas colheitas  
E nos livra dos trovões  
Se a ela recorremos  
Com as nossas orações

Protegida por um muro  
É ali a casa dela  
Com paredes de granito  
Lá está sua capela

Se descermos mais um pouco  
Lá na direcção do vale  
Passamos p'la Escola Nova  
E ficamos no Lanchal

Já a sede nos aperta  
Paramos no Bebedouro  
Lá bebemos água fresca  
E regressamos ao povo

Chafariz, Torre, Igreja  
Fica tudo prazenteiro  
Abraçados pela Praça  
Só faltava o Cruzeiro

Lá em baixo é o forno  
É de todos um orgulho  
Se cortarmos à direita  
É a fonte de mergulho

Se entrarmos na Rodeira  
E subirmos a Calçada  
Lá em cima é o Outeiro  
Onde as vistas são bem largas

São Fabião e Calvário  
Onde jogamos à bola  
Com trapos e meias velhas  
Regressámos à escola

Há cinquenta anos parti  
E agora regressei  
Para recordar momentos  
Que convosco partilhei

Eu plantei no meu quintal  
Mesmo ao pé de uma nogueira  
Uma árvore de folha larga  
Que se chamava Amoreira

De Barcouço à Amoreira  
Já existe ligação  
Feita pela auto-estrada  
E também pelo Cambão

Esta volta de saudade  
Aqui vamos terminar  
Saudando este povo  
Com a nossa amizade

*Contado por  
Conceição Nunes*

*Poema ao*

## *Covid-19*

O COVID-19 foi cruel,  
Acabou com a nossa alegria,  
Remeteu-nos ao confinamento,  
E arruinou a nossa economia.

Além da vida monótona,  
Acabaram-se os carinhos,  
Ninguém se pode abraçar,  
Nem dar uns beijinhos.

Mas para o bem de todos,  
Houve regras a cumprir,  
Que todos acatamos,  
Para a pandemia impedir.

E assim se passaram,  
5 meses de confinamento,  
Cheios de esperança,  
Que vai acabar tudo bem.

Que Deus ilumine os cientistas,  
A descobrir a desejada vacina,  
Para conseguir de vez,  
Acabar esta pandemia assassina.

*Flora Teixeira*

# Paemas

*para todas*

*A Professora Rosângela Bertelli do Departamento de Educação e Psicologia da UJAD sugere uma atividade que pode potenciar as experiências mentais das pessoas idosas e ao mesmo tempo criar narrativas únicas, singulares que emergem das próprias experiências vivenciadas pela pessoa.*

## *Leia o poema em voz alta*

Linha 1           As flores de cerejeira  
Linha 2           Não conseguem esconder  
Linha 3           O ninho da cegonha branca

Linha 1           No ramo seco  
Linha 2           Passou um corvo  
Linha 3           Anoitecer de outono

Linha 1           A melhor herança deixada  
Linha 2           Por avós e pais  
Linha 3           Dióspiros e Laranjas

**1º passo:** Leia ou oiça o poema com 3 linhas curtas;

**2º passo:** voltar a ler ou ouvir;

**3º passo:** agora leia apenas as linhas 1 e 3 e, em cada poema, construir a linha 2. Pode ser escrita num papel ou descrita oralmente; repita para cada poema apresentado;

**4º passo:** agora substitua a 3ª linha com os mesmos passos e construa um novo poema (2ª e 3ª linhas novas);

**5º passo:** substitua a 1ª linha com os mesmos passos e finalizar o poema com um significado todo novo que tornando o poema único e original;

**6º passo:** escreva ou peça a alguém que anote as suas alterações para mais tarde recordar.



**RECURSOS**  
**PARA EXPLORAR MAIS**  
**ATIVIDADES**  
**COM AS PESSOAS IDOSAS**

## Associação Alzheimer Portugal

- ◆ Caderno de Estimulação e Criatividade) & Exercícios
- ◆ 100 Exercícios para a mente (2ª edição volume I)

<https://alzheimerportugal.org/pt/manuais-e-materiais-de-apoio>

## Task Generator

Plataforma web de criação de programas de estimulação cognitiva criada pelo NeuroReHabLab da Universidade da Madeira

<https://neurorehabilitation.m-iti.org/TaskGenerator/>

## Cognifit

Testes neuropsicológicos e programas de estimulação cognitiva

<https://www.cognifit.com/pt>

## Humana-mente

<https://humana-mente.pt/>

## PrimeSenior

Prime Senior é uma empresa que opera no campo da Gerontologia sendo o seu principal produto a plataforma online [primesenior.com](https://www.primesenior.com)

<https://www.primesenior.com/>

## Instituto Português do Deporto e da Juventude

Brochuras com exemplos de atividade física

<https://ipdj.gov.pt/brochuras>

## Câmara Municipal da Guarda

Vídeos com exercícios para as pessoas idosas

<https://covid19.mun-guarda.pt/guarda-a-mexer-seniores-1/>

## Projeto Gmove+

O projeto Gmove+, em colaboração com o programa Guarda + 65, promove programas de atividade física supervisionada em grupo ou individualizada.

[www.gmove.ipg.pt/index.php/2019/07/21/livro-de-atividade-fisica-para-maiores-de-65-anos/](http://www.gmove.ipg.pt/index.php/2019/07/21/livro-de-atividade-fisica-para-maiores-de-65-anos/)





