



# Envelhecimento saudável em tempos de Pandemia

## Orientações do LabEduca60+



LabEduca60+ | USP

Aprendizagem e Desenvolvimento ao longo da Vida



O **LabEduca60+ | Aprendizagem e Desenvolvimento ao longo da Vida**, é representado por docentes e discentes do Bacharelado e da Pós-Graduação em Gerontologia da Universidade de São Paulo | Escola de Artes, Ciências e Humanidades. A rede de projetos do LabEduca60, é constituída por propostas de ações nas áreas da gerontologia educacional e da educação gerontológica no âmbito do ensino, da pesquisa, da extensão.

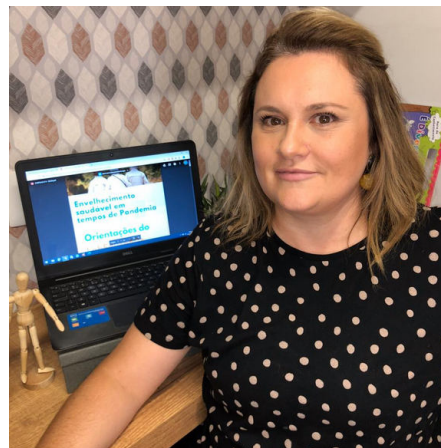
Por meio da presente Cartilha, o LabEduca60+, pretende disseminar informações educativas aos idosos sobre o Covid-19 e suas implicações no dia a dia.

Esperamos que esse período de extremo cuidado à saúde e de isolamento social, nos torne mais resilientes frente a situações difíceis e distantes do nosso controle pessoal. Que possamos aprender que juntos, mesmo não fisicamente, podemos vencer essa adversidade!!



Coordenadora do LabEduca 60+  
Meire Cachioni | Psicóloga. Professora Associada da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. Atualmente, é pós-doutoranda do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto, Portugal.

Coordenadora do LabEduca 60+  
Samila Sathler Tavares Batistoni |  
Psicóloga. Professora Doutora da  
Escola de Artes, Ciências e  
Humanidades da Universidade de  
São Paulo.



# SUMÁRIO

COVID-19 O NOVO CORONAVÍRUS .....	04
O ISOLAMENTO SOCIAL .....	11
COMPORTAMENTOS DE PREVENÇÃO .....	14
PENSAMENTOS, EMOÇÕES, COMPORTAMENTOS E ESPIRITUALIDADE .....	19
APOIO FAMILIAR   COMUNITÁRIO .....	31
DESENVOLVIMENTO PESSOAL .....	38
REGRAS BÁSICAS PARA O DIA A DIA .....	46
ALIMENTAÇÃO BALANCEADA .....	49
ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIOS .....	52
CRIATIVIDADE, LAZER E NOVAS EXPERIÊNCIAS .....	61
DICAS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERONTECNOLOGIA .....	69
UM POUCO MAIS SOBRE A NOSSA EQUIPE.....	74
REFERÊNCIAS .....	76



---

# COVID-19

# O NOVO

# CORONAVÍRUS

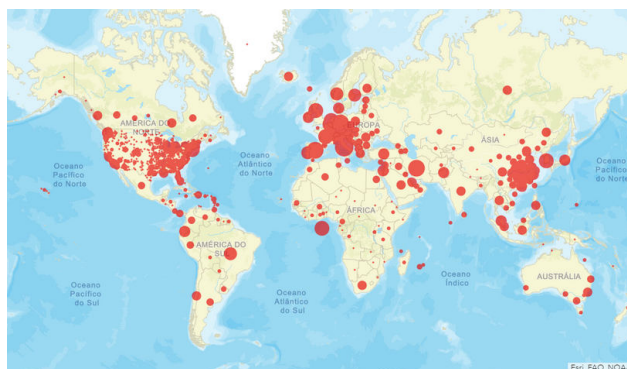
---



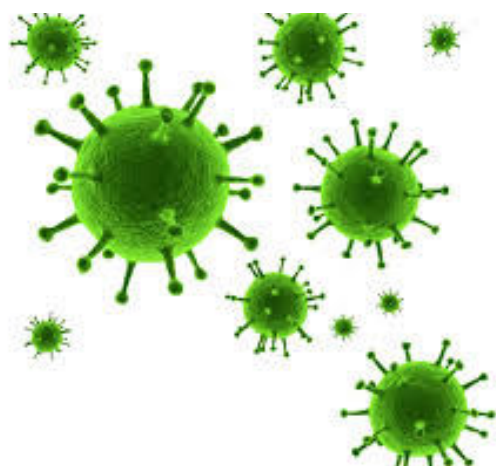
LabEduca60+ | USP

## O QUE É PANDEMIA?

Uma pandemia ocorre quando uma doença espalha-se por uma grande quantidade de regiões no mundo.



Fonte: CNNBrasil, 2020

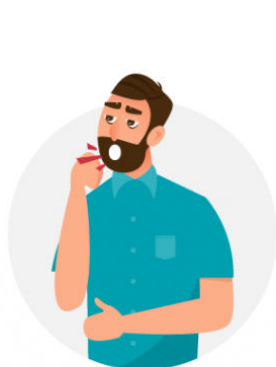


## O QUE É O COVID-19 (CORONAVIRUS)?

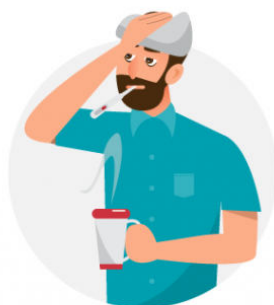
Faz parte de uma família de vírus que causa infecções respiratórias.

## QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

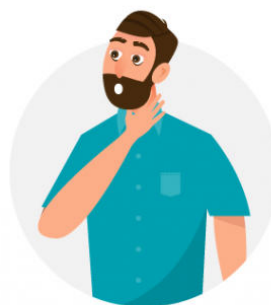
Os sintomas são semelhantes a um resfriado.



Tosse



Febre



Falta de ar

Fonte: Anestech innovation Rising, 2020

## COMO É TRANSMITIDO ?

Pelas secreções respiratórias.

Quando o indivíduo fala ou espirra, ele expele gotículas que contêm o vírus SARS-CoV-2 que causa a doença COVID-19.



Fonte: Instituto Butantan

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=6&v=y-S1l\\_rRgkU](https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=y-S1l_rRgkU)



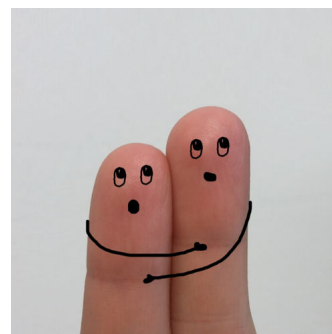
## QUAL O POTENCIAL DE TRANSMISSÃO?

É muito grande, pois pode ocorrer por meio da secreção respiratória ao tossir e espirrar, também pelo contato das mãos que contenha essa secreção contaminada.

## A COVID-19 PODE MATAR?

A maioria das pessoas infectadas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial.

Cerca de uma em cada seis pessoas com COVID-19 pode desenvolver a doença em sua forma mais grave.





## EXISTE VACINA PARA A COVID-19 ?

**Não!**

Nenhuma vacina está disponível até este momento, mas existem pesquisadores que estão trabalhando para que isso ocorra, dentre eles, pesquisadores brasileiros. A campanha de vacinação agora é para a gripe INFLUENZA.

<https://www.pictureperfect.com/posts/2018/what-is-a-vaccine>



## 22ª Campanha de Vacinação Contra a Gripe INFLUENZA.

**Começou dia 23.03.2020**

É **importante** destacar, que a vacina não protege contra o novo coronavírus, mas, sim, contra tipos de **INFLUENZA (como o H1N1)**.

**A VACINA está disponível em todas as Unidades de Saúde do Município.**

### CRONOGRAMA DE VACINAÇÃO

**1º etapa** - 23/03 - Idosos (60 e + anos) e trabalhador da saúde.

**2º etapa** - 16/04 - Professores, portadores de doenças crônicas não transmissíveis e forças de segurança e salvamento

**3º etapa** - 09/05 - Crianças ( 6 meses a menores de 6 anos), gestantes, puérperas, povos indígenas, população privada de liberdade, funcionários do sistema prisional, adultos de 55 a 59 anos de idade.

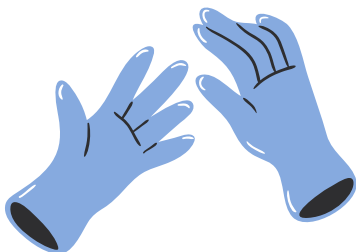
# COMO POSSO ME PREVENIR?

LAVE as mãos FREQUENTEMENTE com ÁGUA E SABÃO. Use ÁLCOOL em gel a 70%.



NÃO CUMPRIMENTE as pessoas com apertos de mão, abraços ou beijos.

CUBRA o nariz e a boca ao espirrar ou tossir com lenço de papel ou com o antebraço (se for o caso, em seguida, jogue fora o lenço e higienize as mãos).



Use LUVAS DESCARTÁVEIS para fazer suas compras (principalmente supermercados e farmácias).

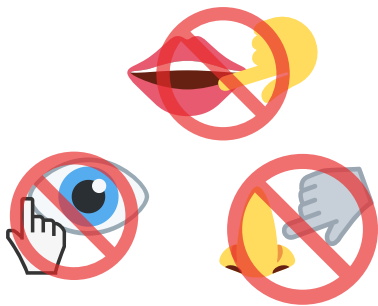
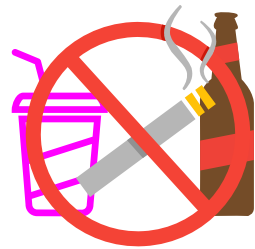


Mantenha os AMBIENTES bem VENTILADOS.



EVITE aglomerações.

NÃO COMPARTILHE objetos pessoais.



NÃO TOQUE os olhos, o nariz e a boca com as mãos antes de lavá-las.

EVITE contato com pessoas com sintomas de gripe (tosse, espirros, falta de ar).



# ATENÇÃO

## POR QUE OS IDOSOS SÃO MAIS VULNERÁVEIS?

Algumas alterações associadas a idade levam a:

- redução da capacidade de limpeza do sistema respiratório;
- redução da eficiência das trocas gasosas;
- redução da força dos músculos respiratórios;
- redução da resposta imune.





# O ISOLAMENTO SOCIAL





# ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO SOCIAL COMO ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO À TRANSMISSÃO

## O QUE É ISOLAMENTO SOCIAL?

**Isolamento Social** - é uma forma de permanecer em casa tomando alguns cuidados que diminuem o risco de contaminação de infecções respiratórias, como a provocada pelo Coronavírus.

Estes cuidados especiais impedem o contato das secreções respiratórias (gotículas expelidas ao espirrar ou tossir) de uma pessoa entre em contato com outras pessoas.

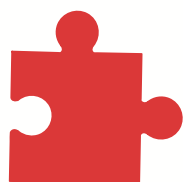
# O QUE É DISTANCIAMENTO SOCIAL?

**Distanciamento Social** é um conjunto de ações que buscam limitar o convívio social de modo a parar ou controlar a propagação de doenças contagiosas



## O QUE É QUARENTENA?

É o afastamento de indivíduos sadios pelo período máximo de incubação de uma doença, contado a partir do último contato com alguém contaminado.





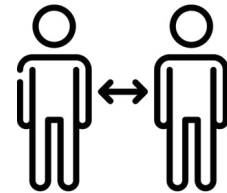
# COMPORTAMENTOS DE PREVENÇÃO



# AO SAIR DE CASA



**1** Mantenha distância das pessoas na rua e EVITE aglomerações.



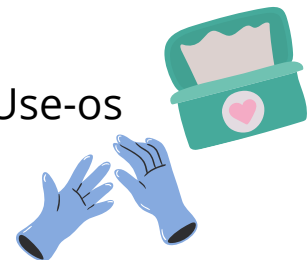
**2** Ao TOSSIR ou ESPIRRAR, proteja seu rosto com o antebraço e não com as mãos.



**3** Caso seja possível, use vestimenta de manga longa para se proteger de contato físico.



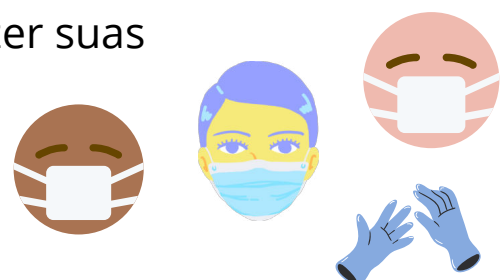
**4** Leve lençinhos descartáveis e LUVAS. Use-os para tocar as superfícies.



**5** Não toque seu rosto antes de lavar as mãos.



**6** Utilize máscara e luvas para fazer suas compras.

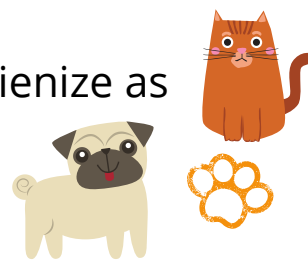


# Ao Entrar em Casa



**1** Não toque em nada antes de lavar as mãos, punhos, antebraços, pescoço e rosto.

**2** Se você passeia com o seu animal, higienize as patinhas depois de passear com ele.



**3** Tire os sapatos e higienize as solas.



**4** Limpe seu celular e óculos com água e sabão ou álcool.



**5** Se possível, troque suas roupas e lave-as, principalmente, se você usou transporte coletivo.



**6** Se trouxer embalagens do mercado, não deixe de limpá-las.





# PROCEDIMENTO SOBRE ISOLAMENTO DOMICILIAR E CONTAMINAÇÃO POR CORONAVIRUS

O Ministério da Saúde recomendou, o isolamento domiciliar para :

- casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus;
- para viajantes que cheguem ao Brasil vindos do exterior.

O isolamento domiciliar requer cuidados específicos, como os descritos a seguir:



Separação dos objetos pessoais tais como, sabonete, pasta de dente, escova de cabelos, toalhas de rosto.

A pessoa que tiver contaminada pelo vírus, manifestando ou não os sintomas deve permanecer sozinho em quarto isolado e ventilado. Caso não seja possível, manter pelo menos 2 metros de distância dos outros.





O portador deve dormir em cama separada e deve usar máscara cirúrgica ao se locomover para ambientes de uso comum.

Limpeza imediata de banheiros após o uso.



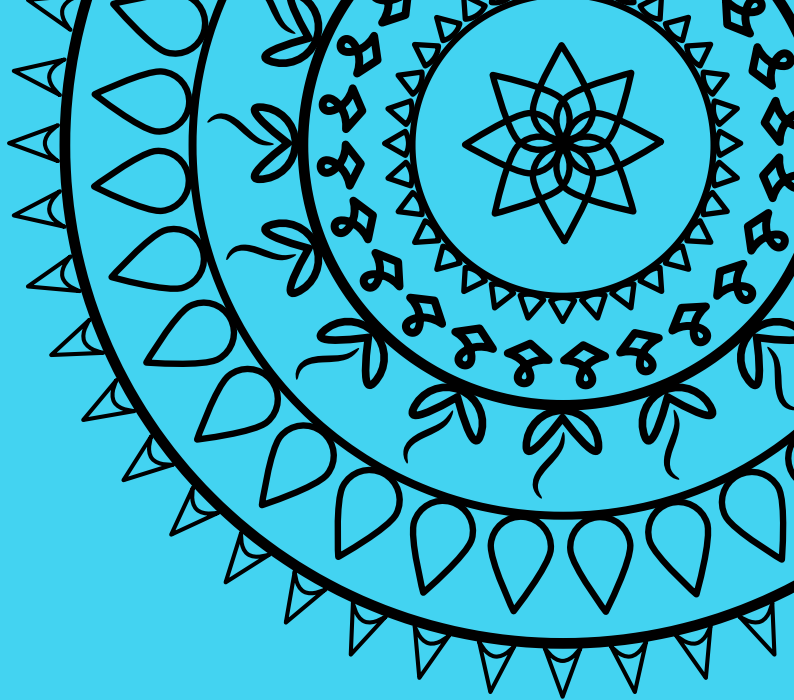
Recolha lixo, roupas, toalhas, lençóis e cobertores, usando luvas de proteção e lave com sabão e água.

Todos precisam limpar as mãos frequentemente, dando preferência ao papel toalha para secá-las.

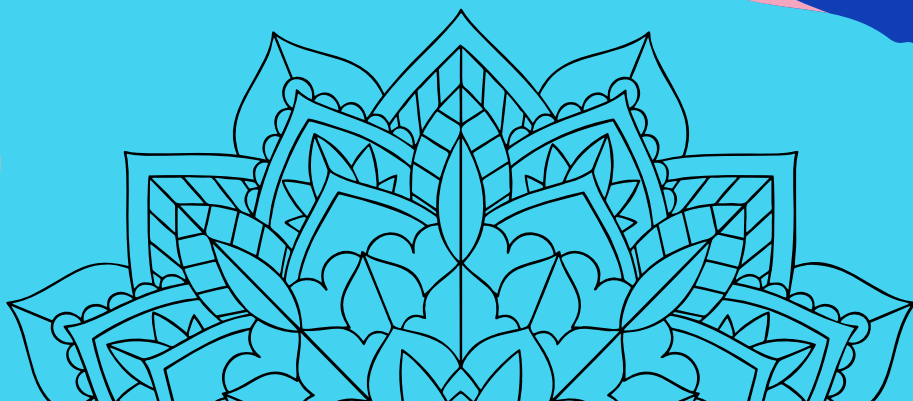
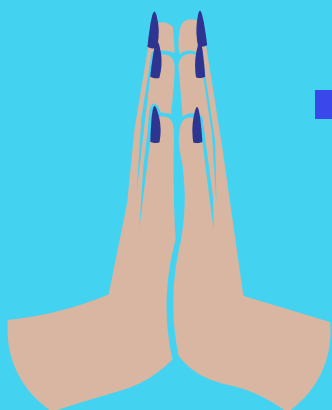


Nos ambientes compartilhados, a pessoa infectada precisa estar o tempo todo com máscara.





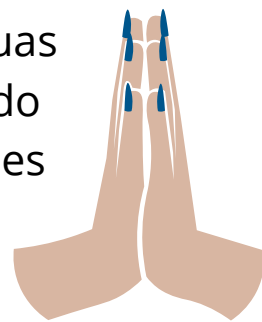
# PENSAMENTOS, EMOÇÕES, COMPORTAMENTOS E ESPIRITUALIDADE





## CUIDANDO DOS PENSAMENTOS, EMOÇÕES, COMPORTAMENTOS E ESPIRITUALIDADE

Embora a pandemia em curso seja uma ameaça real ao bem-estar comunitário e represente risco à saúde, a forma como ocupamos nossa mente e experimentamos constantemente as informações negativas sobre suas repercussões trazem implicações para nosso estado emocional e na nossa capacidade de tomar decisões e ações sensatas.



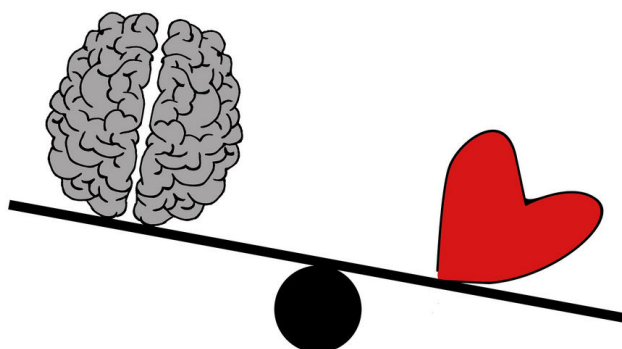
### CUIDADO COM OS PENSAMENTOS CATASTRÓFICOS!

Uma armadilha da mente nesse momento é ficarmos absortos numa modalidade de pensamentos denominados “catastróficos”. Esses tipos de pensamentos referem-se às tendências em interpretar a realidade a partir da imaginação dos piores desfechos. É como se usássemos lentes para ver a realidade a partir de perspectivas absolutas do tipo “tudo está difícil” ou “nada dará certo”, “ninguém pode fazer nada” ou “todos agem errado”. Interpretar a realidade utilizando essas lentes tem o poder de aumentar nosso nível de ansiedade e impedir que ajamos em uma situação em que é necessária ações ponderadas e equilibradas .



# GERENCIAMENTO EMOCIONAL

Como lidar com pensamentos catastróficos?  
Uma forma é exercitar o GERENCIAMENTO EMOCIONAL!  
Podemos realizá-lo a partir de 5 passos:



**1º passo: “O que estou sentindo diante dessa informação?”**  
é fazer o caminho reflexivo começando pelo reconhecimento do nosso estado emocional:

- Dar nome aos sentimentos ajuda-nos a iniciar o processo de ajustar nossas emoções, pensamentos e comportamentos diante da crise. Algumas reações e experiências emocionais são mais prováveis e comuns em situações de crise, tais como a ansiedade, o medo, a angústia e a experiência de não saber o que fazer.
- A ansiedade, por exemplo, direciona nossa atenção à busca de indícios ou pistas que confirmam nosso pensamento catastrófico e intensificam os estados emocionais negativos. Não se trata de negar a ansiedade, mas reconhecê-la como incapaz de, por si, alterar o curso da realidade.



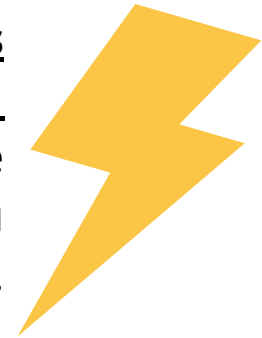


**2º passo: “O que passou em minha mente assim que ouvi essa notícia ou me percebi diante de tal situação?”**

é examinar os nossos pensamentos.

**3º passo: Como estou interpretando meus pensamentos?**

é identificar se nesse pensamento você acabou usando as lentes absolutistas ou catastróficas para interpretar a situação.



**4ª passo: Estou percebendo todas as possibilidades?**



cabe submeter esses pensamentos catastróficos a interpretações mais plausíveis e realistas, pois, amenizando afirmações absolutistas e reconhecendo matizes, tais como: “nem todos”, “um grupo de pessoas”, “parte da realidade”, “pode ser que seja possível”, etc.

**5º passo: “Se um amigo ou pessoa amada interpretasse catastróficamente uma situação, o que eu diria a ela?”** Cultivar, então, imagens diferentes da realidade, considerando mais ângulos e possibilidade ou mesmo perguntarmos a nós mesmos. Provavelmente olharemos por outros ângulos e, portanto, podemos dizer isso a nós mesmos.

É importante evitar e não compartilhar Fake News e buscar sempre fontes seguras de informação! Entretanto, a exposição exacerbada aos noticiários e à temática também é danosa ou priva-nos de gerenciar nosso tempo, emoções, pensamentos e comportamentos de forma a enfrentarmos positivamente a realidade.

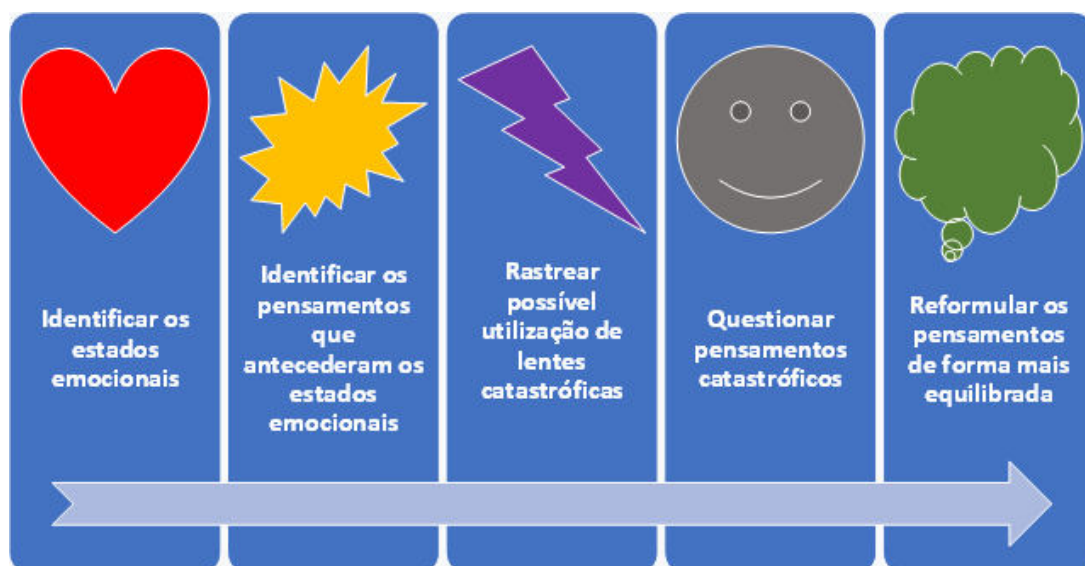
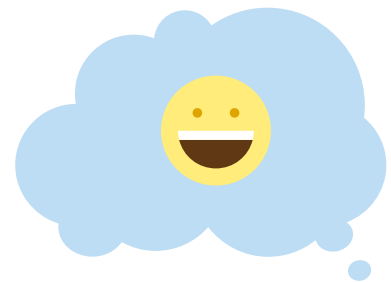


FIGURA 1. ETAPAS IMPORTANTES NO GERENCIAMENTO EMOCIONAL.



# ATIVACÃO COMPORTAMENTAL POSITIVA

Podemos gerenciar também nossos comportamentos cotidianos de forma a otimizarmos a possibilidade de experimentarmos eventos ou situações agradáveis ou mesmo prazerosas em tempos de crise.



Vamos chamar esse processo de ATIVAÇÃO COMPORTAMENTAL POSITIVA.

Isso quer dizer, planejarmos e colocarmos em curso comportamentos que aumentam a probabilidade de nos sentirmos mais satisfeitos e recompensados com os afazeres e com a utilização do nosso tempo.







Os estados emocionais positivos são muito reativos ao ambiente externo ou às condições a que nos expomos, criamos ou situações sociais em que nos encontramos. Por isso, tendemos a nos sentir meio “neutros” ou “sem graça” quando estamos sozinhos ou afastados das pessoas ou situações sociais.

Programar eventos ou situações prazerosas que podem ser experimentadas mesmo no domicílio, realçam as emoções positivas, nos tirando de estados de monotonia emocional.



Segundo estudos em psicologia e gerontologia, cinco conjuntos de atividades tendem a ser reconhecidas como potencialmente prazerosas segundo a avaliação de pessoas idosas. A Figura 2 revela que uma delas, diz respeito a atividades que são diretamente relacionadas aos relacionamentos sociais, muitos deles limitados pela realidade e estratégias de contenção da Pandemia.



Figura 2. Lista de atividades prazerosas segundo pesquisa com idosos. Adaptado de Ferreira, Barham & Fontaine (2015).  
\*de forma virtual em tempo de pandemia.

A Figura 2 sugere que atividades agrupadas na categoria **“Fazer”** tendem a ser prazerosas por nos dar um senso estar ativos, aproveitando o tempo e as oportunidades, como por exemplo, envolver-se com artesanato, cozinhar, organizar ou consertar coisas.



Por sua vez, a categoria **“Experimentar efetividade”** reúne atividades que são prazerosas por realçar nosso senso de competência, autonomia e o de ser o agente dos acontecimentos. Planejar, agradecer a alguém por algo, completar tarefas desafiadoras, por exemplo, gera em nós essa percepção recompensadora.

A categoria **“Relaxamento”** envolve atividades que ativam de forma prazerosa nossos sentidos, imaginação e lembranças. Direcionar a atenção para aspectos externos, para sons agradáveis da natureza, como dos pássaros, das águas ou do pôr do sol, deixar-se estar absorto numa melodia, poesia, livro ou pintura pode ativar um prazer derivado do próprio engajamento na atividade por si, sem que ela nos gere um produto ou realização tangível.

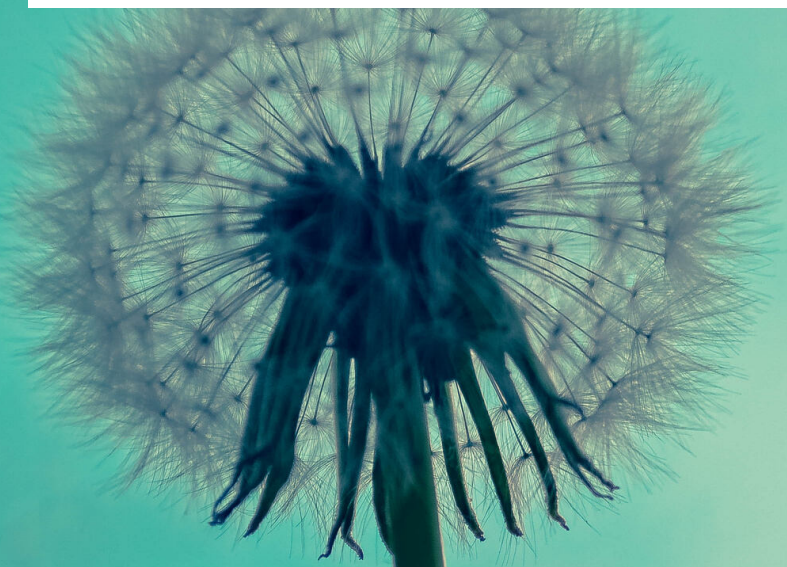


A categoria “**Contemplação**” inclui atividades cujo foco da atenção é nosso mundo interno, como relembrar momentos prazerosos, refletir sobre si, pensar em pessoas que gostamos, meditar ou orar. Dessas atividades, geralmente se deriva o senso de pertencer, de ser amado, cuidado, ou mesmo de realçar um senso de que, com o tempo, problemas que nos pareciam grandes ou sem solução, se tornam menores ou mais amenos.



É importante frisar, entretanto, que a experiência de eventos prazerosos não tende a acontecer espontaneamente, a não ser que estejamos expostos à sua possibilidade de ocorrência, e, portanto, devem estar incluídos no planejamento da rotina diária.

Portanto, precisam ser planejados e produzidos por nossas ações e envolvimento e incluídos na rotina diária, mesmo em estado de restrição ao domicílio e nas atividades sociais a que estamos sujeitos momentaneamente.



# CULTIVO DA ESPIRITUALIDADE E ESTRATÉGIAS POSITIVAS DE ENFRENTAMENTO!

As atividades anteriormente descritas como de “relaxamento” e de “contemplação”, mais do que formas de satisfação pessoal ou ocupação do tempo, podem ser concebidas como meios para o cultivo da espiritualidade ao redirecionar nossa atenção para aspectos que transcendem nossa realidade imediata.



Em geral, atividades religiosas são comportamentos que tem a função de nos conectar ao transcendente, àquilo em que depositamos fé ou fonte de compreensão para os acontecimentos. Contudo, a espiritualidade é mais do que comportamentos ou ações ligadas à religião. É uma característica humana a ser cultivada que expressa nossa atitude interna diante da vida e da existência humana. Relaciona-se com o sentido que damos não só as ocorrências cotidianas, mas aos desafios e movimentos da existência enquanto espécie, enquanto sociedade e agrupamento em perspectiva.



Cultivar a espiritualidade, portanto, é possível ao refletirmos sobre o propósito e o sentido da vida, os valores para além do mundo material e físico e sobre as realidades de significância/insignificância pessoal diante do cosmos.

Experimentar uma pandemia pode ser uma oportunidade de reflexão e desenvolvimento de visões mais complexas da existência, implicando em desenvolvimento pessoal e coletivo importante.

De forma prática, podemos utilizar as próprias memórias de situações vividas ao longo da vida para derivarmos sentido e propósito, mas também reunirmos lições aprendidas das estratégias que utilizamos para enfrentar desafios de dificuldades.

Se pensarmos numa linha do tempo, que desafios pessoais e coletivos já vencemos na infância, na adolescência, na vida adulta e atualmente que nos ensinaram valiosas lições?

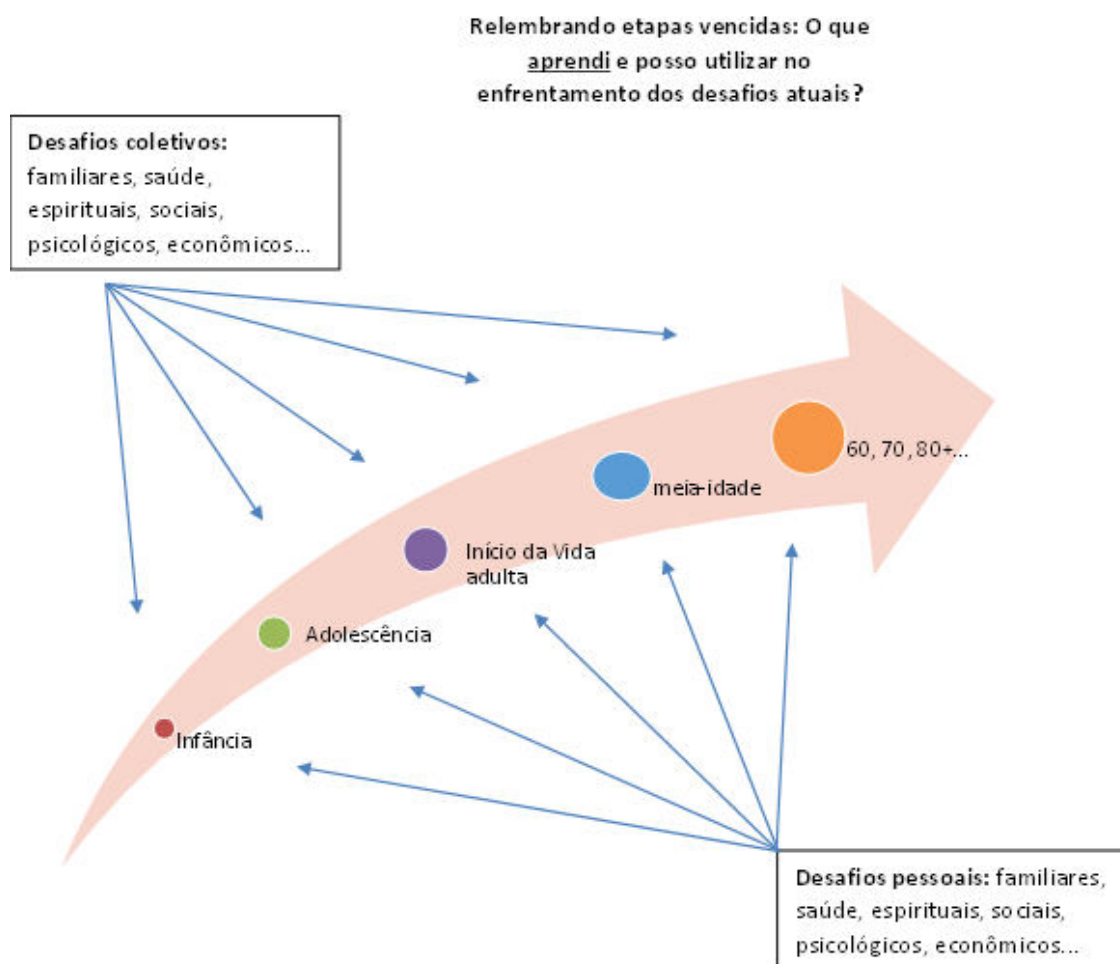


Figura 3. Reminiscências e suas lições como estratégias de enfrentamento.



# APOIO FAMILIAR | COMUNITÁRIO



LabEduca60+ | USP

## RELACIONAMENTOS FAMILIARES E VALORES PARA CONVIVÊNCIA

A família como um sistema, enfrenta desafios importantes diante das demandas advindas com o envelhecimento e de situações difíceis, tais como, o enfrentamento de pandemias.

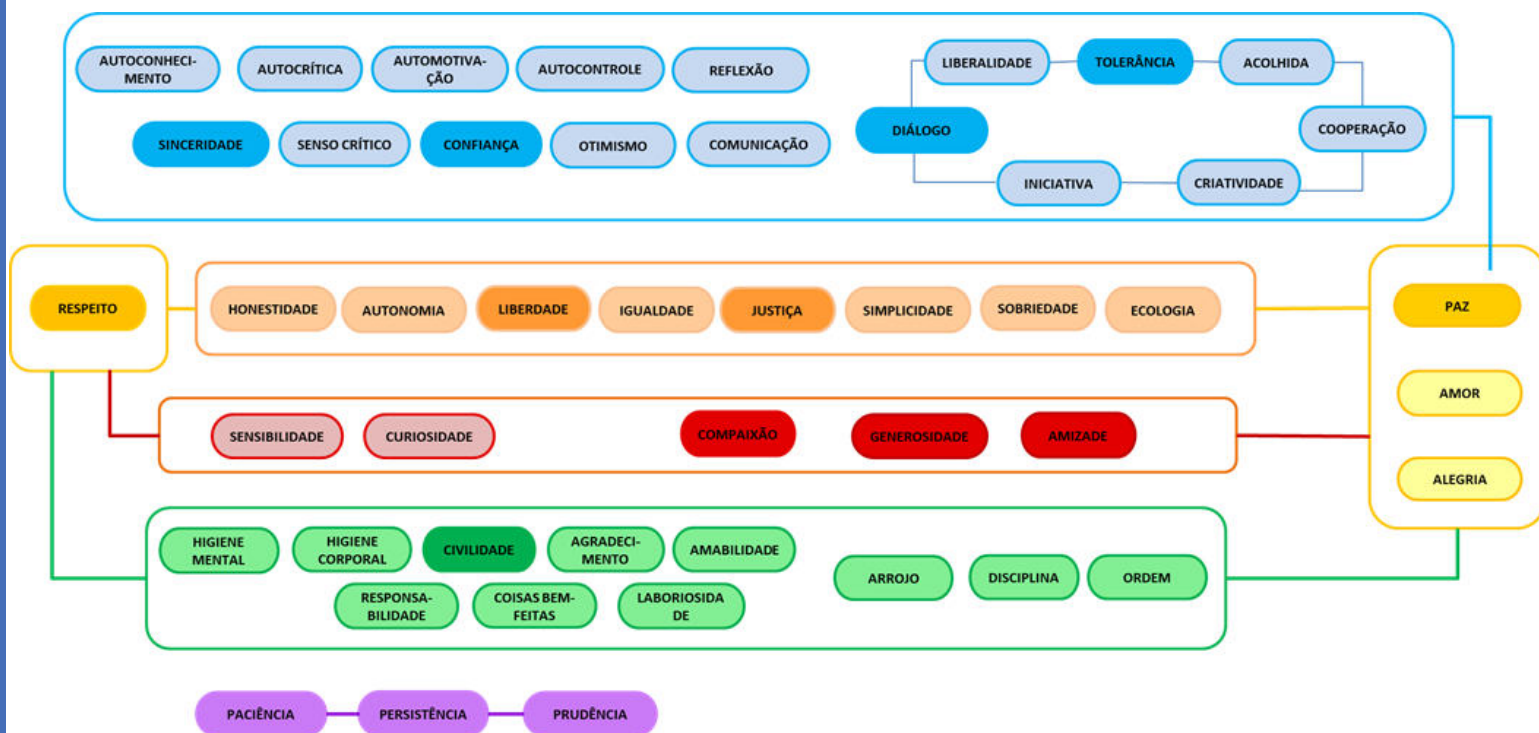
A resposta de cada família para esse período varia de acordo com os relacionamentos, vínculos, valores, regras e padrões familiares anteriores a essa fase. Desse modo, a maneira pela qual a família e seus membros lidam com a situação dependerá do tipo de sistema que criaram ao longo dos anos, bem como, da flexibilidade, da capacidade de ajustar-se às novas exigências, aos ganhos e às perdas decorrentes desse período.

As características de cada família também estão associadas a diversos fatores, tais como, o contexto sociocultural e econômico, à qualidade dos relacionamentos, aos traços de personalidade e à saúde mental e física de seus membros. Cada família possui uma estrutura e dinâmica própria e, portanto, não há receitas para lidar com o sofrimento e as questões emocionais de cada parente em específico. Porém, é importante estabelecer uma rotina e regras de convívio visando o bem-estar.





Mesmo diante dos desafios, inseguranças e incertezas, é possível vivenciar essa situação como uma oportunidade de aprender a lidar com as diferenças, de reavaliar a vida, os relacionamentos e de cultivar os valores para convivência. Seleccionamos alguns deles para reflexão individual e familiar:



Fonte: Pons, E.P. & Gonzalez, I.L. (2010). Valores para convivência. Ciranda Cultural: São Paulo.

Conviver significa viver uns com os outros, baseando-se nas relações sociofamiliares e em códigos sociais e valorativos de uma sociedade. Convivência e conflito são duas realidades sociais inerentes a toda forma de vida em grupo. Para manter o bom convívio com a família é salutar permitir que cada um viva a sua individualidade, sem abrir mão dos valores e responsabilidades de cada um. O relacionamento familiar baseado nos valores para convivência, nas regras claras, na flexibilidade, dentre outros aspectos, pode facilitar o ajustamento dos seus membros diante dos conflitos e do contexto que estamos vivendo.

# IDEIAS PRÁTICAS PARA VOCÊ E SEUS FAMILIARES ENFRENTAREM O PERÍODO DA QUARENTENA EM FAMÍLIA

Como foi dito, cada família possui seu estilo, estrutura, dinâmica e regras próprias para lidar com os desafios da quarentena. Todavia, apresentamos a seguir, algumas ideias e sugestões que podem facilitar e favorecer a convivência entre os membros que estão confinados. Portanto, avalie e veja o que faz sentido para a sua vida e sua dinâmica familiar. Nos casos, em que você morar sozinho ou apenas com o companheiro, avalie o que pode ser feito.

Cuide-se e cuide do seu ambiente residencial para que esteja arejado e higienizado.

Busque manter sua autonomia. Porém, a necessidade de compartilhar o ambiente com outros parentes, também, faz você levar em consideração os desejos, as necessidades, os valores e as crenças deles. Isso naturalmente cria tensão quando os seus sentimentos sobre o que é importante ou arriscado diferem dos sentimentos de quem está à sua volta. Nessas situações, vale conversar com alguém por telefone, realizar uma atividade de interesse para mudar o foco das tensões, bem como, buscar apoio psicológico online.







Se possível, tenha um “caderno de gratidão” e nele escreva uma vez por dia ou cinco dias na semana, algo pelo qual você é grato(a), incluindo, também, aspectos relacionados à sua família. Esta atividade pode trazer notáveis ganhos para os seus relacionamentos, saúde e bem-estar.

Assistir a filmes, ouvir músicas e dançar com seus filhos, netos e/ou companheiro(a)s.

Ver fotos da família, assistir vídeos das férias ou de acontecimentos importantes, bem como, compartilhar momentos inesquecíveis vivenciados durante as viagens. Vocês podem saborear essas memórias, refletindo sobre coisas boas e oportunidades de ampliar histórias positivas após a pandemia.

Por mais harmoniosa que esteja sendo a convivência (o que provavelmente não seja o caso), é fundamental cada membro familiar fazer coisas separadamente, se o tamanho da casa/apartamento permitir. Mesmo que o tamanho do local não ajude, é salutar ter momentos de privacidade ou mesmo de silêncio.

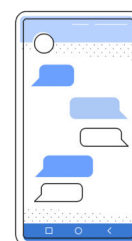


Elaborar a árvore genealógica da família. Essa pode ser uma boa oportunidade para coletar as informações e ampliar os conhecimentos acerca das histórias de cada membro familiar.

Cuidar de plantas e ensinar a quem não sabe como cultivá-las.



Ajude os seus netos e bisnetos a expressarem, de forma positiva, seus medos e ansiedades através de atividades criativas, jogos e desenhos. Se elas não estão na mesma casa que a sua, você pode fazer isso utilizando o WhatsApp e o Skype, por exemplo.



Se lhe der prazer, realize atividades manuais e de artes em casa (ex.: pintura, crochê, costura) e se souber acessar a internet, há tutoriais que ensinam. Caso algum membro da família, se interesse em aprender sobre essas atividades, compartilhe os seus conhecimentos.



Deusivania Vieira da Silva Falcão | Psicóloga.  
Professora Associada da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo.



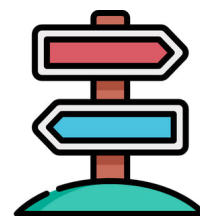
# DESENVOLVIMENTO PESSOAL





## APROVEITAR OPORTUNIDADES PARA APRENDIZAGEM

As ações de enfrentamento da pandemia COVID-19 provocaram uma série de mudanças em nossas rotinas diárias, teremos que nos adaptar a esta situação emergente adotando medidas preventivas recomendadas pelas autoridades. Para além das informações relativas à doença, podemos aproveitar este momento atual para adquirir e ampliar conhecimentos referentes a outros assuntos de interesse pessoal ou profissional.



A restrição de contato social presencialmente nos impulsiona a encontrar alternativas para mantermos ativos, engajados e em desenvolvimento, utilizando ou não os recursos tecnológicos, como computadores e smartphones. Podemos nos motivar a colocar em prática as competências e habilidades já adquiridas, ou empregar esforços para nos aproximar de novos saberes, experienciado novas vivências.

Precisamos ampliar nossa visão sobre o que é aprendizagem e compreendê-la como um processo contínuo. O primeiro estágio da aprendizagem é a atribuição de significados às informações que recebemos por nossos sentidos – visão, audição, tato, olfato e paladar. À medida que o tempo passa, ordenamos e classificamos os diferentes significados sobre o mundo, de acordo com a nossa interpretação pessoal. Por mais velhos e experientes que somos, podemos vivenciar emoções que ainda não reconhecemos e elaborar um significado para elas.



Diante de um mundo em constante mudança, a todo o momento precisamos desenvolver novos significados, por mais que já tenhamos vivido situações semelhantes.



Por esta razão, entendemos a aprendizagem como um processo ao longo de nossas vidas, com possibilidade de grandes descobertas, percepção da realidade e construção de novos caminhos.

Destacamos algumas reflexões como pontos de partida para o desenvolvimento das aprendizagens, considerando o isolamento social recomendado pelos meios oficiais.







## APRENDER ESTÁ EM TODOS OS LUGARES!

Aprender não se restringe às escolas ou outras instituições que oferecem cursos, há inúmeras possibilidades de aprendizagem em nossa vida diária. Por vezes, esquecemos que estamos sempre aprendendo, em qualquer tempo ou lugar. Assistir a um programa na televisão, ouvir uma música com atenção ou receber elogios de alguém são situações comuns em que a aprendizagem ocorre de maneira não intencional, espontânea, o que chamamos de aprendizagem informal. Boa parte das competências e habilidades que adquirimos é definida por este tipo de aprendizagem. Ao utilizarmos os meios digitais, por exemplo, o simples acesso à internet, sem qualquer busca específica, fornece uma quantidade de informações expressivas levando ao conhecimento.

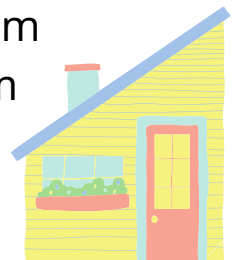
Assim, o aprender está em todos os lugares em nossa vida cotidiana e a internet pode facilitar essa situação, porém, não é o único canal responsável pelas aprendizagens.



Reflexões pessoais sobre nossas atitudes, pensamentos e decisões geram potenciais momentos de autoconhecimento, tão importante para cultivar a sabedoria, principalmente em situações complexas como esta que estamos vivendo.



Evoluímos e nos desenvolvemos quando buscamos respostas e colocamos nossa atenção para entender o ambiente em que estamos, por isso, tente olhar para a sua casa, seus objetos, sua tarefa doméstica e, principalmente, para si mesmo com outros olhos e perceba as possibilidades de aprendizagem múltiplas que nos rodeiam.



# PRATIQUE SUAS HABILIDADES!

A afirmativa de que nunca temos tempo para isso ou àquilo está entre os principais argumentos para adiar qualquer atividade, e na maioria das vezes, são àquelas que mais gostamos de fazer. Neste momento atual, temos a possibilidade de resgatar nossas intenções e colocar em prática nossas habilidades, ou descobrir outras.

A sensação de vazio pode surgir ao diminuir os compromissos sociais: “ficar em casa fazendo o quê?”. Porém, à medida que direcionamos a atenção para nós mesmos, vamos clareando e redescobrimo nossas virtudes, nossos valores e o que realmente é essencial para nós. Muitas pessoas sentem prazer em costurar, bordar, tocar um instrumento, ler, cozinhar, plantar, assistir filmes; outras em consertar objetos, organizar materiais e criar soluções para facilitar o dia-a-dia.

Seja qual for sua habilidade, conecte-se a ela novamente, procure desta vez levar a atenção e maior concentração naquilo que fizer. A falta de tempo e a correria dos afazeres diários não serão os obstáculos principais para o seu comprometimento com aquilo que sempre teve vontade de fazer ou retomar.





## AVENTURE-SE PARA O NOVO!

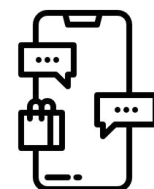
Novas experiências geram importantes aprendizagens para nossas vidas, podendo nos trazer alegria, satisfação e sabedoria. Podemos explorar àquelas atividades que, por alguma razão, nunca nos aproximamos. Aprender um instrumento musical, conhecer um idioma, utilizar o computador, praticar um exercício físico são alguns exemplos dessas atividades e que podem ser realizadas em casa. Permita-se sentir novos sabores, apreciar as pequenas coisas, observar situações sob outro ponto de vista e planejar novos hábitos saudáveis.



Podemos utilizar a internet para aprender qualquer tema por meio das plataformas digitais, muitas delas oferecem cursos gratuitos.



Além disso, podemos explorar novas formas de comunicação, diversos aplicativos de redes sociais permitem o envio de foto, vídeo e áudio, deixando-nos mais próximos dos amigos e familiares.



Aproveite o tempo para fazer investimentos pessoais, estabelecendo uma nova rotina que incluam os cuidados com o corpo e com as emoções. Aprender algo novo é desafiador, exige esforço e concentração, o importante é permanecer em desenvolvimento, sem cobranças ou prazos fixos que o façam desanimar. Seja coerente com seus propósitos, engaje-se em atividades que lhe façam sentido e que lhe tragam sensações agradáveis.

## REORGANIZE SUAS IDEIAS!

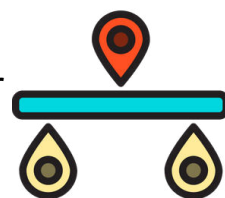
Estamos sempre apressados para dar conta de todos os afazeres e compromissos agendados, o momento da pausa é uma boa hora para “sacudir a poeira”, “ajustar as velas” e “corrigir o prumo”.

Temos, portanto, a oportunidade de reorganizar as ideias. A princípio, precisamos manter a calma diante da situação atual. Consulte apenas informações de fontes confiáveis sobre o COVID-19 e não se deixe guiar por mensagens e alarmes de desespero.

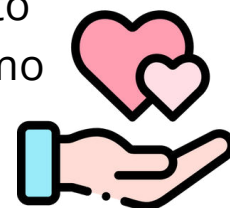


Permanecer em silêncio e concentrar na respiração por alguns minutos auxiliam no alívio do estresse e na redução da ansiedade, oferecendo maior clareza dos nossos sentimentos.

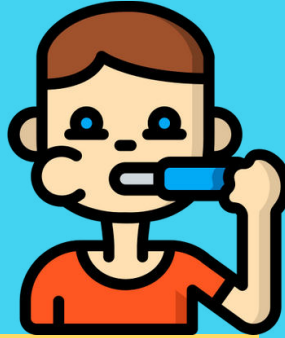
A conexão com o tempo presente – nem no passado e nem no futuro, mas no agora – contribui para aumentar a capacidade de lidar com os problemas, bem como a adaptação frente às situações atípicas.



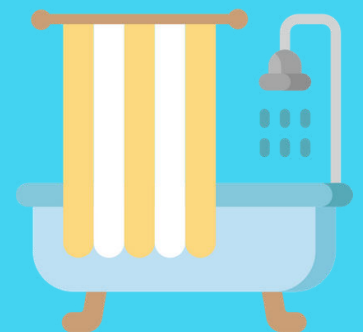
Organizar o ambiente, ou àquele cômodo que ficamos a maior parte do dia, pode ser um começo para o desenvolvimento pessoal, pois identificamos o que não nos serve mais: como objetos, roupas, utensílios, livros, entre outros.



O descarte de materiais e o reconhecimento das demandas atuais propicia uma reflexão pessoal. Podemos utilizar este momento para definir objetivos de curto, médio e longo prazo, e elaborar planos especificando os recursos físicos e emocionais necessários para o alcance dos melhores resultados.



# REGRAS BÁSICAS PARA O DIA A DIA



# REGRAS BÁSICAS

1

Mantenha uma rotina diária

- Horário para levantar;
- Horário para se alimentar;
- Horário para dormir;
- Horário para realizar as atividades de vida diária.



2

Evite sair de casa.



3

Se precisar de algo do mercado ou farmácia, procure um vizinho de confiança ou familiares próximos para fazerem suas compras.

4

Faça suas compras on-line.



5

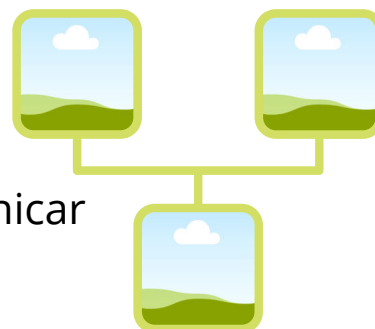
Não se esqueça do seu bem-estar, se arrume! É importante se sentir bem.



**6** Separe uma hora do dia para realizar exercícios físicos.



**7** Use a internet como ferramenta de comunicação, entretenimento e aprendizagem (filmes, jogos, cursos).

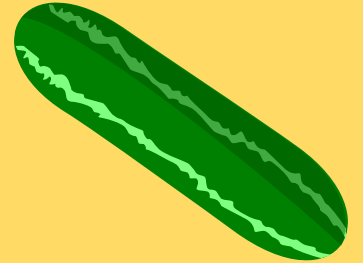
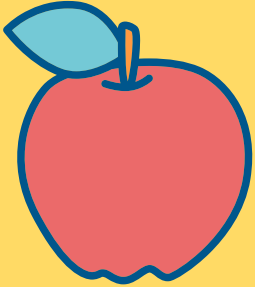
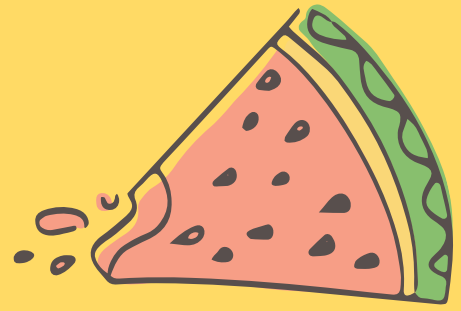


**8** Faça chamadas de vídeo para se comunicar com seus familiares e amigos.

**9** Não pare sua vida, adapte-se à circunstância, esta situação é passageira.







---

# ALIMENTAÇÃO BALANCEADA







LabEduca60+ | USP

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (ORIENTAÇÕES DE COMPRAS E ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS)

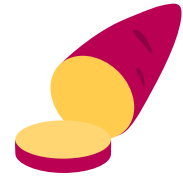
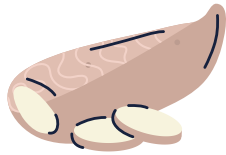
A quarentena imposta pela crescente contaminação por coronavírus tem grande impacto na vida de todos.

Mudanças na rotina do dia a dia também interfere na alimentação. Para quem precisa conciliar o trabalho e família, cozinhar também pode se tornar bastante complicado.

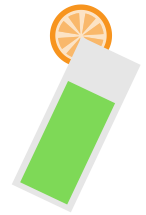
A seguir reunimos algumas dicas para passarmos por esse momento:

- Lave verduras frutas e legumes antes de ingerí-los. 
- Procure realizar uma alimentação mais saudável, pois ela auxilia no reforço do sistema imunológico. 
- Comer e dormir mal são ações que podem reduzir a imunidade, deixando o corpo mais suscetível a contaminações.
- É importante, ingerir alimentos ricos em vitaminas e sais minerais. 
- Priorize os alimentos IN NATURA e alimentos minimamente processados, por exemplo arroz, feijões, carnes, ovos, frutas, vegetais e hortaliças.
- Beba bastantes água. 
- Não aceite informações nutricionais que não sejam de fontes confiáveis.

A restrição de academias e de exercícios físicos também podem alterar nossa alimentação. Portanto, evite alimentos ricos em farinhas e prefira alimentos de baixo índice glicêmico com carboidratos mais complexos, como a batata doce, a mandioquinha e o aipim.



Sucos verdes também são interessantes, podem ser variados e, quando feitos com ingredientes como couve, limão e gengibre, atingem um bom teor nutricional



## O QUE FAZER NA HORA DAS COMPRAS?

A sugestão é que alimentos não perecíveis façam parte da sua compra, frutas com maior durabilidade e vegetais congelados.

**Grãos e Cereais** - costumam ter bom prazo de validade

**Massas** - em seus diversos formatos e tipos



**Frutas** - melão, laranja, maçã são frutas mais duráveis

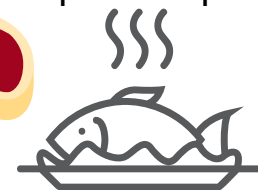
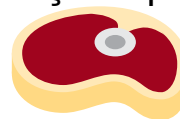


**Legumes** - podem ser congelados

**Laticínios** - com menor durabilidade, devem ser observadas as datas de validade.



**Carnes** - podem ser congeladas em porções pequenas para garantir boa preservação.



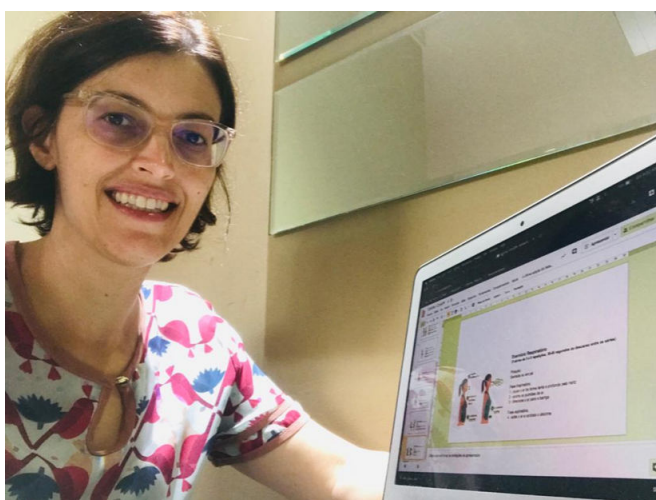


# ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIOS





- O exercício físico regular contribui para a manutenção do desempenho físico-funcional dos idosos, além de auxiliar no controle de fatores de riscos para diversas doenças.
- A Organização Mundial da Saúde recomenda que idosos realizem 150 minutos de exercícios semanalmente.
- Programas de exercícios que combinam diferentes modalidades (caminhada, fortalecimento muscular, equilíbrio e alongamento) são os mais indicados para os idosos.
- Reserve ao menos 10 minutos do seu dia para se exercitar.



Ruth Caldeira de Melo |  
Fisioterapeuta. Professora  
Doutora da Escola de Artes,  
Ciências e Humanidades da  
Universidade de São Paulo. É  
coordenadora do Programa de  
Pós-Graduação em  
Gerontologia | EACH USP.

Seguem alguns exemplos de exercícios que podem ser feitos em casa estão ilustrados a seguir:



**ATENÇÃO**

- Lembre-se, caso sinta algo diferente, interrompa o exercício imediatamente.
- Para aqueles que possuem alguma doença, consulte um profissional (educador físico ou fisioterapeuta) de confiança antes de fazer os exercícios a seguir.

# EXERCÍCIOS

## MARCHA ESTACIONÁRIA

(3 a 5 min. contínuos)

**Posição:** Em pé.

**Atividade/movimento:** Sem sair do lugar, simule uma caminhada alternando o movimento dos braços com o das pernas.

**Adaptações:** Também pode ser realizado na postura sentada. Para aumentar a dificuldade - aumente a velocidade do movimento.



## PANTURRILHA

(2 séries de 8 a 12 repetições, 30-60 segundos de descanso entre as séries)

**Posição:** Postura em pé (permanecer próximo a um lugar de apoio)

**Atividade/movimento:** Elevar os calcanhares simultaneamente e retornar a posição inicial (descarregando o peso nos calcanhares).

**Adaptações:** Também pode ser realizado na postura sentada. Para aumentar a dificuldade, reduza o apoio das mãos e/ou não apoie os calcanhares durante as repetições.



## EQUILÍBRIO

(3 séries de 10 segundos, sem descanso entre os lados)

**Posição:** Postura em pé, dois pés apoiados no chão (permanecer próximo a um lugar de apoio)

**Atividade/movimento:** Elevar um dos joelhos e manter a postura por 10 segundos. Fazer o mesmo do outro lado.

**Adaptações:** Para aumentar a dificuldade, reduza o apoio das mãos e/ou aumento o tempo na posição (20 segundos).





## ELEVAÇÃO LATERAL DA PERNA

(2 séries de 8 a 12 repetições, 30-60 segundos de descanso entre os lados)

**Posição:** Em pé (permanecer próximo a um lugar de apoio)

**Atividade/movimento:** Elevar a perna lateralmente e retornar à posição inicial. Fazer o mesmo do outro lado.

**Adaptações:** Para aumentar a dificuldade, reduza o apoio das mãos.



## ELEVAÇÃO DOS JOELHOS

(2 séries de 8 a 12 repetições, 30-60 segundos de descanso entre os lados)

**Posição: Em pé ou sentado**

**Atividade/movimento:** Elevar os joelhos o máximo possível de maneira alternada.

**Obs:** Na postura em pé, pode apoiar uma das mãos por segurança. Para aumentar a dificuldade, reduzir o apoio das mãos e/ou aumentar a velocidade do movimento.



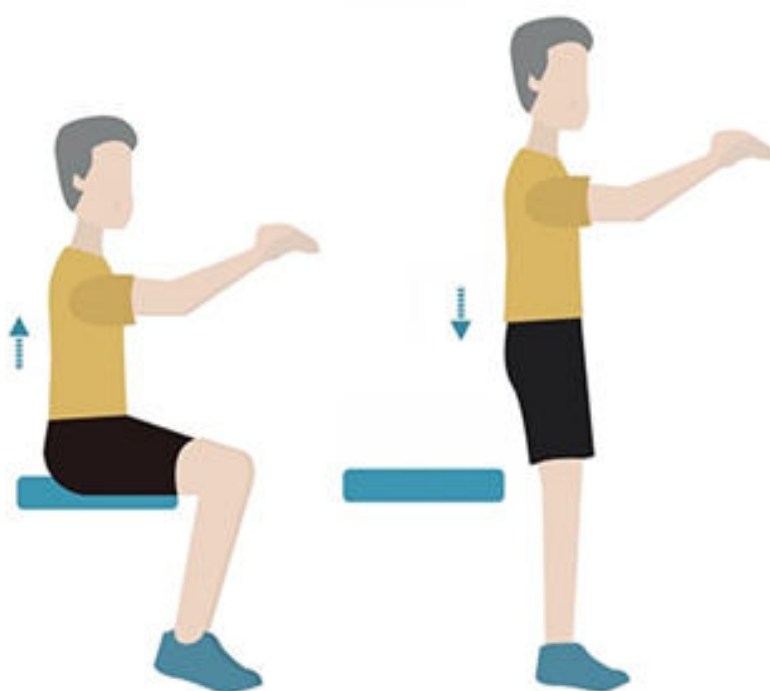
## LEVANTAR E SENTAR DA CADEIRA

(2 séries de 8 a 12 repetições, 30-60 segundos de descanso entre as séries)

**Posição:** Sentada - em pé

**Atividade/movimento:** Levantar da cadeira e adotar a postura em pé, retornar lentamente até sentar novamente na cadeira.

**Adaptações:** idosos com dificuldade podem usar os braços para levantar da cadeira. Para aumentar a dificuldade, não sente entre as repetições. Adicionar um subtítulo



## EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO

(3 séries de 5 a 8 repetições, 30-60 segundos de descanso entre as séries)

**Posição:** Sentada ou em pé

### **Fase inspiratória:**

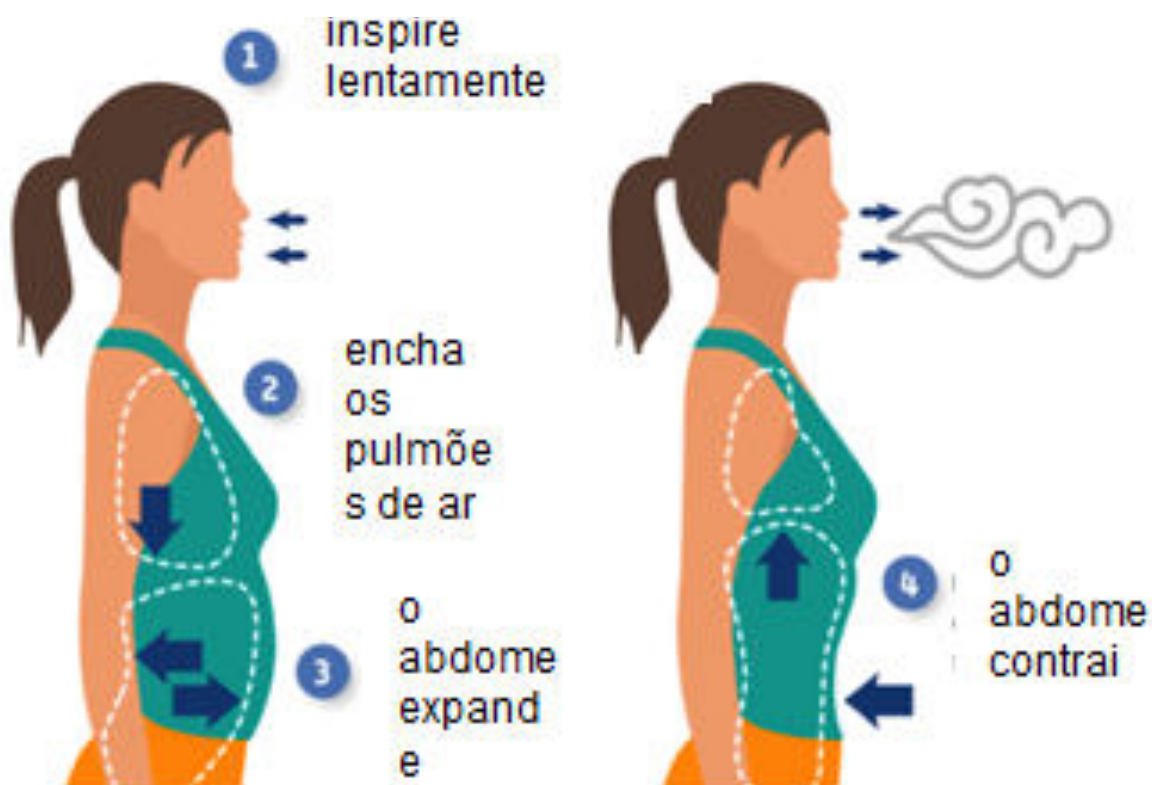
1 - puxe o ar de forma lenta e profunda pelo nariz

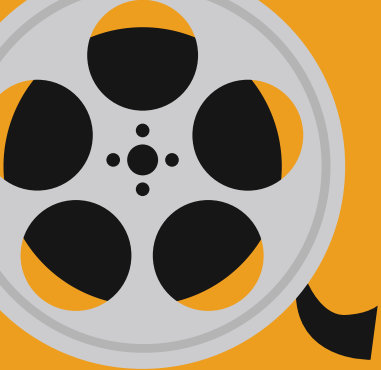
2 - encha os pulmões de ar

3 - direcione o ar para a barriga

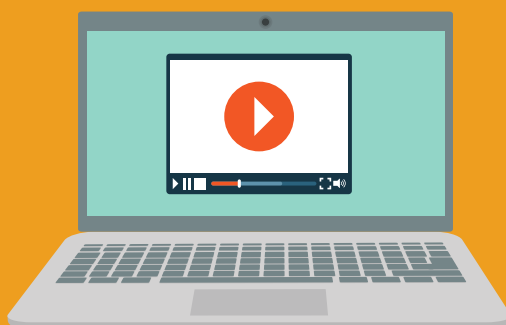
### **Fase expiratória:**

4 - solte o ar e contraia o abdome





# LAZER CRIATIVIDADE E NOVAS EXPERIÊNCIAS



LabEduca60+ | USP



## Sugestões de Atividades

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
<b>Atividade Física</b>	<b>Atividade Física</b>	<b>Atividade Física</b>	<b>Atividade Física</b>	<b>Atividade Física</b>
<b>Organizar algum cômodo da casa</b>	Compartilhar vídeo ou fotos do seu dia a dia com aqueles que estão distantes	Fazer uma chamada de vídeo com seus familiares	<b>Cuidar das suas plantas</b>	Combinar com amigos para assistirem um o mesmo filme e depois discutirem sobre ele
<b>ler um livro</b>	Fazer se treino cognitivo no seu aplicativo	<b>Montar um quebra-cabeças</b>	Fazer uma lista de lugares para visitar após o isolamento social	<b>Testar uma receita nova</b>
<b>Assistir um filme</b>	Assistir um concerto musical on-line	Pesquisar no google algum assunto do seu interesse	<b>Visitar um museu virtual</b>	Combinar com os amigos um happy hour virtual

# MANTENHA-SE ESTIMULADO COGNITIVAMENTE

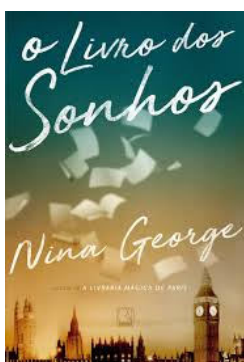
Aproveite este momento para ler aquele livro  
que você sempre teve vontade de ler, mas nunca teve tempo.

A menina que roubava livros  
Markus Zusaki



O tempo entre costuras  
Maria Dueñas

O Maravilhoso Bistrô Francês  
Nina George



O Livro dos Sonhos  
Nina George





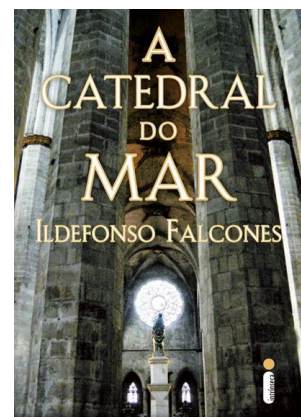
## Um Segredo de Família Tatiana de Rosnay

## A casa que amei Tatiana de Rosnay

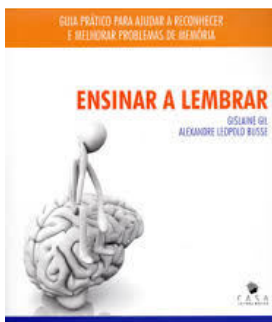


## A Livraria Mágica de Paris Nina George

## A Catedral do Mar Ildefonso Falcones

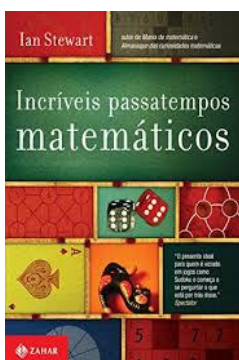
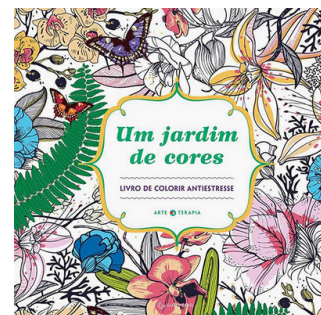






Ensinar a Lembrar  
Gislaine Gil

Livro para colorir  
Adultos

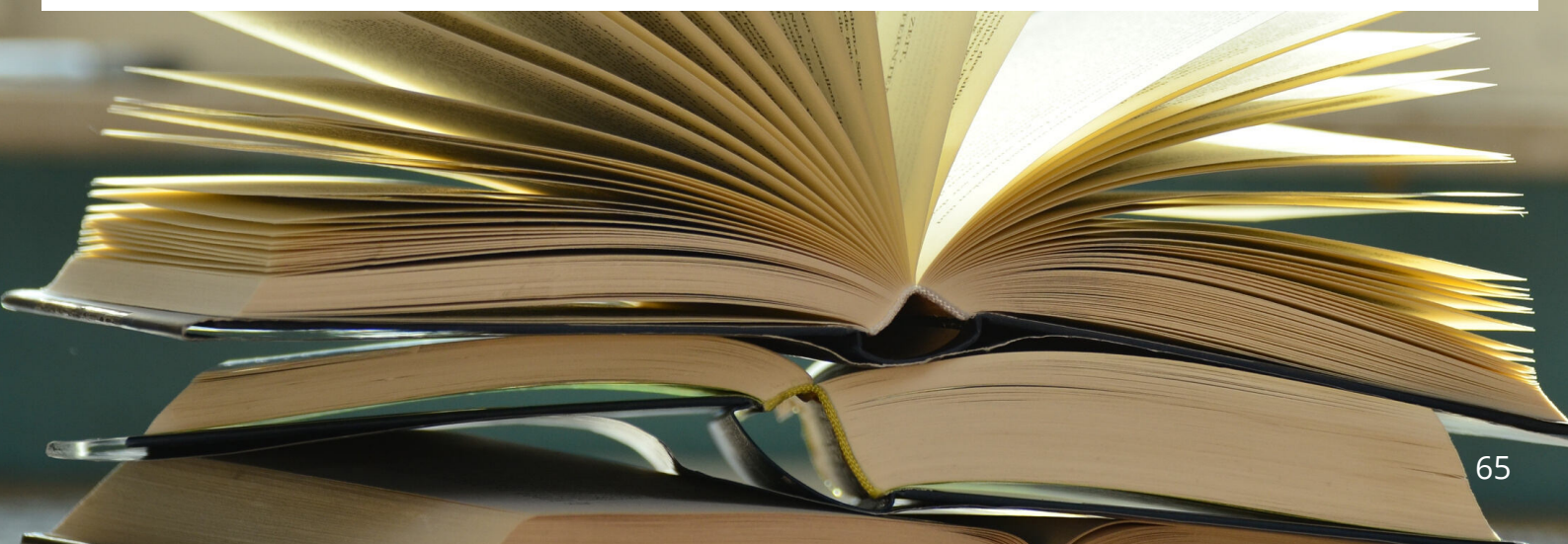


Incríveis passatempos  
matemáticos  
Ian Stewart

Poesias Reunidas  
Adélia Prado



Melhores Poemas  
Cora Coralina





**Lucky (EUA, 2018)** - Ilustra a jornada espiritual de um ateu com 90 anos e as personagens peculiares que habitam na sua cidade desértica, no meio de nenhures. Tendo sobrevivido aos seus contemporâneos, o tempestuoso e independente Lucky encontra-se no precipício da vida, enveredando numa jornada de auto-exploração, em direcção ao que costuma ser inatingível: a iluminação



**Um Senhor Estagiário (EUA, 2015)** - Ben Whittaker é um viúvo com 70 anos que descobriu que a aposentadoria não é tudo aquilo de bom que as pessoas falam. Aproveitando uma oportunidade de voltar à ativa, ele se torna estagiário sênior de um site de moda, fundado e dirigido por Jules Ostin, com quem cria uma forte amizade

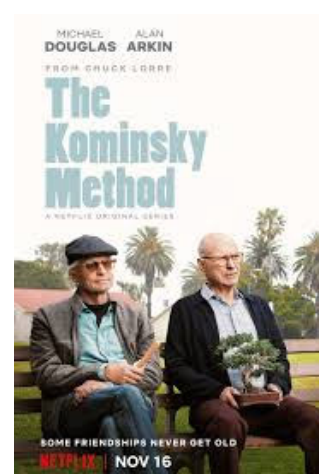
**Grace e Frankie (EUA, 2018)** - Série Netflix - Grace e Frankie estão encarando a temida terceira idade, mas não da forma que imaginavam. Quando os seus respectivos maridos revelam que estão apaixonados um pelo outro, e planejam se casar, a vida delas é virada de cabeça para baixo.





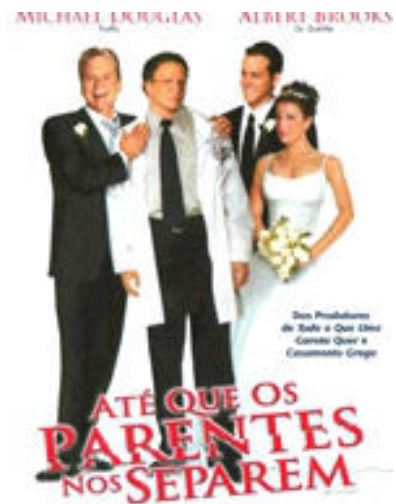
**"Up-Altas Aventuras" (EUA, 2009)** - Carl Fredricksen é um vendedor de balões que, aos 78 anos, está prestes a perder a casa em que sempre viveu com sua esposa, a falecida Ellie. Após um incidente, Carl é considerado uma ameaça pública e forçado a ser internado. Para evitar que isto aconteça, ele põe balões em sua casa, fazendo com que ela levante voo, mas descobre que um problema embarcou junto: Russell, um menino de 8 anos.

**O Método Kominsky (EUA, 2018)** - Serie da Netflix - mostra "Sandy Kominsky, um ator que anos atrás teve uma breve aventura com sucesso e agora é um respeitado professor de Hollywood e seu agente e amigo Norman Newlander."



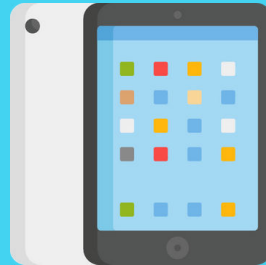
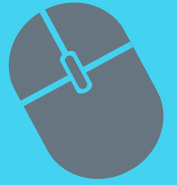
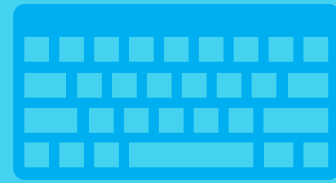
**Truque de Mestre (EUA, 2013)** Um grupo de ilusionistas encanta o público com suas mágicas e também rouba bancos em outro continente, distribuindo a quantia roubada para os próprios espectadores. O agente do FBI Dylan Hobbs está determinado a capturá-los e conta com a ajuda de Alma Vargas, uma detetive da Interpol, e também de Thaddeus Bradley, um veterano desmistificador de mágicos que insiste que os assaltos são realizados a partir de disfarces e jogos envolvendo vídeos.

**Até Que os Parentes nos Separem (EUA/ 2003)** Quando os futuros sogros Steve Tobias (Michael Douglas) e Jerry Peyser (Albert Brooks) se encontram pela primeira vez para celebrar o casamento dos seus filhos, Jerry não poderia imaginar o pandemônio que afetaria a rotineira e tranqüila vida dele e de sua família. Steve diz que vende cartuchos para copiadoras mas na verdade é um agente da C.I.A.

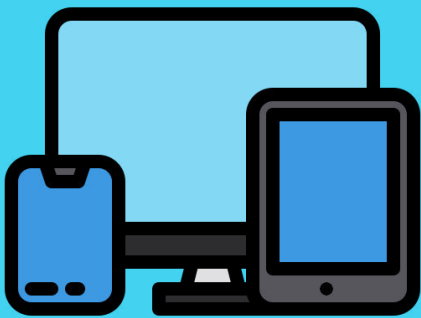


**Amigos Inseparáveis (Stand Up Guys/ EUA/ 2013)** Val (Al Pacino) acaba de cumprir 28 anos de cadeia e no dia de sua saída foi recepcionado por Doc (Christopher Walken), seu antigo parceiro do crime. Daquele momento em diante, a amizade dos dois será colocada em xeque. Diante deste cenário, as horas seguintes da dupla serão regadas a drogas, mulheres, perseguições, roubos e pancadaria. Ignorando a idade avançada, eles partem para uma espécie de tudo ou nada, sem qualquer certeza de como tudo isso acabará, mas certos de que a lealdade entre eles pode ser a melhor arma que já tiveram nas mãos.





# DICAS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERONTECNOLOGIA

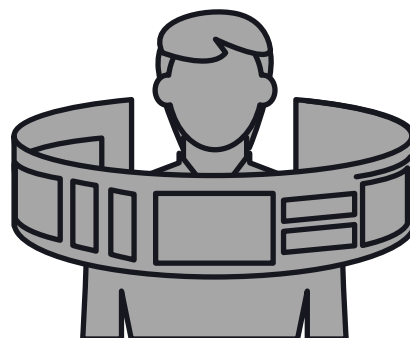
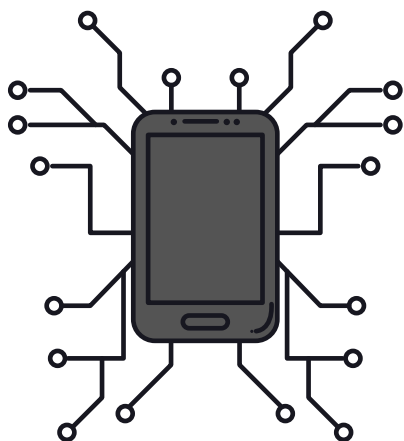


# DICAS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERONTECNOLOGIA PARA APOIAR O COTIDIANO DA PESSOA IDOSA EM TEMPOS DE PANDEMIA

## USO DA TECNOLOGIA PARA O CUIDADO DA SAÚDE

A tecnologia é uma importante aliada para o cuidado da saúde em casa. Em tempos de isolamento social devemos evitar ao máximo sair de casa, mas, sua saúde, precisa de atenção. Seguem algumas dicas de como a tecnologia pode auxiliar:

**Coronavírus-SUS** – Aplicativo para obter informações verdadeiras sobre o Novo Coronavírus (Covid-19). No aplicativo é possível conhecer os sintomas, as formas de transmissão, como se prevenir, o que fazer em caso de suspeita e infecção e ter acesso ao mapa das Unidades de Saúde. Além disso, esse é um dos canais oficiais do Ministério da Saúde com foco no Coronavírus.



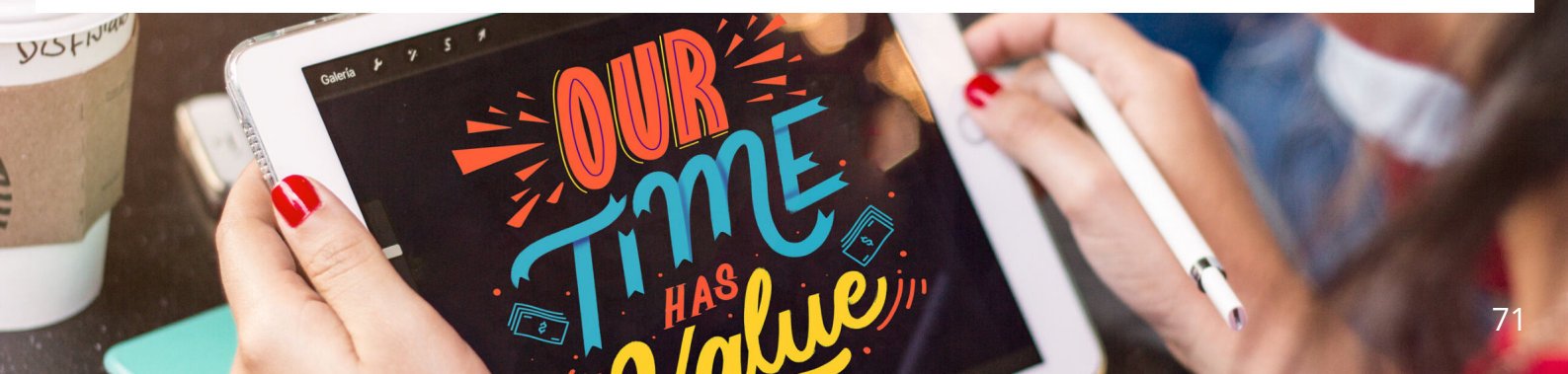


**Aplicativos para o monitoramento da saúde** – Como exemplo temos o monitoramento de quedas, controle de medicamentos, controle da ingestão de líquidos. Além disso, muitos médicos e profissionais de saúde estão realizando teleconsultas, telemonitoramento e teleconsultoria para que seus pacientes não fiquem desassistidos nesse momento delicado que estamos vivendo.

**Exercícios físicos** – Pesquisadores do Brasil tem desenvolvido materiais que auxiliam os idosos na prática de exercício físico em domicílio. Manter-se fisicamente ativo é muito importante para a manutenção da saúde e do sistema imunológico. Aqui, deixamos o link dos vídeos desenvolvidos pelo Programa de Pós Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Paraná(UFPR) e do Centro de Estudos do Comportamento Motor (CECOM) da UFPR.



[https://www.youtube.com/channel/UCBkND9zz\\_zlGqsP3KSI0rbw](https://www.youtube.com/channel/UCBkND9zz_zlGqsP3KSI0rbw)



## USO DA TECNOLOGIA PARA O LAZER

Não deixe de realizar suas atividades prazerosas e significativas por conta do momento que estamos vivendo. Seguem algumas dicas de como a tecnologia pode nos auxiliar para realiza-las no conforto das nossas casas:

**Leitura** - É uma importante e indispensável atividade de lazer. Além de proporcionar uma fuga da realidade, a leitura estimula o funcionamento do cérebro. Na internet podemos encontrar alguns sites e aplicativos que disponibilizam livros gratuitos para leitura, como o Kindle, por exemplo.



<https://www.amazon.com.br/b?ie=UTF8&node=6311441011>



**Visita a museus** - Você já pensou em conhecer museus famosos no conforto da sua casa? A tecnologia pode te ajudar! Muitos dos museus mais renomados do mundo oferecem visitas virtuais totalmente gratuitas. Confira alguns:

Sugestões:

<https://www.vangoghmuseum.nl/en/search/collection>

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/en/collezioni/musei/tour-virtuali-elenco.html>

<https://www.uffizi.it/pagine/archivi-digitali>

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>



**Filmes e séries** - Prepare a pipoca! Contamos hoje com inúmeros canais de TV e plataformas de streaming (Netflix, Globoplay). Com a pandemia, canais pagos e plataformas liberaram o acesso para que todos possam desfrutar dos conteúdos no conforto de seus lares. Ahhh, as companhias telefônicas também liberaram mais internet para que todos possamos ficar mais tempo conectados!



Sugestões:

<https://www.netflix.com>

<https://www.telecineplay.com.br>

<https://globoplay.globo.com>



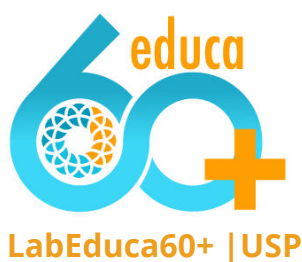
**globoplay**



Taiuani Marquine Raymundo |  
Terapeuta Ocupacional.  
Professora Doutora do  
Departamento de Terapia  
Ocupacional da Universidade  
Federal do Paraná. Presidente do  
Conselho Científico da Sociedade  
Brasileira de Gerontecologia  
(SBGTec).



# UM POUCO MAIS SOBRE A NOSSA EQUIPE



A Cartilha **Envelhecimento saudável em tempos de Pandemia** foi idealizada e elaborada totalmente à distância, utilizando-se os recursos disponíveis da internet e das redes sociais, tanto para a comunicação com a equipe que constitui atualmente o LabEduca60+, como para a construção dos textos. Neste momento de Pandemia, criamos virtualmente! Todos que dispõem, mesmo que de poucos recursos tecnológicos, podem fazer o mesmo! Crie a sua rede e aprenda com as inúmeras possibilidades que o meio virtual pode lhe oferecer!



Lilian Cliquet | Organização.  
Mestranda Gerontologia,  
EACH | USP.



Natália Cliquet | Design e  
Layout. Artista visual, Belas  
Artes de São Paulo.



---

# REFERÊNCIAS



LabEduca60+ | USP

# REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN) (2020). Guia para uma Alimentação Saudável em tempos de Covid-19. <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>

Bestetti, M. L. T. (2020). Harmonizar todas as etapas da vida, atendendo desejos e necessidades de moradia na velhice. <https://sermodular.com.br>

Canva. Web. Maio 6, 2020. <a href=<https://www.canva.com/>.

Diniz, R. D., Campos, J. V. R., Côrte, B. (2020). Envelhecimento & Cinema. Catálogo de filmes contemporâneos com temáticas referentes à velhice e intergeracionalidade. <https://edicoes.portaldoenvelhecimento.com.br/produto/envelhecimento-cinema/>

Ferreira, H. G., Barham, E. J.; Fontaine, A. M. G. V. (2015). A Measure to Assess Elderly Brazilians' Involvement in Pleasant Activities: Initial Evidence of Internal and External Validity, *Clinical Gerontologist*, 38:5, 375-394.

Flaicon. Web. Abril 6, 2020. <a href=<https://www.flaticon.com/br/autores/>.

Freitas, E. R., Barbosa, A. J. G.; Neufeld, C. B. (Orgs.). (2016). *Terapias Cognitivo-Comportamentais com Idosos*. Novo Hamburgo: Sinopsys.

Galanis, N. Mayol, E., Alier, M., García-Peñalvo, F. J. (2016). Supporting, evaluating and validating informal learning. A social approach. *Computers in Human Behavior*. v.55, part. A., fev. p. 596-603.

Gerhold, L. (2020). COVID-19: Risk perception and Coping strategies. Results from a survey in Germany. Interdisciplinary Security Research Group. Institute of Computer Science. Freie Universität Berlin.

Huang, S. (2020). COVID-19: Why we should all wear masks. There is new scientific rationale. Medium.

Jarvis, P. (2013). Aprendendo a ser uma pessoa na sociedade: aprendendo a ser eu. In: Illeris, K. (Org.). Teorias contemporâneas da aprendizagem. Porto Alegre: Penso.

Kalil, A. C. (2020). Treating COVID-19. Off-Label Drug Use, Compassionate Use, and Randomized Clinical Trials During Pandemics. American Medical Association. JAMA Published online March 24.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. (2020). Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo novo Coronavírus COVID-19. Centro de Operações de emergência em Saúde Pública (COE-COVID-19) Brasília, DF.

<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/13/plano-contingencia-coronavirus-COVID19.pdf>

Pixabay. Web. Abril 6, 2020. <div> Ícones feitos por <ahref= <https://pixabay.com/pt/>

Satorres, E., Viguier, P., Fortuna, F. B.; Meléndez, J. C (2017). Effectiveness of instrumental reminiscence intervention on improving coping in healthy older adults. *Stress and Health*, 34(2),227–234.

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) (2020). Posicionamento sobre COVID-19.

<https://sbgg.org.br/posicionamento-sobre-covid-19-sociedade-brasileira-de-geriatria-e-gerontologia-sbgg-atualizacao-15-03-2020/>

Walker, P. G. T., et al. (2020). The Global Impact of COVID-19 and Strategies for Mitigation and Suppression. Imperial College COVID-19 Response Team.

# #FIQUEEMCASA

EVITE A CONTAMINAÇÃO E  
DISSEMINAÇÃO DO SARS-CoV-S2!



**LabEduca60+ | USP**

Aprendizagem e Desenvolvimento ao longo da Vida



**meirec@usp.br**  
**samilabatistoni@usp.br**



**@labeduca60+\_usp**



**<http://www5.each.usp.br/>**