



## PROJETO SAÚDE ON – OUVIDOR PARDINHO

1º Encontro - Diabetes Mellitus  
Dinâmica dos Balões

### AUTORES:

Prof<sup>a</sup> Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt, Adriana Reichert Romanó, Alcione Oliveira de Souza, Alessandra Amaral Schwanke, Alice de Fátima Tozati Narciso, Aline da Silva Paula, Alline Maria Sampaio Pacheco, Amaralina Mariana Oliveira Portilho, Andressa Mira de Lanna Chaves, Ana Carolina Chimanski Gomes, Carina Socreppa da Cunha, Cornélio Schwambach, Camily dos Santos Pires, Ester do Nascimento Ribas, Fernanda Bez Birolo, Francielle Aparecida Assis da Cruz, Elisângela Maria Sampaio Ribeiro, Gabriela de Almeida Hammerschmidt, Gizilaine Martins da Costa, Hermes Antonio Colodel Junior, Jessika Oliveira Cavalaro, Juliane Nascimento Ribas Miranda, Kristyhellen Mickus, Mariza Campagnolo O'Neil, Marlise Lima Brandão, Mario Gilberto Jesus Nunes, Raomi Akemi Baltazar Durci Okamoto, Renato Nickel, Rosibeth Del Carmen Muñoz Palm, Stela Carvalho Baruel, Yasmin Paulina Dourado Vissintainer, Valéria Cristina Lopes Gallo

### Materiais necessários para a dinâmica:

- 15 balões verdes;
- 5 balões vermelhos
- Caixinha de música

### Como realizar a dinâmica:

1. Distribuir os balões verdes entre os participantes, explicando que esse balão representa sua saúde e que eles devem jogar os balões para cima, controlando para que o balão não caia, enquanto toca a música;
2. Os balões que porventura caírem, não podem ser pegos novamente;





3. Enquanto isso, os mediadores jogam os balões vermelhos entre os participantes, tentando fazer com que eles derrubem os balões verdes;
4. Depois de alguns minutos, a música pára e são verificados quantos participantes derrubaram seus balões;
5. Nesse momento, os mediadores explicam que os balões vermelhos representam os desafios e preocupações do cotidiano que interferem no cuidado da saúde;
6. Os participantes serão convidados a refletirem a respeito da importância de cuidar da saúde.

A presente dinâmica tem o objetivo de primeiramente contribuir para a integração e quebra-gelo no grupo de idosos, sendo este o primeiro encontro na unidade. A atividade dinâmica e com música, que ocorre como uma brincadeira, proporciona descontração e movimento entre os idosos. Ademais a atividade visa proporcionar a reflexão sobre a necessidade de estarem atentos à própria saúde, pois após a dinâmica explica-se que a saúde seria o balão verde e que ao deixarem que os balões vermelhos os fizesse derrubar o balão verde, representaria que ao deixarem que os problemas do dia a dia, com o trabalho, com filhos e outras preocupações tomarem todo seu tempo, os levaria a descuidar da própria saúde. A atividade dinâmica contribui ainda, para o equilíbrio e a coordenação motora, pois quando os idosos mantêm o balão no ar, enquanto caminham, exercitarão estas habilidades, melhorando o desempenho ocupacional no cotidiano.

#### Anexo I:



#### REFERÊNCIAS:





GUIMARAES, Andréa Carmen et al . Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. *Pesqui. prá. psicossociais*, São João del-Rei , v. 11, n. 2, p. 443-452, dez. 2016 . Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-89082016000200013&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082016000200013&lng=pt&nrm=iso)> . Acesso em: 05 fev 2023.





## AUTORES

Profª Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt  
Adriana Reichert Romanó  
Alcione Oliveira de Souza  
Alessandra Amaral Schwanke  
Alice de Fátima Tozati Narciso  
Aline da Silva Paula  
Alline Maria Sampaio Pacheco  
Amaralina Mariana Oliveira Portilho  
Andressa Mira de Lanna Chaves  
Ana Carolina Chimanski Gomes  
Carina Socreppa da Cunha  
Cornélio Schwambach, Camilly dos Santos Pires  
Ester do Nascimento Ribas  
Fernanda Bez Birolo  
Francielle Aparecida Assis da Silva  
Elisângela Maria Sampaio Ribeiro  
Gabriela de Almeida Hammerschmidt  
Gizilaine Martins da Costa  
Hermes Antonio Colodel Junior  
Jessika Oliveira Cavalaro  
Juliane Nascimento Ribas Miranda  
Kristyhellen Mickus  
Mariza Campagnolo O'Neil  
Marlise Lima Brandão  
Mario Gilberto Jesus Nunes  
Raomi Akemi Baltazar Durci Okamoto  
Renato Nickel  
Rosibeth Del Carmen Muñoz Palm  
Stela Carvalho Baruel  
Yasmin Paulina Dourado Vissintainer  
Valéria Cristina Lopes Gallo

