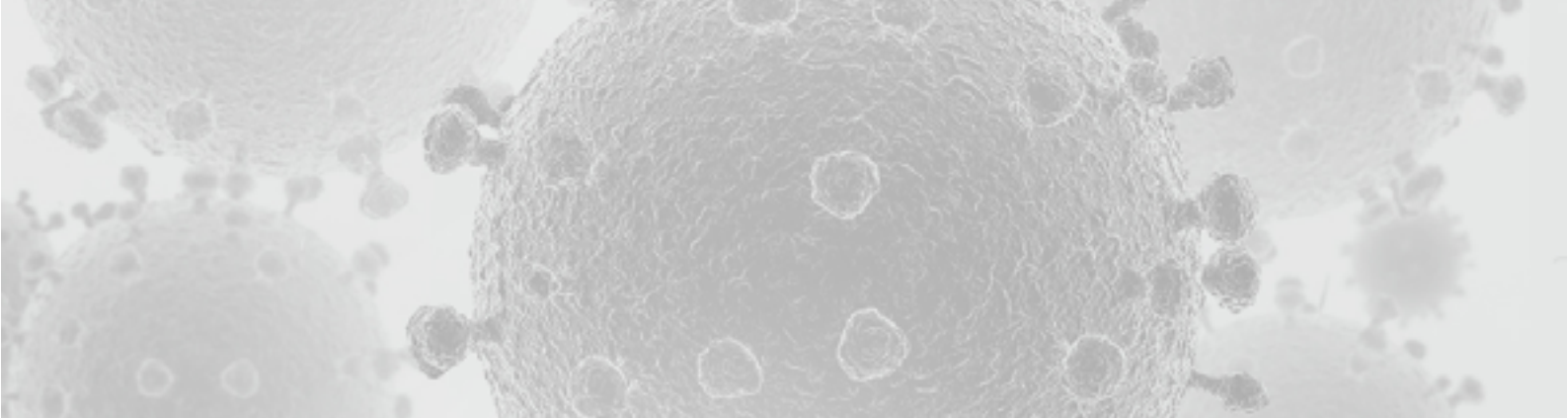




ATIVIDADES PARA A PRECIOSIDADE DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA



Comunidade Cristã
de Curitiba



Os últimos dias têm mexido muito com a rotina de cada um de nós. Confinamento, isolamento social, nunca havíamos passado por algo assim. Todos temos adotado medidas de cuidado e proteção para não pegarmos e nem passarmos o vírus para outras pessoas.

A pandemia do COVID-19 exige atenção com os grupos de risco, em especial os idosos com mais de 60 anos. Aliás, esse é um grupo que merece muito o nosso carinho. Veja o que Salomão diz a respeito deles:

“O cabelo grisalho é uma coroa de esplendor, e obtém-se mediante uma vida Justa.” **Provérbios 16:31**

Viveram muitas coisas, passaram por muitas experiências e cuidaram de nós. Agora é tempo de cuidarmos deles também com muita honra e dedicação.

A lém do isolamento para evitar a contaminação e os cuidados de higiene no convívio familiar, como lavar as mãos com frequência e evitar o contato próximo com as pessoas, é preciso buscar atividades dentro de casa para amenizar os sentimentos de ansiedade e solidão.

Os idosos devem ser tratados com cuidado na quarentena e terem a ajuda de outras pessoas, tanto para realizar atividades fora de casa para eles, quanto para conversar por chamadas de vídeos ou telefônicas, principalmente para manterem a relação entre filhos, netos e avós ..

Para lidar com esse momento de isolamento social com mais leveza, separamos aqui algumas dicas para ajudar nossos familiares.



1- FAÇA VIDEOCONFERÊNCIAS

As videoconferências permitem o contato visual e sonoro entre pessoas que estão em lugares diferentes e dão a sensação de que todos se encontram no mesmo local. Em tempo de quarentena, participe da sua célula, de encontros familiares e bate papo com os amigos por meio de videoconferências.

Para fazer download de aplicativos de videoconferências em seu smartphone, o caminho é usar o Apple Store (caso seu aparelho seja um Iphone) ou o Google Play (caso seu aparelho use o sistema Android). Abaixo listamos os caminhos para você usar os aplicativos de videoconferência mais comuns:

ZOOM

Para instalar o aplicativo:

Procure pelo aplicativo Zoom em uma das plataformas citadas acima. Faça o download em seu aparelho celular. Terá um botão sinalizando “Instalar”. Basta clicar, esperar alguns segundos e abrir o aplicativo, que terá sido instalado no seu aparelho.

Após a instalação do aplicativo você precisa efetuar

seu login. Para isso, você pode usar uma conta de e-mail ou entrar pela conta do Facebook.

Todas as próximas opções que aparecerem você segue confirmando. Prontinho! Seu cadastro foi concluído e agora você tem acesso a plataforma completa.

Para iniciar um Chat (vídeo chamada) com uma ou mais pessoas, basta clicar na opção “Reunião”, na barra inferior do aplicativo. Na tela terá a opção de enviar convite.

Logo após, o aplicativo te dará a opção de enviar o link para alguns aplicativos que ele vai sugerir.

O Whats App, não aparecerá, portanto, se quiser enviar o link de acesso por lá, basta clicar na opção “Copiar para Área de Transferência”, ir até o WhatsApp, abrir uma conversa e na parte onde escreve-se o texto, clique e segure por alguns segundos. O aplicativo dará a opção de “colar”. Cole a informação, e pronto, o link de acesso será enviado.

Você pode enviar esse link individualmente para cada pessoa ou enviar o link em um grupo, por exemplo.

Todos que tiverem acesso ao link (convite) pode entrar na Reunião - conversa por vídeo chamada.

Esse aplicativo conecta até 25 pessoas em uma “reunião” simultaneamente.

GOOGLE HANGOUT

Para instalar o aplicativo Hangout é necessário fazer o mesmo procedimento de instalação explicado acima.

Após instalado, abra o aplicativo. Ele irá pedir para você se conectar por meio de uma conta de e-mail do Google. Selecione o email e aceite as próximas opções que serão solicitadas.

O app irá verificar o número do seu telefone. Passe as informações corretas, incluindo o DDD. Logo em seguida você receberá um código por SMS no seu celular.

Coloque o código desta SMS no espaço que o aplicativo fornecerá. Aceite as próximas opções que aparecer e permita todos os acesso que o celular solicitar.

Prontinho. Você está na plataforma. Agora, para iniciar uma conversa, você pode clicar no botão que tem o símbolo de "+". Clique na opção "VídeoChamada".

Adicione o telefone/contato da pessoa que deseja conversar. O aplicativo enviará o link do convite dessa "chamada" para seu convidado, através de SMS. Pronto, a pessoa clicando no link, aceitando a conversa, vocês podem conectar-se por vídeo chamada.



2- VISITE MUSEUS VIRTUAIS

Museus do mundo todo disponibilizaram seus acervos artísticos para uma visita virtual neste período de quarentena.

É possível ultrapassar as fronteiras geográficas e fazer uma verdadeira viagem pela história da arte sem sair de casa. Você terá oportunidade de conhecer uma galeria incrível de pinturas, esculturas, itens, documentos e arquivos históricos. Desfrute:

- **Pinacoteca di Brera - Milão**

<https://pinacotecabrera.org/>

- **Galleria degli Uffizi - Florença**

<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

- **Museu Vaticano - Roma**

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>

- **Museu Arqueológico - Atenas**

<https://www.namuseum.gr/en/collections/>

- Museu do Prado - Madri

<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

- Museu do Louvre - Paris

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

- British Museum - Londres

<https://www.britishmuseum.org/collection>

- Metropolitan Museum - Nova Iorque

<https://artsandculture.google.com/explore>

- Hermitage - São Petersburgo

<https://bit.ly/3cJHdnj>

- National Gallery of art - Washington

<https://www.nga.gov/index.html>



3- CULTIVE UMA HORTA OU JARDIM

A jardinagem é um passatempo relaxante. Mesmo quem mora em lugares pequenos, é possível cultivar hortaliças em pequenos vasilhos. Se você já tem os materiais em casa, talvez seja tempo de podar suas plantas, fazer novas mudas ou adubar a terra dos vasos com matéria orgânica.

Mais dicas: <https://www.jardineiro.net/>



4- ESCREVA CARTINHAS

Com o avanço da tecnologia e da rapidez da comunicação por meio de mensagens eletrônicas e e-mails, perdemos o hábito de escrever cartas. As cartas preservam as memórias e expõem a afetividade que temos pelas pessoas. Conte as suas experiências de vida através de cartinhas, escreva suas histórias e sentimentos para seus filhos e netos, e guarde para entregar após sairmos desse período de isolamento. Caneta e papel na mão e vamos começar.



5- RETOME O CROCHÊ OU TRICÔ

Fazer crochê ou tricô, assim como qualquer tipo de artesanato, é uma ótima ideia para relaxar e passar o tempo. Além disso, as peças feitas a mão possuem tanto amor e capricho que conquistam mais fãs a cada produção finalizada. Resgate suas agulhas e linhas e volte a criar os casaquinhos, cachecóis, gorros e blusinhas porque o inverno vai chegar.

Mais dicas: <https://artesanatobrasil.net/>



6- FAÇA PASSATEMPOS INTELIGENTES

Palavras cruzadas, sudoku, caça palavras, jogo da memória e tangram, são exemplos de passatempos inteligentes que contribuem para impulsionar suas habilidades de memória e concentração. Existem aplicativos que você pode baixar no seu celular para desfrutar à vontade dessas divertidas atividades de lazer. Também é possível fazer os passatempos no seu computador, por sites gratuitos.

Mais dicas:

- Para baixar no seu celular: Brainilis - Brainzzz
- Para jogar na internet: <https://rachacuca.com.br/>



7- LEIA MAIS LIVROS

Ler um livro faz muito bem para o cérebro, ativa a memória, aumenta o vocabulário, reduz o estresse e melhora o seu bem-estar. Talvez você tenha um livro em casa que começou a ler e não terminou? Que tal recomeçar agora!

Alguns sites possuem ebooks (livros digitais) gratuitos que você também pode baixar e ler no seu celular.

Mais dicas:

- <http://ebooksbrasil.org/e>
- <http://www.elivros-gratis.net/>



8- APRENDA A DESENHAR COM CURSOS ONLINE GRATUITOS

Quem gosta de desenhar pode aproveitar a quarentena para fazer um dos cursos online gratuitos disponibilizados pela Faber Castell neste período. São diversas opções para estimular a criatividade: desenho, lettering, narrativa, composição, desenvolvimento de personagens e muito mais para todo mundo colocar suas histórias no papel. O acesso gratuito a todos os cursos está liberado na plataforma online:

https://cursos.faber-castell.com.br/combo/combo-numeroemcasacomfabercastell?utm_source=instabio&utm_campaign=fabermcasa&utm_content=link



9- ASSISTA BONS FILMES

Pipoca e um bom filme são ótimas opções para esse período. E melhor ainda é se inspirar através de filmes cheios de conteúdos, que alimentem a alma e o nosso espírito. Pensando nisso, separamos 5 filmes cristãos para você assistir nesse momento:

Milagres do Paraíso

Deus não está Morto

A Caminho da Fé

O Céu é de Verdade

Uma Vida Com Propósito



10- EXERCITE-SE!

Faça alongamentos em casa para colocar seu corpo em movimento, adquirir resistência, disposição e ocupar a mente diante dessa situação. Com acesso a internet é possível pesquisar exercícios e dicas com profissionais da saúde para manter a qualidade de vida.

Canais do Youtube, sites e blogs possuem uma infinidade de conteúdo.

<https://www.tuasaude.com/exercicios-de-alongamento-para-idosos/>

<http://www.secmesp.org.br/sms/alongamento-na-terceira-idade.html>

<https://inonni.blog/2019/03/06/os-beneficios-do-alongamento-na-terceira-idade/>

<https://www.youtube.com/watch?v=G6-jUZR9tuO>



AGRADECIMENTO

Agradecemos ao Pr Carlito Paes e toda Igreja da Cidade São José dos Campos por nos permitir usar esse material tão precioso e adequado para esse momento!

Grande abraço

Prs Luís e Eliane Magalhães

Comunidade Cristã de Curitiba