RED LÚDICA

FICHAS GRÁTIS PARA IMPRIMIR

# Atividades de Risoterapia para *idosos*

Doze atividades de brincadeira, música e riso passo a passo, para casas de repouso, centros-dia e grupos de convivência. Todas podem ser feitas sentado.




1 O cumprimento da roda

2 Despertar o corpo na cadeira

3 Caretas no bater de palmas

4 A batuta

5 O coral das vogais

6 A música com gestos

7 Passar objetos imaginários

8 O lenço que vira tudo

9 O riso em cadeia

10 Dança sentada em duplas

11 Um momento no palco

12 A roda de despedida

# Como preparar *uma sessão*

Uma sessão de 45 minutos com uma ou duas atividades por momento. Com 30 minutos, uma por momento; com 60, inclua pausas para beber água.

| MOMENTO | TEMPO | ATIVIDADES |
|---|---|---|
| **Para começar**<br>Cumprimentar, despertar o corpo e entrar na brincadeira sem pressa. | 10 min | O cumprimento da roda · Despertar o corpo na cadeira · Caretas no bater de palmas |
| **Ritmo e voz**<br>Música, palmas e vogais: o que funciona melhor com quase todo grupo. | 10–15 min | A batuta · O coral das vogais · A música com gestos |
| **Brincadeira e riso**<br>Imaginação e pequenas surpresas para o riso aparecer sozinho. | 10–15 min | Passar objetos imaginários · O lenço que vira tudo · O riso em cadeia |
| **Para se despedir**<br>Um final caloroso que deixa vontade de voltar na semana seguinte. | 5–10 min | Dança sentada em duplas · Um momento no palco · A roda de despedida |

## ANTES DA SESSÃO

- [ ] Conversar com a equipe: mobilidade, audição, saúde e gostos do grupo.
- [ ] Sala livre com cadeiras firmes em círculo.
- [ ] Música conhecida pelo grupo e uma caixa de som.
- [ ] Água à mão e o material das atividades escolhidas.

## COM CUIDADO

- [ ] Ninguém é obrigado: olhar também é participar.
- [ ] Parar se alguém se cansar, ficar tonto ou sentir dor.
- [ ] Nada de piadas sobre idade, memória ou corpo.
- [ ] A Risoterapia acompanha e nunca substitui um tratamento.

## CINCO DICAS

1. **Converse antes com a equipe.** Pergunte sobre a mobilidade, a audição e a saúde do grupo. A equipe conhece cada pessoa.
2. **Convide, nunca obrigue.** Olhar também é participar. Muita gente entra na segunda ou na terceira sessão.
3. **Fique na altura deles.** Sente-se na roda, fale de frente e devagar, e use gestos grandes.
4. **Rir com, nunca de.** Nada de piadas sobre idade, memória ou corpo. O riso nasce da brincadeira.
5. **Pausas e água.** Faça pausas curtas, tenha água à mão e pare se alguém se cansar ou ficar tonto.

ATIVIDADE 1 · PARA COMEÇAR

# O cumprimento da roda

De 6 a 25 pessoas | 10 min | Sem material

**Para que serve:** Formar grupo, lembrar os nomes e dar a cada pessoa seu momento de protagonismo sem se expor.

## PREPARAÇÃO

- Coloque as cadeiras em círculo, sem mesas no meio.
- Sente-se você também na roda, na mesma altura.
- Tenha a lista de nomes caso alguém não lembre o seu ou o de outra pessoa.

## PASSO A PASSO

1. Comece você: diga seu nome e cumprimente com um gesto grande, por exemplo acenando com a mão.
2. Peça ao grupo que devolva o cumprimento todo junto, com seu nome: “Bom dia, Rosa!”.
3. Siga a roda: cada pessoa diz seu nome e escolhe seu cumprimento.
4. Se alguém não quiser inventar, pode repetir o cumprimento de quem está ao lado.
5. Segunda rodada, mais rápida: só o gesto, e o grupo diz o nome.

## ADAPTAÇÕES

- Em cadeira de rodas: a brincadeira toda é feita sentada; gestos de braço, cabeça ou rosto valem igual.
- Com comprometimento cognitivo: ofereça dois cumprimentos para escolher e repita o nome de cada pessoa junto com ela.
- Com pouca audição: fale de frente, devagar, e acompanhe cada nome com o gesto.

**Se não engrenar**

Se o grupo estiver desanimado, exagere no seu cumprimento e peça aplausos para cada pessoa: o aplauso acende a energia.

**O segredo**

O grupo devolve cada cumprimento com força. Cada pessoa precisa se sentir recebida desde o primeiro minuto.

ATIVIDADE 2 · PARA COMEÇAR

# Despertar o corpo na cadeira

De 6 a 30 pessoas | 10 min | Cadeiras firmes

**Para que serve:** Ativar o corpo com suavidade, soltar a tensão e preparar a voz para rir.

## PREPARAÇÃO

- Confira se as cadeiras são firmes e, se possível, sem rodinhas.
- Pergunte à equipe se alguém tem alguma limitação de movimento que você precisa saber.
- Coloque uma música tranquila e conhecida de fundo.

## PASSO A PASSO

1. Proponha "acordar" como de manhã: esticar os braços para cima e bocejar bem forte.
2. Sacudam as mãos como se estivessem molhadas, primeiro devagar e depois rápido.
3. Massagem no rosto: esfregar as bochechas, a testa e as orelhas com a ponta dos dedos.
4. Ombros para cima até as orelhas, segurar um pouco e soltar com um "aaah!".
5. Termine com uma espreguiçada grande e um sorriso para quem está ao lado.

## ADAPTAÇÕES

- Em cadeira de rodas: todos os movimentos são de braços, mãos e rosto.
- Com comprometimento cognitivo: faça cada movimento na frente do grupo e espere que copiem; não precisa explicar.
- Com dor ou pouca mobilidade: basta mexer as mãos e o rosto; o bocejo contagia do mesmo jeito.

**Se não engrenar**

Se alguém não quiser se mexer, convide a pessoa a fazer só o bocejo. Costuma bastar para ela acabar rindo.

**O segredo**

Cada pessoa mexe só o que é confortável. A gente convida, nunca corrige.

ATIVIDADE 3 · PARA COMEÇAR

# Caretas no bater de palmas

De 6 a 30 pessoas | 10 min | Cartões de caras

**Para que serve:** Brincar com as expressões do rosto e provocar o riso ao ver as caras do resto do grupo.

## PREPARAÇÃO

- Use uma palma forte ou dois pauzinhos de madeira para marcar a troca.
- Imprima os cartões de caras: alegria, surpresa, bravo de brincadeira, sono, susto e orgulho.
- Coloque o grupo em círculo para todo mundo se ver.

## PASSO A PASSO

1. Explique: "Toda vez que eu bater palma, a gente troca de cara e fica congelado".
2. Mostre um cartão, por exemplo surpresa, e bata palma.
3. Peça para olharem em volta sem desfazer a cara: é aqui que o riso costuma começar.
4. Repita com outros cartões, cada vez um pouco mais rápido.
5. Última rodada: cada pessoa escolhe sua cara favorita.

## ADAPTAÇÕES

- Em cadeira de rodas: a brincadeira é só de rosto, todo mundo participa igual.
- Com comprometimento cognitivo: use poucas caras e repita; o cartão ajuda mais que a palavra.
- Com pouca visão: diga a emoção em voz alta e faça o som que combina com ela.

**Se não engrenar**

Se ficarem com vergonha, comece com caras fáceis (sorriso, surpresa) e faça você as mais exageradas.

**O segredo**

Ficar "congelado" e olhar a cara dos outros é o que faz rir.

ATIVIDADE 4 · RITMO E VOZ

# A batuta

De 6 a 30 pessoas | 15 min | Uma batuta e música

**Para que serve:** Coordenar o grupo com a música e dar a cada pessoa um momento de protagonismo.

## PREPARAÇÃO

- Prepare três ou quatro músicas com ritmo marcado que o grupo conheça: marchinhas, sambas, músicas da juventude deles.
- Leve uma batuta, uma colher de pau ou um lápis grande.
- Pergunte à equipe que música o grupo gosta.

## PASSO A PASSO

1. Comece você com a batuta: marque o compasso com movimentos grandes.
2. O grupo acompanha o ritmo com palmas, batendo nos joelhos ou com os pés.
3. Mude a velocidade ou pare de repente: quem continua batendo palma provoca o riso.
4. Passe a batuta para outra pessoa e deixe ela reger do seu jeito.
5. No final, aplausos para cada maestro e cada maestrina.

## ADAPTAÇÕES

- Em cadeira de rodas: palmas e joelhos; os pés são opcionais.
- Com comprometimento cognitivo: música conhecida ajuda muito; olhe e sorria mais do que explica.
- Com pouca audição: aumente o volume com cuidado e marque o ritmo com gestos bem visíveis.

**Se não engrenar**

Se ninguém quiser pegar a batuta, ofereça a quem mais acompanhou o ritmo e rejam juntos, a quatro mãos.

**O segredo**

Quem está com a batuta manda. Ser maestro ou maestrina por um minuto levanta o astral de qualquer um.

ATIVIDADE 5 · RITMO E VOZ

# O coral das vogais

De 6 a 40 pessoas | 10 min | Cartões de vogais

**Para que serve:** Trabalhar a voz e a respiração, e rir de como fica bom (ou ruim) o som.

## PREPARAÇÃO

- Escolha uma música bem popular e curta, por exemplo “Parabéns pra você”.
- Imprima os cartões grandes de vogais.
- Teste você antes com cada vogal: se você rir, vai funcionar.

## PASSO A PASSO

1. Cantem a música uma vez com a letra, para todo mundo lembrar.
2. Mostre o cartão do A e cantem a música inteira só com “a”.
3. Passem para o E, o I, o O e o U, um de cada vez.
4. Divida o grupo: metade da sala com o I e metade com o O, ao mesmo tempo.
5. Terminem com a vogal que deu mais risada, mais alto e mais devagar.

## ADAPTAÇÕES

- Em cadeira de rodas: é uma brincadeira de voz, todo mundo participa igual.
- Com comprometimento cognitivo: as músicas de sempre são muito bem lembradas; fique com duas vogais.
- Com pouca audição: mostre o cartão e exagere no formato da boca.

**Se não engrenar**

Se estiver difícil, cante você a primeira vogal sozinho e bem exagerado: eles riem e se animam a tentar.

**O segredo**

Escolham uma música que todo mundo saiba. A letra some, fica a melodia... e as risadas.

ATIVIDADE 6 · RITMO E VOZ

# A música com gestos

De 6 a 40 pessoas | 15 min | Lista de músicas

**Para que serve:** Juntar música, memória e movimento, e criar algo que seja do grupo.

## PREPARAÇÃO

- Escolha uma música conhecida com palavras fáceis de representar: sol, mar, coração, barco.
- Anote numa folha as palavras que vão ter gesto.
- Tenha a letra à mão caso alguém precise.

## PASSO A PASSO

1. Cantem a música uma vez sem gestos.
2. Pergunte ao grupo que gesto fazer em cada palavra-chave e anote as ideias.
3. Cantem de novo fazendo os gestos.
4. Na terceira vez, só os gestos nas palavras-chave, sem cantá-las.
5. Se o grupo quiser, gravem um vídeo para as famílias, sempre com autorização.

## ADAPTAÇÕES

- Em cadeira de rodas: gestos de braços, mãos e rosto.
- Com comprometimento cognitivo: poucos gestos e sempre os mesmos; a repetição dá segurança.
- Com pouca audição: cante olhando para o grupo e faça gestos grandes.

**Se não engrenar**

Se não surgirem ideias, proponha você os gestos e deixe o grupo mudar.

**O segredo**

Quem inventa os gestos é o grupo. Assim a música fica sendo deles.

ATIVIDADE 7 · BRINCADEIRA E RISO

# Passar objetos imaginários

De 6 a 25 pessoas | 15 min | Cartões de objetos

**Para que serve:** Despertar a imaginação e a expressão, e rir com os gestos dos outros.

## PREPARAÇÃO

- Sente o grupo em círculo e perto, para dar para "passar" o objeto de mão em mão.
- Imprima os cartões de objetos e escolha seis.
- Treine você como "segurar" cada objeto.

## PASSO A PASSO

1. Mostre o cartão: "Vamos passar uma batata muito quente".
2. Passe você para a pessoa ao lado soprando e reclamando de como queima.
3. Cada pessoa recebe e passa do seu jeito, com gestos e sons.
4. Troque o objeto no meio da roda: "Agora é um cubo de gelo!".
5. Última rodada: cada pessoa inventa o objeto que passa e o grupo adivinha o que é.

## ADAPTAÇÕES

- Em cadeira de rodas: joga-se sentado, de mão em mão.
- Com comprometimento cognitivo: use objetos do dia a dia, como uma xícara quente, um bebê ou um pão.
- Com pouca visão: diga em voz alta qual objeto está chegando e faça o som.

**Se não engrenar**

Se alguém tiver dificuldade para inventar, pode copiar o gesto de quem passou. Também vale.

**O segredo**

Exagerar. Quanto mais a batata queima, mais o grupo ri.

ATIVIDADE 8 · BRINCADEIRA E RISO

# O lenço que vira tudo

De 6 a 30 pessoas | 15 min | Um lenço por pessoa

**Para que serve:** Estimular a criatividade e o humor com um objeto simples e seguro.

## PREPARAÇÃO

- Leve um lenço de tecido por pessoa, colorido se possível.
- Tenha a lista de ideias à mão caso o grupo dê um branco.
- Coloque uma música alegre de fundo.

## PASSO A PASSO

1. Distribua os lenços e deixe que toquem e balancem com a música.
2. Bata palma e proponha um uso: "Agora é um chapéu!".
3. Peça para o grupo se olhar: cada chapéu é diferente.
4. Na próxima palma, deixe cada pessoa escolher o que é seu lenço.
5. As ideias mais divertidas são repetidas por todos.

## ADAPTAÇÕES

- Em cadeira de rodas: tudo é feito sentado.
- Com comprometimento cognitivo: proponha você cada uso e mostre; o lenço é fácil de usar.
- Com pouca mobilidade nas mãos: o lenço pode ficar apoiado nos joelhos ou nos ombros.

**Se não engrenar**

Se o grupo der um branco, pegue ideias da lista e exagere: um bigode de lenço sempre funciona.

**O segredo**

Não existe resposta errada. Qualquer uso inventado vale e merece aplauso.



ATIVIDADE 9 · BRINCADEIRA E RISO

# O riso em cadeia

De 6 a 30 pessoas | 10 min | Sem material

**Para que serve:** Provocar o riso compartilhado e perceber como ele contagia o grupo.

## PREPARAÇÃO

- Sente o grupo em círculo, para todo mundo se ver.
- Explique que o riso pode começar "de mentira".
- Treine você um riso pequeno, um médio e um grande.

## PASSO A PASSO

1. Comece com um riso bem baixinho e olhe para a pessoa ao lado.
2. Ela pega o riso e o deixa um pouco maior.
3. E assim até dar a volta no círculo: o último riso é o maior.
4. Mude o sentido: quem terminou com o riso grande agora começa com o pequeno.
5. Terminem todos juntos, rindo, e depois três segundos de silêncio.

## ADAPTAÇÕES

- Em cadeira de rodas: a brincadeira é de voz e rosto.
- Com comprometimento cognitivo: não precisa entender a regra; basta olhar e rir com quem está ao lado.
- Com pouca audição: acompanhe o riso com gestos grandes, ombros que sobem e mãos na barriga.

**Se não engrenar**

Se der vergonha, comecem com um "ho, ho, ho" de Papai Noel ou com um "ha, ha, ha" ritmado com palmas.

**O segredo**

O riso começa de mentira e termina de verdade. Ele se espalha sozinho.

ATIVIDADE 10 · PARA SE DESPEDIR

# Dança sentada em duplas

De 6 a 30 pessoas | 15 min | Música

**Para que serve:** Mexer-se com a música, conectar com outra pessoa e celebrar juntos.

## PREPARAÇÃO

- Coloque as cadeiras em duplas, uma de frente para a outra.
- Prepare músicas dançantes que o grupo conheça.
- Se houver equipe ou familiares, convide para dançar também.

## PASSO A PASSO

1. As duplas dão as mãos e balançam de um lado para o outro com a música.
2. Proponha movimentos: braços para cima, "remar", bater palmas com o par.
3. A música para: troca de par.
4. Quem pode e quer dança alguns compassos em pé.
5. Na última música, o grupo todo junto, de mãos dadas em círculo.

## ADAPTAÇÕES

- Em cadeira de rodas: o par fica ao lado ou na frente, sem precisar se deslocar.
- Com comprometimento cognitivo: mantenha os mesmos pares se a troca deixar a pessoa nervosa.
- Com fragilidade: movimentos pequenos e sem puxar os braços.

**Se não engrenar**

Se alguém não quiser contato, pode dançar com um lenço entre as mãos ou bater palmas no ritmo.

**O segredo**

O contato das mãos. Para muita gente, é o momento mais esperado da sessão.

ATIVIDADE 11 · PARA SE DESPEDIR

# Um momento no palco

De 6 a 25 pessoas | 15 min | Instrumentos de brinquedo

**Para que serve:** Dar a cada pessoa seu momento de reconhecimento e fazer o grupo celebrá-la.

## PREPARAÇÃO

- Leve um violão de brinquedo, maracas, um microfone de brinquedo ou uma colher de pau.
- Marque um "palco" na frente do círculo, nem que seja um tapete.
- Prepare músicas conhecidas para dublar.

## PASSO A PASSO

1. Apresente o palco como na TV: "E agora, com vocês...".
2. A primeira pessoa voluntária sobe e escolhe seu instrumento.
3. A música começa: ela canta, toca ou finge que toca.
4. O grupo aplaude, grita "mais um!" e pede bis.
5. Quem não quiser levantar pode se apresentar da cadeira, com o microfone.

## ADAPTAÇÕES

- Em cadeira de rodas: o palco vai até a pessoa, e não o contrário.
- Com comprometimento cognitivo: músicas da juventude deles; a lembrança aparece com a música.
- Com timidez: subir em dupla ou em grupo pequeno.

**Se não engrenar**

Se ninguém se animar, suba você primeiro e faça bem mal: o grupo ri e alguém vai querer fazer melhor.

**O segredo**

O aplauso é para todas as pessoas que sobem, do jeito que fizerem.

ATIVIDADE 12 · PARA SE DESPEDIR

# A roda de despedida

De 6 a 30 pessoas | 10 min | Sem material

**Para que serve:** Voltar à calma depois do riso e levar uma boa lembrança.

## PREPARAÇÃO

- Abaixe ou desligue a música.
- Coloque as cadeiras em círculo de novo.
- Pense numa frase curta para fechar.

## PASSO A PASSO

1. Deem as mãos ou ponham a mão no ombro de quem está ao lado.
2. Respirem juntos três vezes, devagar: inspirar pelo nariz e soltar o ar com um suspiro.
3. Cada pessoa diz uma palavra sobre como está indo embora: “feliz”, “cansado”, “tranquila”.
4. Um último aperto de mão que dá a volta no círculo.
5. Despeça-se de cada pessoa pelo nome.

## ADAPTAÇÕES

- Em cadeira de rodas: tudo sentado, como o resto.
- Com comprometimento cognitivo: em vez de uma palavra, uma cara ou um gesto.
- Com pouca audição: repita em voz alta a palavra de cada pessoa.

**Se não engrenar**

Se a pessoa não encontrar uma palavra, ofereça duas para escolher: “Feliz ou tranquila?”.

**O segredo**

Fechar com calma. Uma boa despedida faz a próxima sessão começar com vontade.



*Alegria*



*Surpresa*



*Bravo de brincadeira*



*Sono*



*Susto*



*Orgulho*

| | |
|---|---|
| *A* | *E* |
| *I* | *O* |
| *U* | *Ha!* |

# **Material** · *Objetos imaginários*



VAMOS PASSAR...
*Uma batata muito quente*

VAMOS PASSAR...
*Um cubo de gelo*

VAMOS PASSAR...
*Uma pena*

VAMOS PASSAR...
*Algo bem grudento*

VAMOS PASSAR...
*Um bebê dormindo*

VAMOS PASSAR...
*Uma xícara de caldo*

VAMOS PASSAR...
*Um balão prestes a estourar*

VAMOS PASSAR...
*Um peixe que escapa*

VAMOS PASSAR...
*Um pão quentinho*

VAMOS PASSAR...
*Uma pedra muito pesada*

VAMOS PASSAR...
*Um gatinho*

VAMOS PASSAR...
*Um buquê de flores*

# Material · *Músicas e ideias*



Músicas que quase todo mundo conhece. Pergunte ao grupo e à equipe de quais eles gostam: a música deles é sempre a melhor escolha.

## CLÁSSICOS PARA CANTAR

- Parabéns pra você
- Aquarela do Brasil
- Garota de Ipanema
- Asa Branca
- Carinhoso
- Trem das Onze
- Mamãe Eu Quero
- Cidade Maravilhosa

## CANTIGAS POPULARES

- Ciranda, Cirandinha
- Escravos de Jó
- Peixe Vivo
- Marcha Soldado
- O Cravo e a Rosa
- Se Essa Rua Fosse Minha
- Pirulito que Bate Bate
- Mulher Rendeira

## IDEIAS PARA O LENÇO QUE VIRA TUDO

Chapéu
Bigode
Capa de super-herói
Leque
Cachecol
Babador
Lenço de despedida na estação
Véu de noiva
Bandeira
Toalha de piquenique
Fralda de bebê
Tapa-olho de pirata
Gravata
Turbante
Tapete mágico

# Material · *Ficha de registro*

Uma por sessão

Anotar o que funcionou ajuda a preparar a próxima sessão e a explicar para a equipe e as famílias.

| Data | Local | Participantes | Quem conduz |
|---|---|---|---|
| | | | |

| Atividade | Como foi | Quem se animou | Para a próxima vez |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Observações da equipe |
|---|
| |

RED LÚDICA

# Preferem que venha *alguém de fora*?

Levamos Workshops de Risoterapia a casas de repouso, centros-dia e associações. Adaptamos a sessão ao grupo: em pé ou sentado, cada pessoa no seu ritmo. Na Catalunha, Costa Brava, Madri e Bilbao.

**redludica.com**
info@redludica.com · WhatsApp +34 611 13 84 49

Você pode imprimir e compartilhar estas fichas livremente para uso na sua instituição ou grupo. A Risoterapia é uma atividade de bem-estar que acompanha e nunca substitui um tratamento. © Red Lúdica 2026.