

Psicologia

**ANA CLARA GREGHI VIEIRA
BEATRIZ DE MELO GABRIEL
CAMILLE MARCUSSI
JAQUELINE APARECIDA
FERNANDES ANTÔNIO
LUIZA BITTAR LUCIANO ROVIELO
MELISSA ZANETTI SCATOLIN**

Não existe idade para ser feliz!



2022



Crescemos, amadurecemos, construímos nossas vidas, diversas mudanças ocorrem e muitas pessoas de nosso convívio social encerram sua trajetória. Com isso, é possível imaginar que o acolhimento deveria ser essencial na vida dos idosos, entretanto, o erro comum que cometemos frequentemente é separar os idosos da sociedade acreditando que eles não têm mais a oferecer para a população.

A cognição é o processo pelo qual conhecemos e compreendemos o mundo, logo a estimulação da mesma permite que sejam aprimoradas as habilidades cognitivas que precisamos para controlar e regular os nossos pensamentos, emoções e ações.





Além disso, outras habilidades que são de extrema importância a serem desenvolvidas são as funções executivas, as quais são um conjunto de habilidades que são encarregadas pelo controle dos processos comportamentais como a cognição e a emoção . É graças às funções executivas que sempre que estamos diante a novas situações conseguimos nos adaptar, e também conseguimos regular emoções, impulsos, medos, dentre várias outras habilidades essenciais no dia a dia. Logo compreendemos que essas funções estão diretamente ligadas à estimulação cognitiva.

Visando a saúde e o bem-estar do idoso o estímulo cognitivo pode ser considerado um indício de envelhecimento ativo e de longevidade, garantindo a manutenção o ganho de conhecimentos e habilidades.



Resultados



O local em que Luzia mora não possui atividades voltadas aos moradores, apenas disponibiliza moradia, então pensamos em atividade que ofereçam diversão e distração.

Durante as entrevistas, foi notória a falta de interesse ao responder questões orais. Por outro lado, foi grande o empenho em momentos lúdicos como atividades que era necessário desenhar ou fazer contas matemáticas, mostrando grande conhecimento acadêmico.

Levando em consideração as observações feitas e o conhecimento buscado durante o projeto, buscamos desenvolver atividades baseadas em algumas funções executivas importantes para a estimulação cognitiva

Trabalhamos a memória, nesse tópico incluímos exercícios de memória de trabalho, visto que Luzia demonstrou bastante interesse em atividades matemáticas.

Também incluímos exercícios de atenção, já que junto da dificuldade de foco e desinteresse, Luzia está enfrentando questões pessoais que a deixam um pouco desanimada e preocupada, logo elaboramos a pintura de Mandalas. As mesmas, de acordo com estudos, podem ajudar com sintomas de ansiedade.

Por fim, elaboramos exercícios de orientação, visando trabalhar a questão da compreensão do contexto em que a entrevistada se encontra, e ainda sim trabalhar a orientação espacial, propondo atividades mais interativas.





Sugestões de Estimulação

Atividades de Memória

A) Sabemos que relembrar bons momentos e detalhes da vida trazem uma sensação boa de nostalgia. Que tal retomar alguns detalhes da sua juventude e depois compartilhar as respostas com os colegas? Tenho certeza que vocês devem compartilhar algumas memórias parecidas!

1 - Busque se recordar de pelo menos três atores de grande sucesso da sua época de jovem. Lembrou? Conte aqui quem eram eles.

2 - Quais músicas faziam sucesso na sua juventude? Nos conte pelo menos 3 nomes.

3- Escreva o nome de cinco bairros que você frequentava no passado. Lembrou? Então escreva os bairros abaixo.

4 - E por onde você costumava passear? Nos conte os lugares mais bombados que você e seus colegas costumavam passear.

5 - Lembre de um acontecimento marcante da sua juventude. Conte um pouco sobre.





Sugestões de Estimulação

Atividades de Memória

B) Na correria do dia sabemos que acabamos ficando com a cabeça nas nuvens, né?

A memória é uma função cognitiva muito importante nas atividades cotidianas, logo precisamos treinar ela, vamos lá?

1 - Escreva o nome de duas palavras para cada letra do seu primeiro nome. Tente fazer sem repetir um objeto.

2 - Tente responder o mais rápido possível. Qual é a 3ª letra de nosso alfabeto?

3 - E qual é a 10ª letra de nosso alfabeto?

4 - Quais são os 7 dias da semana? Agora fale os dias da semana em ordem invertida (de trás para frente). Repita três vezes esse exercício. Não tem problema se você errar, se errou vamos tentar de novo!

5 - Quais são os 12 meses do ano? Agora fale os meses em ordem invertida (de trás para frente). Repita três vezes esse exercício. Não tem problema se você errar, se errou vamos tentar de novo!





Sugestões de Estimulação

Atividades de Memória de Trabalho

A) Atividades Matemáticas

$$\text{Flower} + \text{Flower} + \text{Flower} = 15$$

$$2 \text{ Flowers} + \text{Flower} = 12$$

$$3 \text{ Flowers} + 2 \text{ Flowers} + \text{Flower} = 23$$

$$\text{Flower} = \text{Flower}$$

$$\text{Flower} =$$



Sugestões de Estimulação

Atividades de Memória de Trabalho

B) Ligue a questão ao resultado correto:

O dobro do triplo de meia dúzia -	- 0
Meia centena mais 12 -	- 10
O triplo de meia dezena mais 7 -	- 12
Uma centena menos 4 dúzias -	- 62
5 unidades mais metade de uma dezena -	- 36
Metade de meia centena menos 25 -	- 22
20 mais 1 dúzia menos o dobro de 1 dezena -	- 52



Sugestões de Estimulação

Atividades de Memória de Trabalho

C) Ligue a questão ao resultado correto:

Receita panqueca

1 copo de leite

1 copo de farinha

1/2 xícara de óleo

1 pitada de sal

2 ovos

Dona Julia acrescentou no liquidificador, em ordem, 2 ovos, 1 copo de leite, 1/2 copo de farinha, 1 pitada de sal e 1/2 xícara de óleo.

a. Dona Júlia não seguiu a receita corretamente. Sem olhar novamente na lista de ingredientes, aponte o que foi feito de errado.

R: Foi apenas 1/2 copo de farinha, a receita pedia 1 copo inteiro.

b. Com esse erro, como que a massa de panqueca ficará no final?

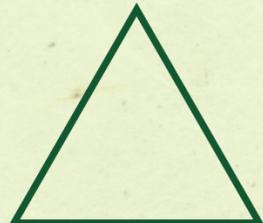
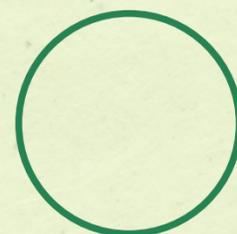
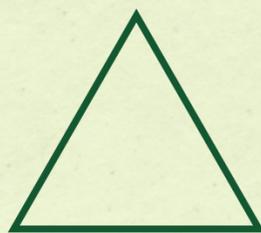
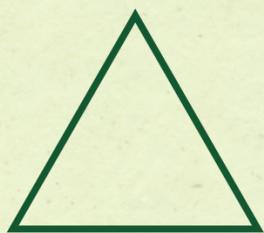
R: Mais líquida do que deveria.

Sugestões de Estimulação

Atividades de Atenção

A atenção é a função responsável por nos ajudar a diferenciar espaços, sons, imagens e formas. Agora imagine como seria a vida se não conseguíssemos diferenciar tudo ao nosso redor. Por isso precisamos treinar essa função!

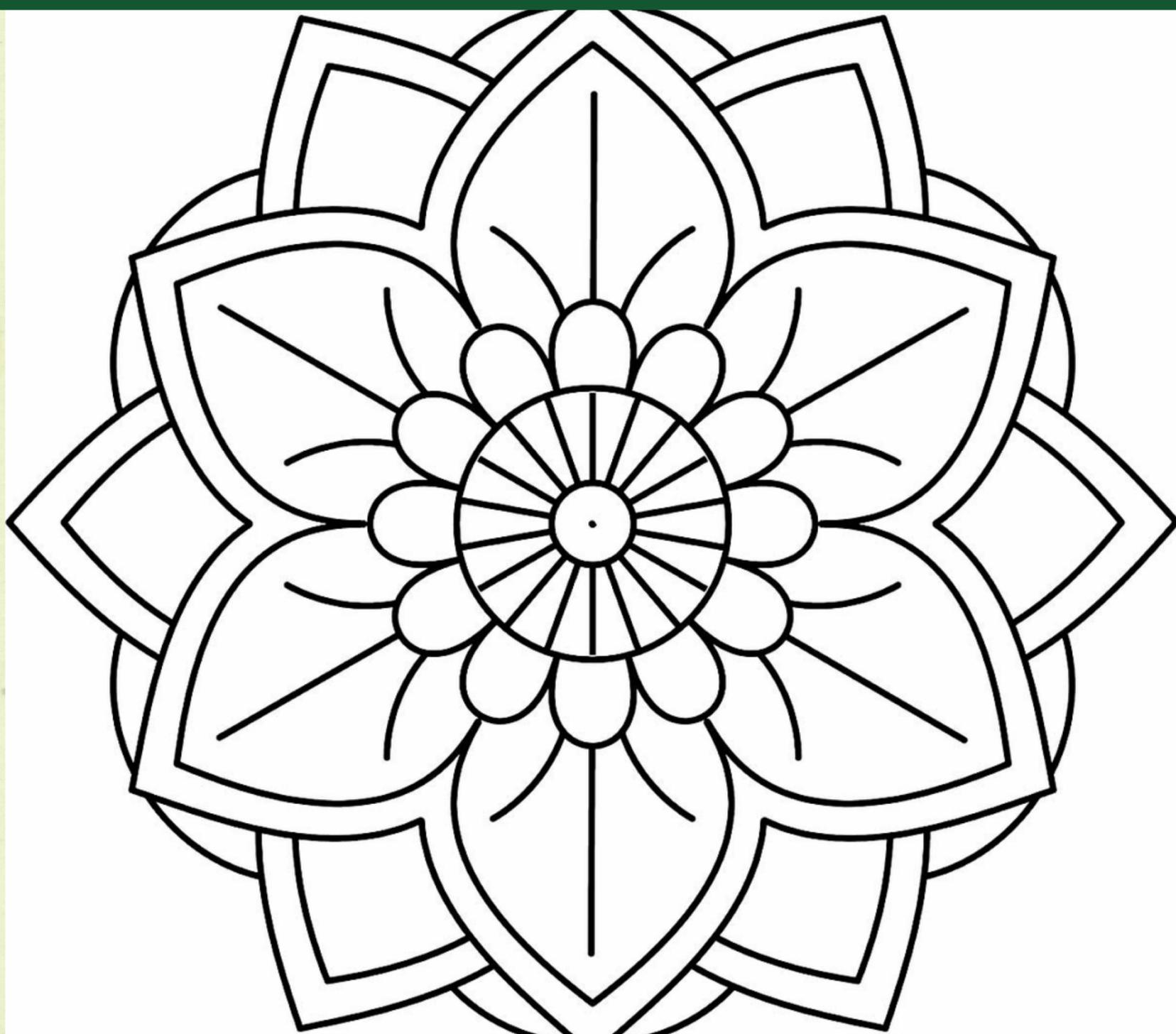
A) Enumere as formas com os respectivos números indicados:



Sugestões de Estimulação

Atividades de Atenção

B) Sabemos que as vezes não conseguimos controlar nossos sentimentos e emoções, o teórico Jung observou que as mandalas surgem espontaneamente quando nossa mente está em processo de reintegração. Portanto, Jung entende a mandala como uma tentativa de autocura, inconsciente, a partir de um impulso instintivo. Logo preparamos atividades de pintura de mandalas:



Sugestões de Estimulação

Atividades de Atenção



Sugestões de Estimulação

Atividades de Atenção





Sugestões de Estimulação

Atividades de Orientação

A orientação é a função cognitiva que nos permite ter consciência da nossa própria existência e do onde e como nos encontramos em um determinado momento. Por esse motivo é de grande importância para as atividades do dia a dia.

A) Pode parecer simples, porém é bem importante que analisemos e compreendemos onde, como e quando nos encontramos em um lugar, portanto:

1. Escreva abaixo a cidade que você se encontra e em seguida a data de hoje:
2. Qual o nome da rua que você se encontra? Escreva o nome da rua e embaixo dela o nome de duas ruas perto de onde você está agora.
3. Diga o nome de duas cidades, uma que fica perto de onde você está e outra que fica longe.
4. Qual a próxima data festiva? Ou o próximo feriado?
5. Dois dias atrás era que dia da semana?



Sugestões de Estimulação

Atividades de Orientação

B) Copie nos espaços vazios os desenhos:

The image shows a worksheet for a copying activity. It features a green border and a grid of 10 rows by 20 columns of small grey dots. On the left side, there are three geometric shapes drawn on the grid: a zig-zag shape at the top, a complex polygon in the middle, and a more complex shape at the bottom. The right side of the grid is empty, intended for copying these shapes.



Cronograma



Segunda-Feira

Atividades de
Memória

Terça-Feira

Atividades de
Orientação

Quarta-Feira

Atividades de
Memória de
Trabalho

Quinta-Feira

Atividades de
Atenção

Sexta-Feira

Sugerimos que
compartilhe com
pessoas próximas o
que realizou e quais
sensações, memórias e
emoções teve.

Você sabia que...

Envelhecer com saúde significa não somente ausência de doenças. Um envelhecimento saudável também é autonomia e independência, as mesmas podem ser desenvolvidas através do estímulo das funções cognitivas.

Por isso busque sempre:

- Socializar em algum momento do dia (é sempre bom estarmos rodeados de pessoas que gostamos)
- Fazer pelo menos 1 vez ao dia algo que te deixa feliz (assistir novela, praticar fé, tomar um café ou chá, cuidar da beleza), lembre-se, você é a pessoa mais importante da sua vida!
- Sempre que estiver triste ou preocupada, converse com alguém próximo, é importante que você saiba que sentimentos são passageiros.



Referências:

DIBO, M. MANDALA: UM ESTUDO NA OBRA DE C. G. JUNG. Último Andar, [S. l.], n. 15, p. 66–73, 2013. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/ultimoandar/articloe/view/13184>.

ARAÚJO, Priscila. Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória. Revista Kariós Gerontologia. Volume 15. Nº 4. 30 de dezembro de 2012.

Imagens:

Mandalas:

<https://comofazeremcasa.net/desenhos-de-mandala-para-imprimir-e-colorir/>

<https://www.educlub.com.br/mandalas-para-colorir/>

<https://www.mona.com.br/colorir/mandalas/>

Flores usadas na atividade A - Memória de Trabalho:

[https://blush.design/pt/collections/JN35LSqUpFcWBtlW4ffl/Hobbies/stickers-flower/uTTuJ7XSlwjbkvl?](https://blush.design/pt/collections/JN35LSqUpFcWBtlW4ffl/Hobbies/stickers-flower/uTTuJ7XSlwjbkvl?c=Base_0%7Ef975lc_Hair_0%7Ee9553b_Skin_0%7Efea7al)

[c=Base_0%7Ef975lc_Hair_0%7Ee9553b_Skin_0%7Efea7al](https://blush.design/pt/collections/JN35LSqUpFcWBtlW4ffl/Hobbies/stickers-flower/uTTuJ7XSlwjbkvl?c=Base_0%7Ef975lc_Hair_0%7Ee9553b_Skin_0%7Efea7al)

Tabela Exercício de Orientação:

<https://www.soescola.com/2021/10/atividade-estimulacao-cognitiva-idosos-ligue-os-pontos.html/amp>

