

Apostila

Estimulação Cognitiva

Desenvolvida por:

- Felipe Hypolito Piovesan de Paiva
- Inaiê Vitali do Carmo
- Talys Luis Petreca
- Thais Silva Souza
- Thais Fernanda da Silva



UNIFEOB
São João da Boa Vista
2022

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é algo que naturalmente vai causando declínios com o passar do tempo. Porém quando criamos hábitos saudáveis durante esse processo, nós criamos fatores protetivos contra a ação do tempo, tanto para a velhice natural quanto somadas às dificuldades de doenças. Então, foi pensando nisso que essa apostila foi recheada com **estimulações cognitivas** com o intuito de exercitar a mente, a memória, a percepção, a atenção, e vários outros pontos importantes de uma forma simples e divertida.

A partir de pequenas tarefas como essas, esperamos ajudar nossa participante a se manter ativa e interessada, porém sempre consciente da importância de tarefas como essa para ela!

Mas vamos lá, o que é essa **ESTIMULAÇÃO COGNITIVA**?

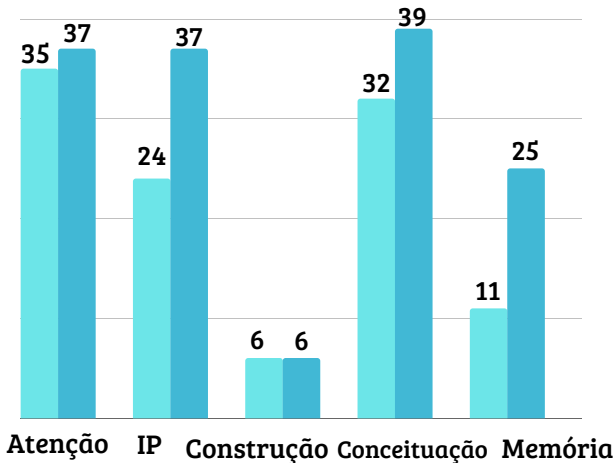
São atividades que incluem discussão de eventos passados e presentes, tópicos de interesse, jogos de palavras, quebra-cabeças, música e atividades práticas como cozinhar e jardinagem, que tem como objetivo retardar o declínio da memória e do raciocínio.

No caso dessa nossa apostila, pensamos em algo curto para o uso em momentos de lazer, com curta duração, possibilitando à cuidadora uma flexibilidade necessária pelo número de moradoras.

RESULTADO ESCALA MATTIS

E.S | 86 ANOS | 12 ANOS DE ESCOLARIDADE

TOTAIS



	Pontos	Percentil
Atenção	35/37	>25 - Média
IP	24/37	1 - Deficitária
Construção	6/6	90 - Superior
Conceituação	32/39	>10 - Méd. inferior
Memória	11/25	1 - Deficitária
SOMA	108/144	1 - Deficitária

ESCALA PFEFFER

- Dependência - 17 pontos

ESCALA HAD

- Ansiedade - 7 pontos
- Depressão - 6 pontos

Table 10. Percentiles for subjects with 5-12 years of schooling and over 81 years of age (n=15).

Percentile	Attention	I/P	Construction	Conceptualization	Memory	Total
1	31	26	6	30	19	125
5	31	26	6	30	19	125
10	32.2	28.4	6	30.6	19	126.2
25	34	31	6	34	20	130
50	36	35	6	37	23	132
75	36	36	6	38	25	137
90	36	36	6	39	25	140.8
Mean	35	33.67	6	35.73	22.6	133
SD	1.46	3.06	0	2.94	2.22	4.69

MEMÓRIA E PERCEPÇÃO

Nosso cérebro tende a procurar o caminho mais fácil, então essa atividade tem o objetivo de testar sua percepção. Nesta atividade foram colocadas algumas formas geométricas e logo em seguida o nome de uma forma geométrica e uma cor. Agora tente responder se este e nome e cor corresponde a figura. Veja um exemplo:

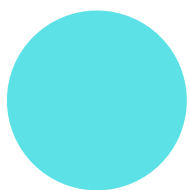


Triângulo
Amarelo

È um triângulo amarelo??

Sim
 Não

AGORA TENDE COM ESSES...



Círculo
Azul

È um círculo azul??

Sim
 Não



Quadrado
verde

È um quadrado verde??

Sim
 Não



Triângulo
Amarelo

È um triângulo vermelho??

Sim
 Não



estrela
vermelha

È um estrela marrom??

Sim
 Não



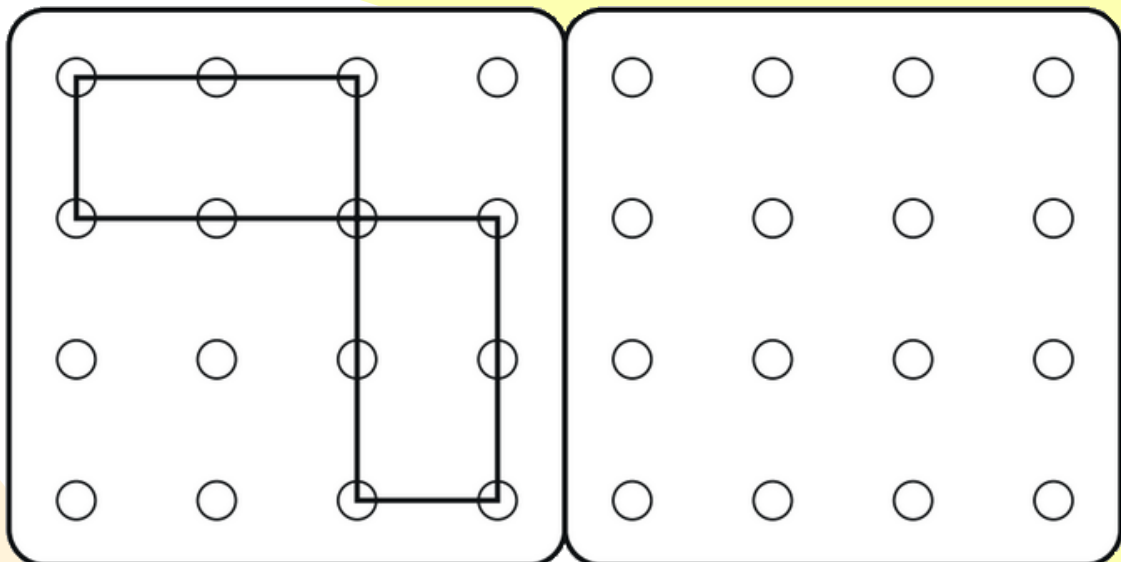
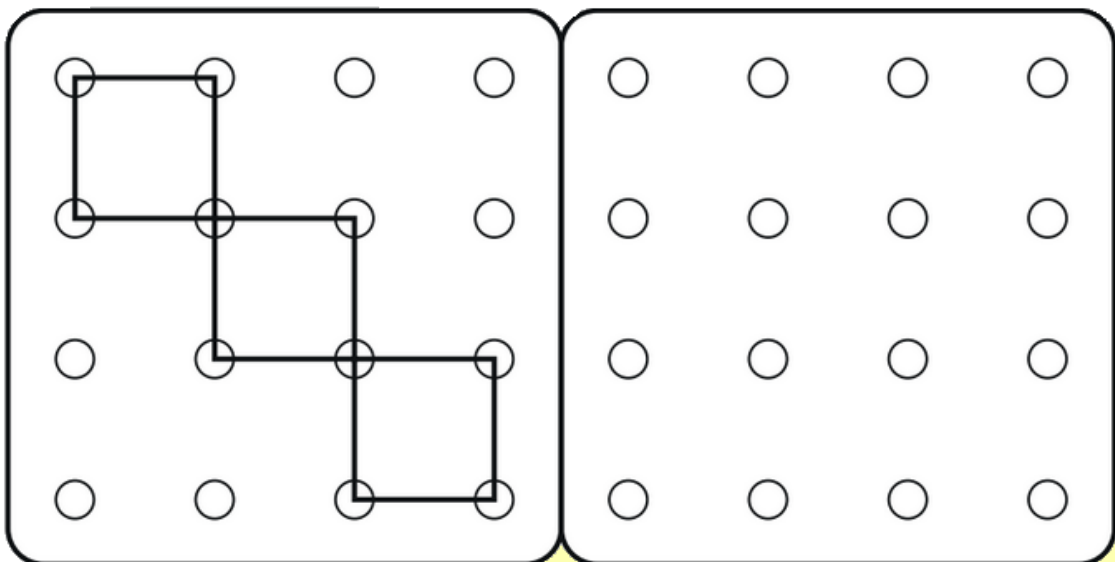
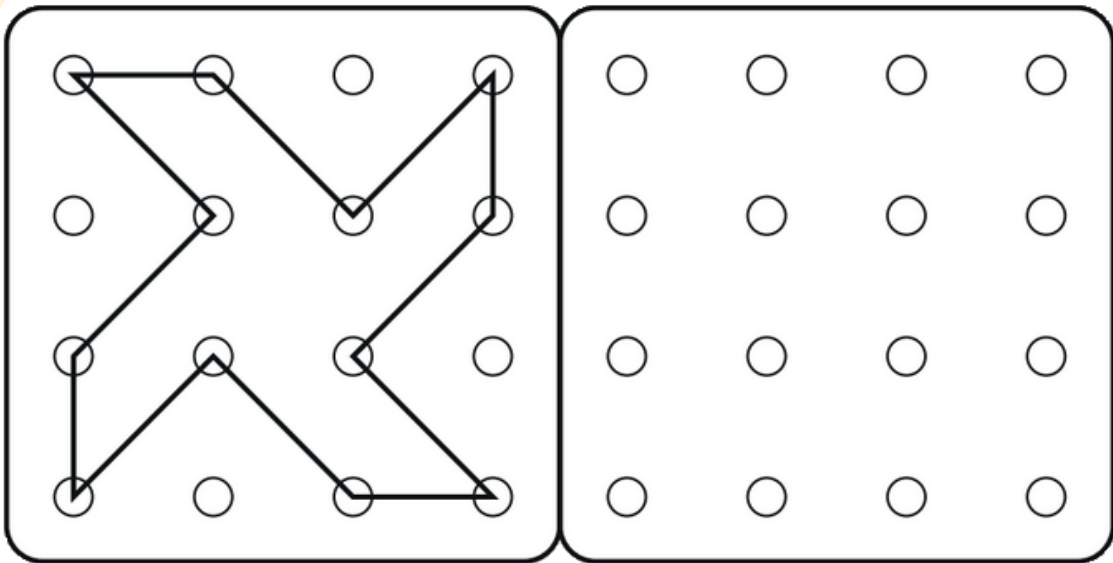
Retângulo
Roxo

È um retângulo roxo??

Sim
 Não

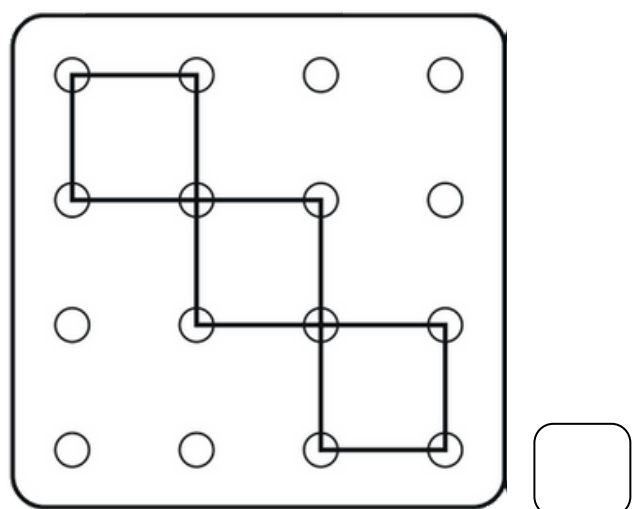
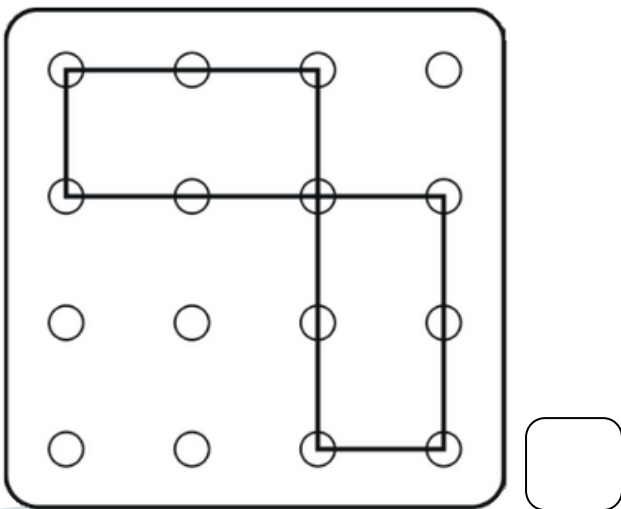
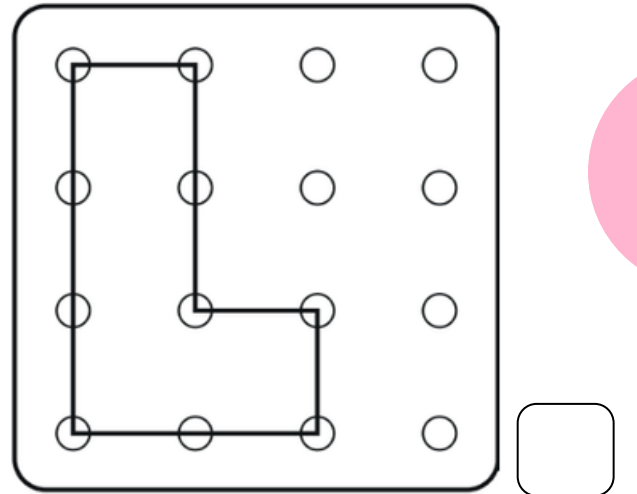
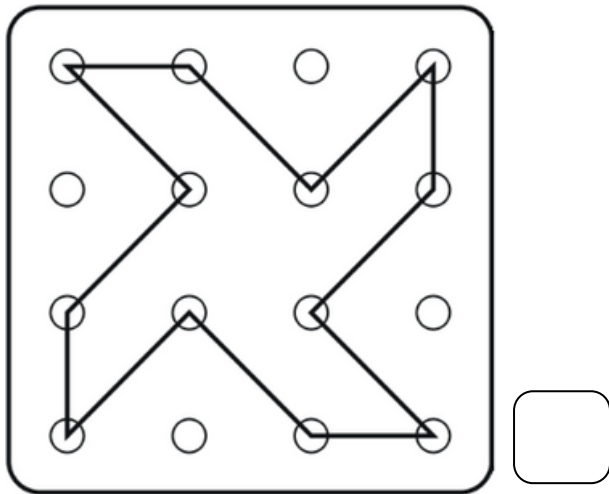
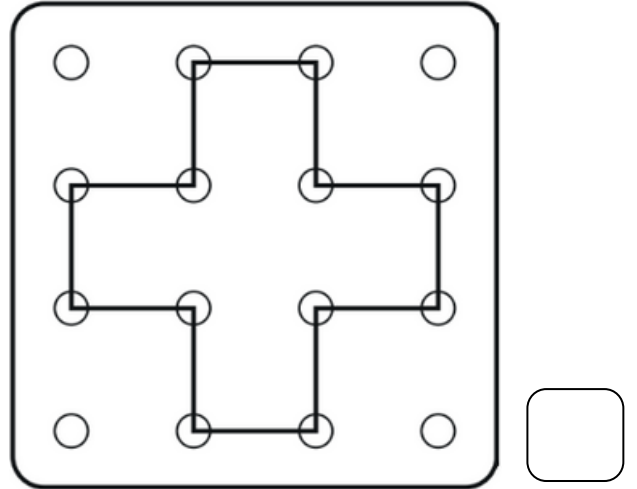
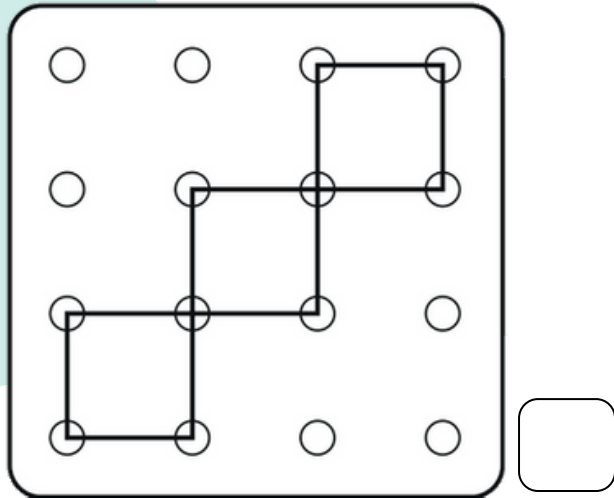
CONECTE OS PONTOS IGUAL A IMAGEM

TRABALHANDO A CONCENTRAÇÃO E OBSERVAÇÃO!



VAMOS LEMBRAR AS FIGURAS QUE JÁ VIMOS?

Assinale as figuras que você desenhou na pagina anterior.



JOGO DOS 7 ERROS

Observe esta imagem por 5 minutos



Agora tente encontrar os 7 erros que aparecem nesta imagem



**CIRCULE OS ERROS QUE ENCONTRAR!
UMA TAREFA PARA ATENÇÃO E MEMÓRIA**

CAÇA PALAVRAS

CIRCULE OU PINTE AS PALAVRAS QUE ENCONTRAR

S W E H R R N L T D O A W O N J O I
T N R F L T H R R E R S A B T V B I
A V S E U T R H O A S Y S T I E R T
E I E S R M A B E A M R I U R O A W
L N D G A R R A F A E C I E N N N A
E H A R S K N R S E C O T H S M C W
A E L H E D A R T S N L D N A B O I
S D T C Q U E I J O E H E Y C L I M
R O E H W C W L F A Z E N D A R R I
S U A V E R C T N I V I N H O L W N
D E E N H E I H T I N T O F P E R E
G T E T U V A E E A H A A O S A O R

FAZENDA

GARRAFA

QUEIJO

UVA

VINHEDO

VINHO

BARRIL

BRANCO

COLHEITA

SECO

SUAVE

TINTO

S W E H R R N L T D O A W O N J O I
T N R F L T H R R E R S A B T V B I
A V S E U T R H O A S Y S T I E R T
E I E S R M A B E A M R I U R O A W
L N D G A R R A F A E C I E N N N A
E H A R S K N R S E C O T H S M C W
A E L H E D A R T S N L D N A B O I
S D T C Q U E I J O E H E Y C L I M
R O E H W C W L F A Z E N D A R R I
S U A V E R C T N I V I N H O L W N
D E E N H E I H T I N T O F P E R E
G T E T U V A E E A H A A O S A O R

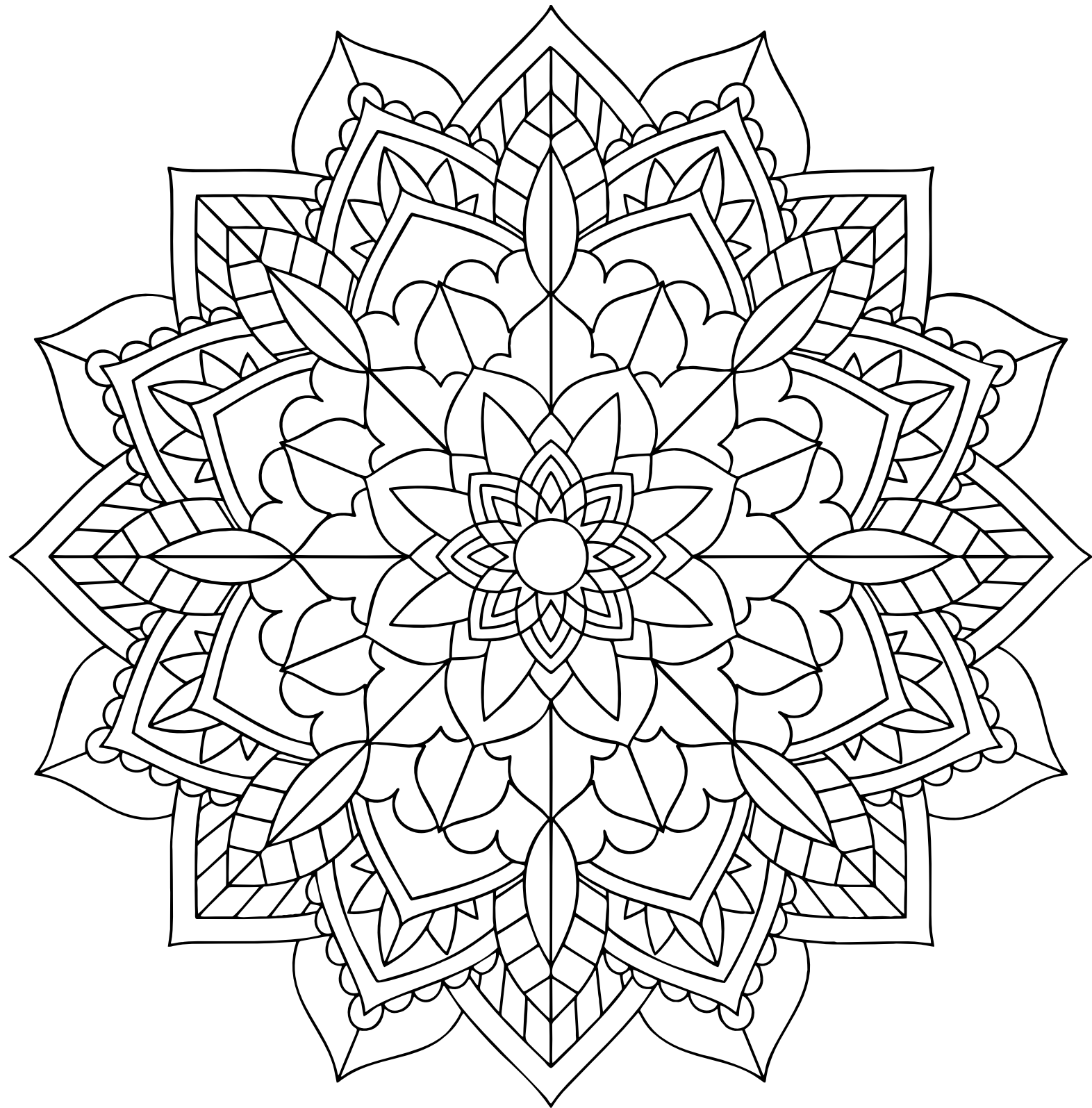
RESPOSTA

O QUE ACHOU DESSE TREINO DE PERCEÇÃO VISUAL E MUITA ATENÇÃO?

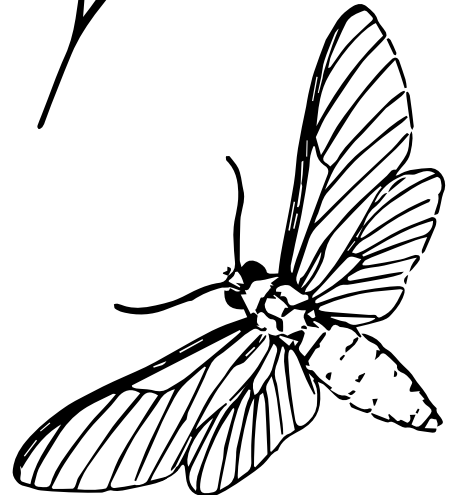
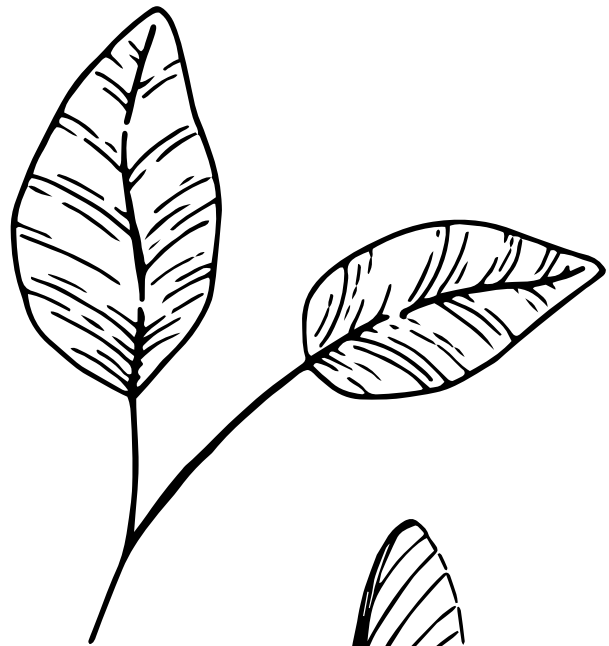
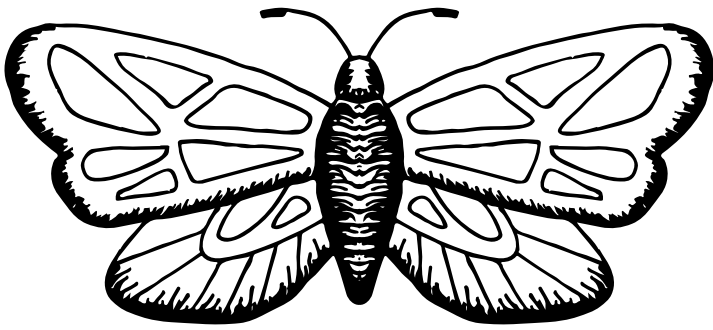
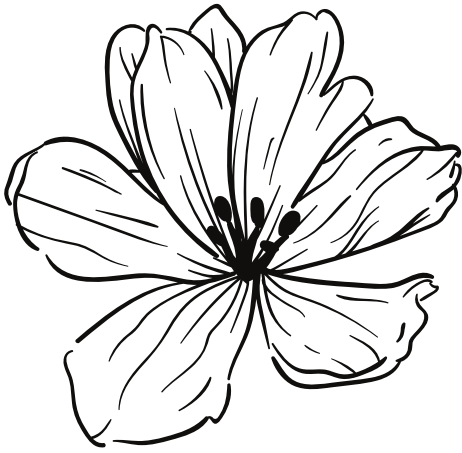
COORDENAÇÃO MOTORA E CRIATIVIDADE

Através da pintura, trabalhamos o nosso foco, a nossa coordenação motora, nossa memória e nossas emoções!

PINTE DO SEU JEITO!

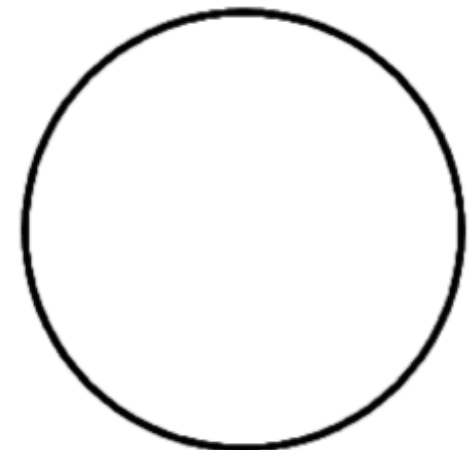
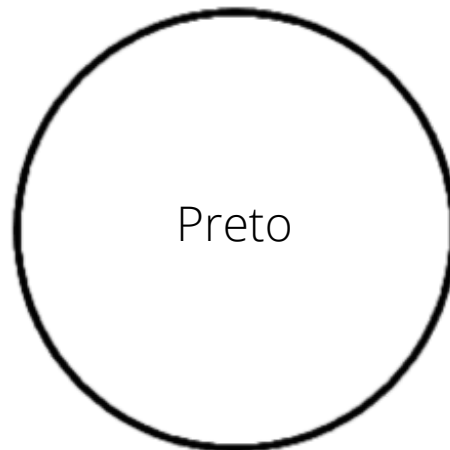
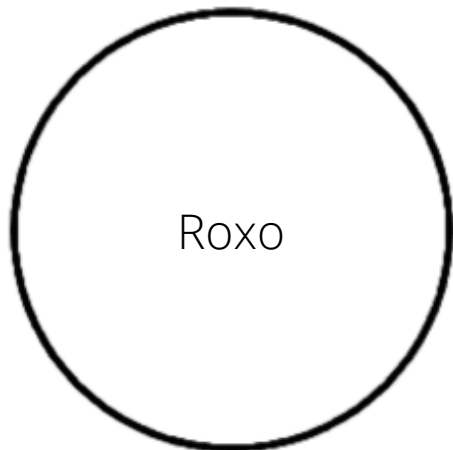
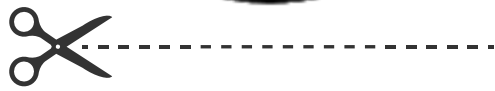
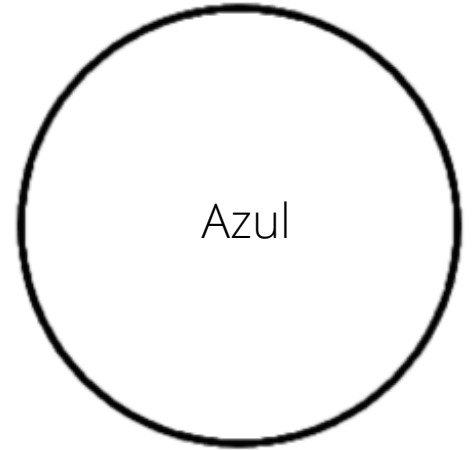
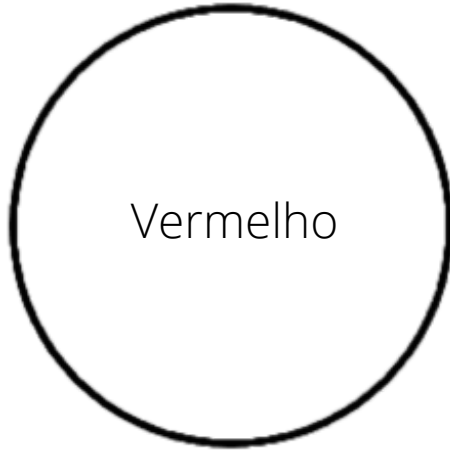
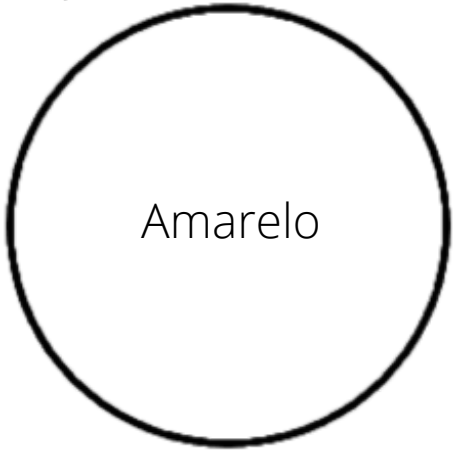
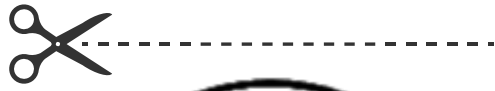


PINTE DO SEU JEITO!



AGORA, PINTE CADA CÍRCULO COM SUA COR. DEPOIS...

VAMOS RECORTAR!



Deixe em Branco



CONSTRUÇÃO DE PALAVRAS

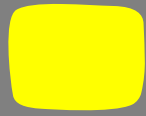
Agora, vamos adicionar um elemento extra para nossa pintura.

Vamos trabalhar a percepção visual, atenção, estratégia e memória!

Legenda:



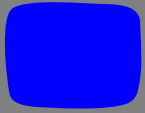
E



I



L



A

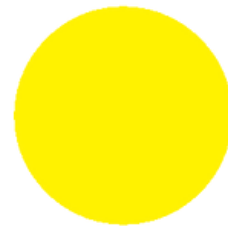
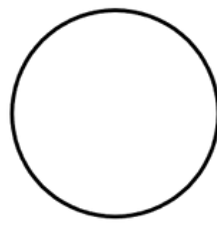
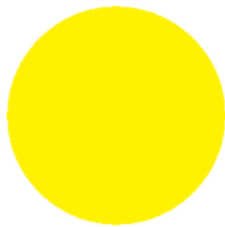


M



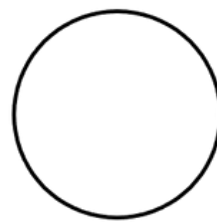
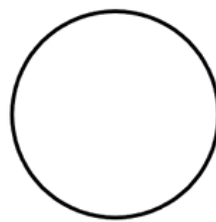
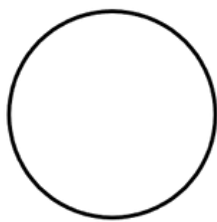
V

POR EXEMPLO, VAMOS ESCREVER SEU NOME?

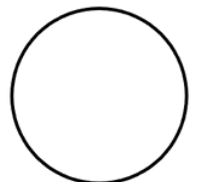
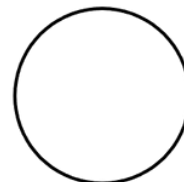
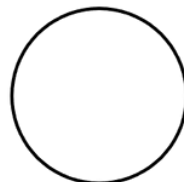
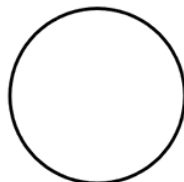
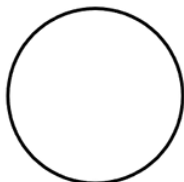


AGORA, ORDENE AS CORES PARA FORMAR...

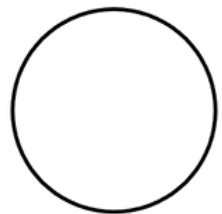
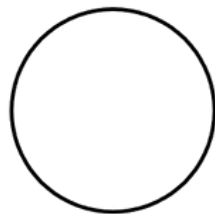
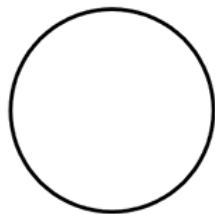
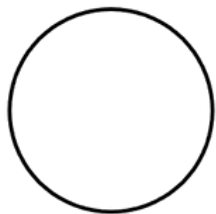
M A L:



V I L M A:



L I M A:

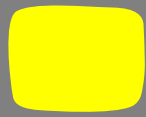


OPERAÇÕES MATEMÁTICAS

Legenda:



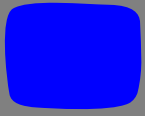
1



5



2



3



10



7

POR EXEMPLO:

$$\text{Red Circle} + \text{Red Circle} = 2, \quad \text{Black Circle} \div \text{White Circle} = 5$$

AGORA É COM VOCÊ!

$$\text{Purple Circle} + \text{Blue Circle} \div \text{Black Circle} = \square$$

$$\text{Black Circle} - \text{Purple Circle} \times \text{White Circle} = \square$$

$$\text{Yellow Circle} \times \text{Blue Circle} \div \text{Red Circle} = \square$$

$$\text{White Circle} \times \text{Purple Circle} + \text{Red Circle} \div \text{Yellow Circle} = \square$$

REFERÊNCIAS E MAIS INFORMAÇÕES!

Exercitamento Adulto, Ginástica do Cérebro, disponível em:
ginasticadocerebro.com

Jogos e atividades ECM, Jogos Terapêuticos, disponível em:
https://www.instagram.com/jogos_ecm/