



# APOSTILA DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



Centro Universitário de Ensino Octavio Bastos (UNIFEOB)

### **Equipe envolvida:**

Tamires Lopes Camargo (coordenadora, docente do curso de psicologia e psicóloga).

Carlos Alberto de Andreia, Débora Alves da cruz, Kelly Cristina de Andreia, Oswaldo Turatti Neto, Priscila Gentina Otero Marcondes, Renan Aparecido Valdambri e Vanderlei Marcos da Cruz (alunos do modulo de bases biológicas em processos psicológicos do curso de psicologia).

Apostila desenvolvida como parte do projeto de estimulação cognitiva e do projeto de extensão “Não nascemos prontos. As potencialidades do envelheSER”

### **Agradecimento:**

Agradecemos aos docentes, aos participantes que elucidaram a ideia para a elaboração deste incrível projeto. Imensa gratidão pela instituição Lar da Terceira Idade da Assistência Vicentina, que abraçou a causa deste projeto, com o apoio de profissionais e participante que ajudaram e colaboraram para que o desenvolvimento deste trabalho fosse concluído.

Por fim, somos gratos pela divindade de ser humano e entender nosso papel para com os outros. Gratidão!

# Índice

1. Introdução.....	4
2. Resultados.....	5
3. Objetivo.....	6
4. Cronograma.....	7
5. Exercícios.....	8
6. Outras sugestões.....	24
7. Gabarito.....	29
8. Referências.....	34

...Viver e não ter a vergonha  
De ser feliz  
Cantar, e cantar, e cantar  
A beleza de ser um eterno aprendiz

Ah, meu Deus!  
Eu sei, eu sei  
Que a vida devia ser bem melhor  
E será!

Mas isso não impede  
Que eu repita  
É bonita, é bonita  
E é bonita...

**O que é, o que é?**  
**Gonzaguinha**

# Você sabe o que é estimulação cognitiva?

A estimulação cognitiva é um tipo de tratamento ou terapia que pode ser feita em qualquer idade, podendo ser uma indicação médica para diversos tipos de pacientes, seja eles idosos ou não.

Pois bem, a estimulação é um tratamento externo que envolve uma série de tarefas diferentes. Todas as tarefas dessas terapias são feitas por profissionais capacitados.

Sendo assim, o idoso estará nas mãos de alguém que sabe o que está fazendo e como garantir o melhor resultado e provocar um estímulo na cognição. Tal estímulo pode ter como objetivo melhorar ou mesmo preservar o desempenho dos domínios. Sendo estes domínios: Memória, atenção, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento, linguagem, etc.

A estimulação costuma ser mais comum na terceira idade, já que o envelhecimento natural (senescência) provoca um declínio da cognição.

Entretanto, a estimulação é uma maneira de evitar a redução da cognição.

## E cognição, você sabe o que é?

Primeiramente, vale a pena ter em mente que todos os seres humanos são afetados ao longo dos anos, de diversas maneiras. A terceira idade é marcada pela redução do processo cognitivo, variando de acordo com ambiente e saúde física e mental.

Basicamente, cognição é a função psicológica que atua em todos os seres humanos no processo de aprendizado, seja o aprendizado que for.

Logo, pense na estimulação cognitiva como um tratamento para preservar e/ou melhorar a capacidade de aprendizado e habilitação.

Já que você sabe agora o que é cognição e estimulação cognitiva, esperamos que esta apostila possa ajudá-lo a manter o funcionamento desta maravilhosa máquina que chamamos de cérebro.

Então, mãos à obra!

## Resultados:

Através de escalas e de anamnese aplicada para o Sr. P.P, escalas estas de avaliação cognitiva (MATTIS), emocional de ansiedade e depressão (HAD - inventario hospitalar de ansiedade e depressão) e atividade instrumentais de vida diárias (PFEFFER), obtemos como resultados os seguintes dados:

**HAD:** P.P, apresentou pontuação improvável para depressão e ansiedade. Durante todo o processo de avaliação interagiu adequadamente com os examinadores e mostrou-se colaborativo, realizando todas as atividades com empenho. Seu aspecto esteve condizente com o contexto de uma avaliação e com juízo crítico preservado.

**PFEFFER:** P.P, apresentou condições preservadas e independência para atividades instrumentais de vida diária. Também se apresentou orientado em tempo e espaço.

**MATTIS:** P.P, apresentou excelente nível de construção, com percentil 90. Atenção e memória também apresentou bons níveis, com percentil 50. A função com menor desempenho foi a conceituação. Isso coincide com o baixo tempo de escolaridade, que são apenas de 3 anos.

O fato de ter bons desempenhos em construção se deve ao fato de ser artesão, fabrica carros de papelão, artesanatos e faz pinturas.

Durante a aplicação da escala, apresentou dificuldade para compreender as atividades, mas na medida que entendia o que era para ser feito, fez com dedicação e alegria.

As respostas apresentam um pouco de lentidão, como no caso da lista do supermercado conseguiu enumerar os 20 itens solicitados, porém além do tempo estipulado de 1 minuto.

As atividades motoras foram realizadas com lentidão, ele precisava planejar o movimento para executar.

Para desenvolvimento e preservação da conceituação, que foi um item da atividade com baixa pontuação, sugerimos oferta de leituras, identificando os assuntos que mais lhe agrada.

Demonstrou grande interesse e alegria em encontrar os “AS”, no jogo de memória, e nos desenhos. O que nos direciona para sugestão destas atividades por serem prazerosas para o Sr. P.P, além do artesanato, construção de carros, flores e outros objetos, os quais fazem com perfeição e demonstra prazer em apresentar seus trabalhos.

## Objetivo:

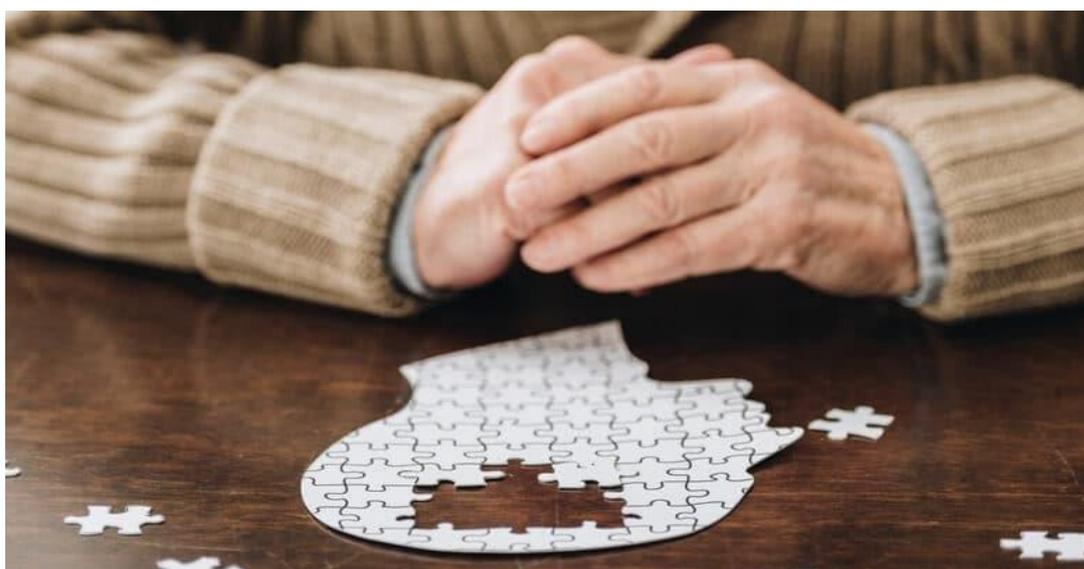
O envelhecimento é o processo natural que traz consequências, afetando diretamente a qualidade de vida, a manutenção da capacidade funcional, a motivação e a autoestima da pessoa. O envelhecimento também, pode desencadear alterações na memória, atenção e raciocínio, dificultando que o idoso gerencie sua própria vida, em especial nas tarefas que demandam atenção, coordenação ou precisão. E a estimulação cognitiva é uma importante ferramenta de cuidado na terceira idade.

O objetivo da apostila é estimular as funções cognitivas do idoso do Lar da Terceira Idade da Assistência Vicentina. As funções cognitivas estão ligadas a atenção, percepção, estratégia, raciocínio, memória, aprendizado, entre outros.

A ideia da apostila é oferecer tarefas específicas que irão trabalhar memória, aprendizado, atenção, concentração e muito mais. Tarefas estas, estimulantes que possam “incrementar” sua memória e estimular os neurônios.

Hey, o que você está esperando?

Vamos exercitar nossa mente, pois comportamento é movimento.



Estimulação cognitiva para idosos

## Cronograma:

O cronograma é um instrumento de organização e planejamento, é uma ferramenta que serve para organizar as atividades, os recursos e os prazos de um projeto em um único diagrama visual.

O intuito deste cronograma será a facilidade e organização para a realização das tarefas que propõem a apostila. Deixamos as tarefas de **memória** (capacidade de reter e invocar informações), **linguagem** (capacidade de manipular símbolos na produção e compreensão da comunicação), **atenção** (capacidade de selecionar e priorizar informações), **praxias** (capacidade de executar movimentos), **gnosias** (capacidade perceptivas) e **funções executivas** (capacidade de planejar, iniciar, controlar e desempenhar comportamentos dirigidos a um objetivo).

Tais tarefas estarão distribuídas sem uma sequência, para que o manejo da apostila não seja mecanizado e cansativo.

Pois bem, para a execução das tarefas de memória, atenção, linguagem e funções executivas é aconselhável fazer pela manhã, pois no período matinal, depois de uma noite boa de sono nosso cérebro tem energia de sobra para uma boa memorização, atenção e comunicação. Para as tarefas de praxias, como exercícios ao ar livre e hortoterapia, é aconselhável que se faça essas tarefas pela manhã ou final de tarde, pois exige permanência ao ar livre e dependendo do dia o clima pode estar quente. Aconselhamos que estas tarefas da apostila sejam feitas em uma seção por dia de no máximo 40 minutos, para que as atividades que já acontecem dentro do Lar não sejam interferidas, e que aja tempo para que outras tarefas de estimulação cognitivas possam ser feitas, como a musicoterapia e arteterapia com argila, para qualquer hora do dia, mandala terapêutica e hortoterapia para o período matinal ou final de tarde e a dança terapia para o período da tarde.

## Exercícios:

Leia com calma, pense e faça!

1. Monte uma frase de forma coerente com as palavras abaixo:

- Carro - homem - filho - escola;

---

---

- Casa - sol - árvore - rio;

---

---

- Tinta - pincel - quadro - desenho;

---

---

- Bola - gol - menino - troféu;

---

---

- Cachorro - osso - gato - briga;

---

---

- Peixe - pescou - rio - homem;

---

---

2. Escreva o nome de quatro frutas que comece com a letra M.

---

3. Lembre o nome de cinco bairros de sua cidade. Lembrou? Então escreva os bairros abaixo:

---

---

4. Qual o nome do seu melhor amigo de infância?

---

5. Escreva o nome de três países.

---

6. Escreva o nome de cinco animais com cauda.

---

7. Escreva o nome de três estados do Brasil.

---

8. Tente responder o mais rápido possível. Qual é a quarta letra do nosso alfabeto?

---

9. Qual era a ocupação profissional do seu avô?

---

10. Escreva o nome de seis objetos com a primeira letra do seu nome.

---

---

11. Conte os números em ordem crescente de 1 a 10. Depois conte em ordem invertida. Repita três vezes este exercício.
12. Fale as letras de A a F. depois fale de ordem invertida de F a A. Repita três vezes este exercício.
13. Meu nome é Paulo. Sem olhar o meu nome, qual é a quarta letra do meu nome?
14. Qual é a décima letra do nosso alfabeto?
15. Quem é considerado o rei do futebol?
16. Quem é o presidente atual do nosso país?
17. Qual é a capital de Brasília?
18. Eu moro no Brasil. Sem olhar para o nome do país onde eu moro, fale com é a quarta letra do nome do país.
19. Qual o nome do dedo da mão que indica?
20. E o nome do maior dedo?
21. Fale o nome de sete pessoas que você conhece.
22. Fale o nome de seis coisas que tem na roça.
23. Fale o nome de quatro brinquedos que as crianças gostam.
24. Fale o nome de duas flores.

25. Que país é celebre pelas pirâmides?

- a) Brasil
- b) China
- c) EUA
- d) Rússia
- e) Egito

26. Quantas patas tem uma aranha?

- a) 2
- b) 3
- c) 6
- d) 9
- e) 8

27. Qual é a planta que tem cor amarela

- a) Rosa
- b) Jasmim
- c) Girassol
- d) Tulipa
- e) Margarida

28. Qual oceano banha o Brasil?

- a) Pacífico
- b) Atlântico
- c) Índico
- d) Antártico

29. Quem descobriu o Brasil?

- a) Cristóvão Colombo
- b) Pedro Álvares Cabral
- c) Júlio Cesar
- d) Tito Tacio

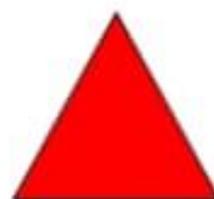
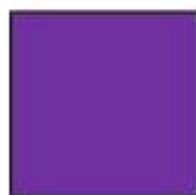
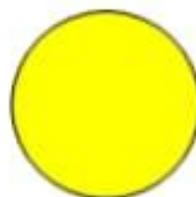
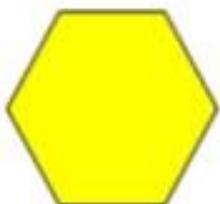
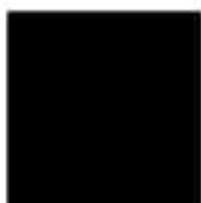
30. Encontre as palavras que se repetem na sequência abaixo. Faça um círculo nelas.

ESCOLA – CASA – BOLA – RADIO – TV – MAÇÃ – TELEFONE  
– GARFO – CESTO – PANELA – SINTO – BRINCO – PENTE –  
SABONETE – COLA – SAPATO – CESTO – PRÉDIO –  
MERCADO – PORTÃO – PERFUME – FACA – TELHADO –  
CHAVE – MAÇA – CAMISETA – IGLU – TAXI – SALADA

31. Ligue as figuras iguais:



32. Ligue as figuras geométricas iguais:



33. Cada fruta está associada a um número. Escreva o nome da fruta no local indicado.

1



2



3



4



5



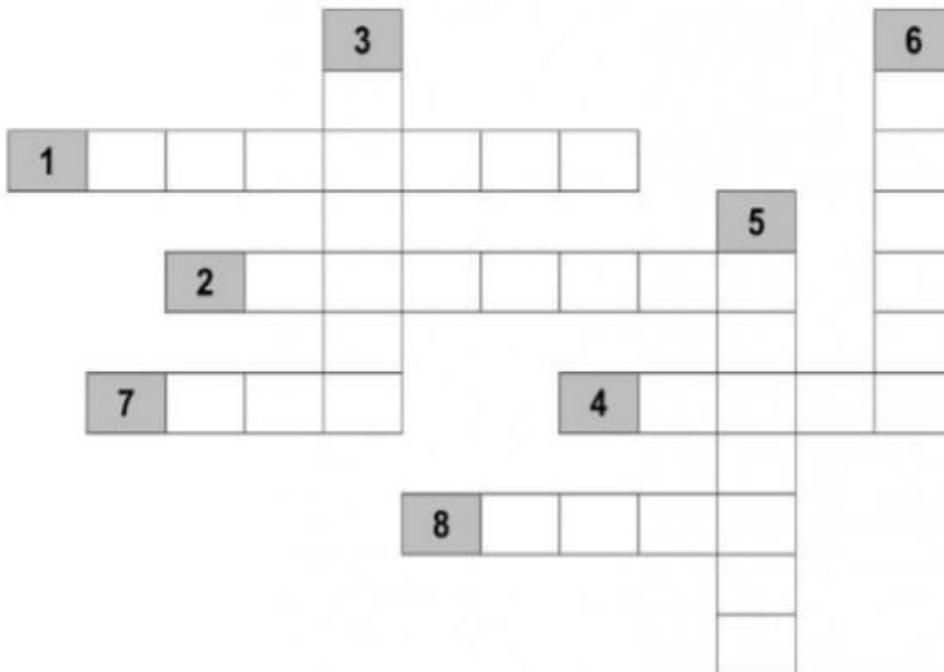
6



7



8



34. Leia com atenção e diga em voz alta as cores que você enxergue.

As CORES, **não** as palavras:

**AMARELO** **AZUL** **LARANJA** **PRETO**  
**VERMELHO** **VERDE** **ROXO** **AMARELO**  
**VERMELHO** **LARANJA** **PRETO** **AZUL**  
**VERMELHO** **ROXO** **VERDE** **LARANJA**  
**AMARELO** **VERMELHO** **AZUL** **VERDE**  
**PRETO** **AMARELO** **ROXO** **LARANJA**  
**VERDE** **AZUL** **ROXO** **PRETO** **VERMELHO**

35. Ligue as cores iguais e **não** os nomes:

**AMARELO**

**AZUL**

**ROSA**

**VERDE**

**PRETO**

**MARROM**

**CINZA**

**BRANCO**

**ROXO**

**LARANJA**

**ROXO**

**VERDE**

**AMARELO**

**AZUL**

**MARROM**

**LARANJA**

**CINZA**

**BRANCO**

**PRETO**

**ROSA**

36. Ache as palavras abaixo:

Manga – banana – pera – goiaba – limão – açaí

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

37. Ache o nome dos animais abaixo:

Cachorro – cavalo – coelho – galinha – gato – ovelha – pato –  
pintinho – porco – vaca

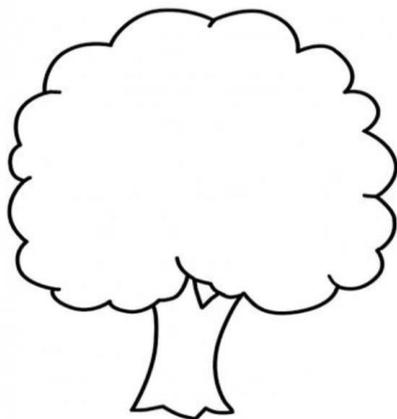
V	C	J	O	C	O	E	L	H	O	R	V	P	P
L	A	T	G	D	F	G	J	L	Ç	P	C	J	I
B	C	M	A	X	B	A	O	P	J	A	B	H	N
C	H	G	L	E	H	T	S	T	L	T	N	F	T
O	O	W	I	S	S	O	C	T	J	O	M	S	I
V	R	R	N	F	D	X	X	U	L	Q	Ç	P	N
E	R	T	H	B	F	Z	Z	I	Q	P	S	O	H
L	O	U	A	Q	H	S	V	A	C	A	W	R	O
H	Z	I	D	X	T	O	H	S	G	J	Q	C	H
A	N	B	P	T	O	V	E	L	H	A	P	O	H
J	B	C	A	V	A	L	O	I	D	W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

38. Vamos desenhar?

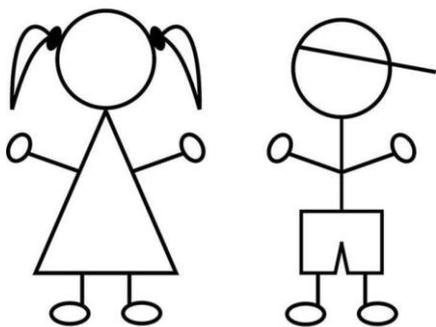
Desenhe esta casa:



Desenhe esta árvore:

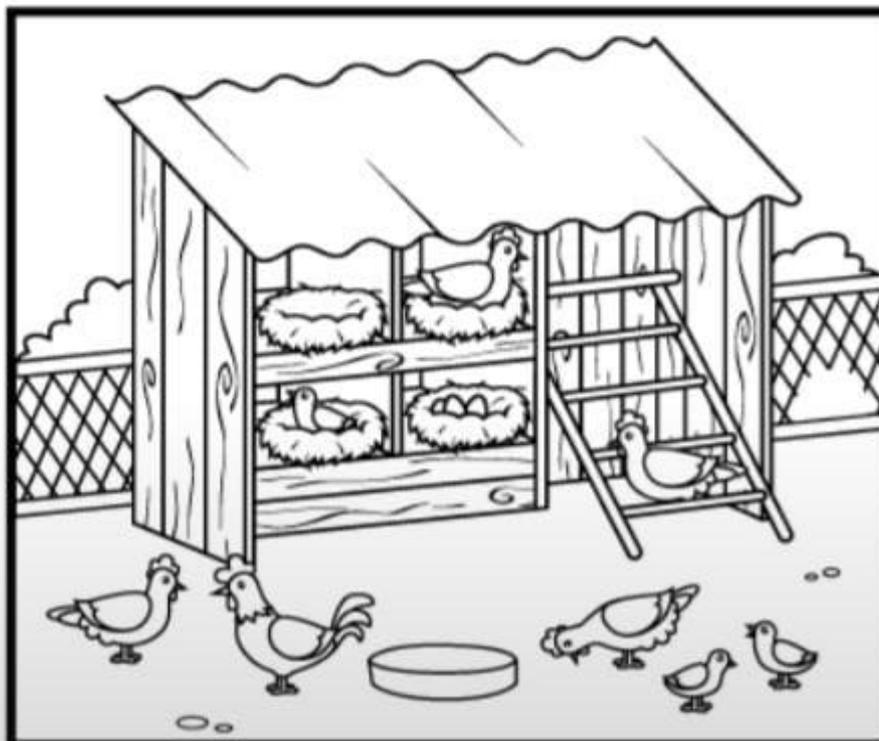
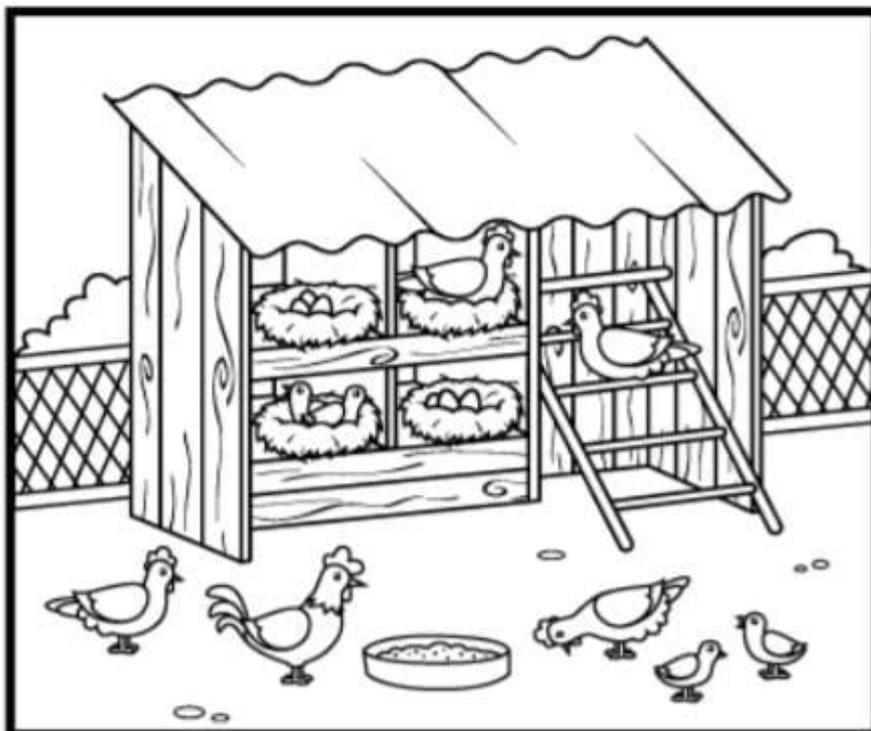


Desenhe esta menina e este menino:

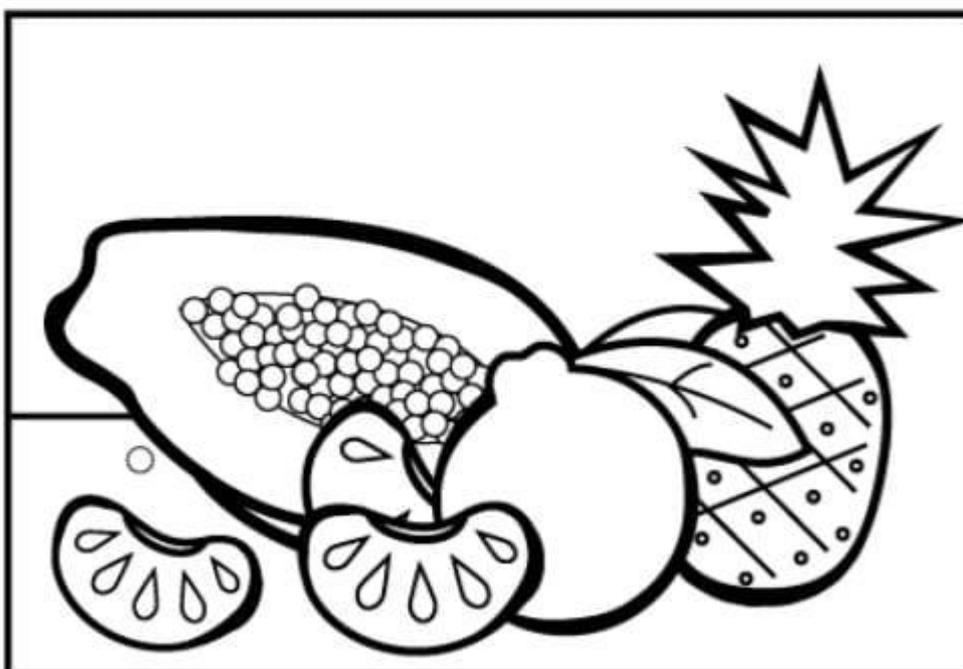
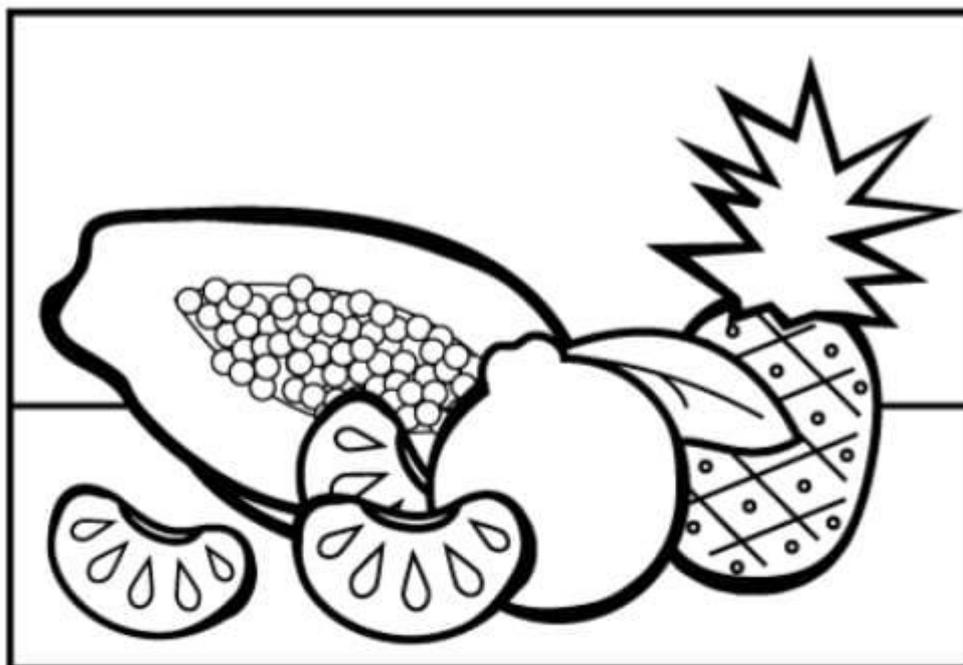


### 39. Jogo dos sete erros

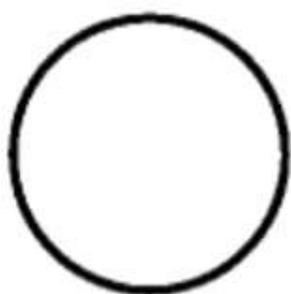
Encontre a diferença entre as duas figuras abaixo:



Mais uma vez...

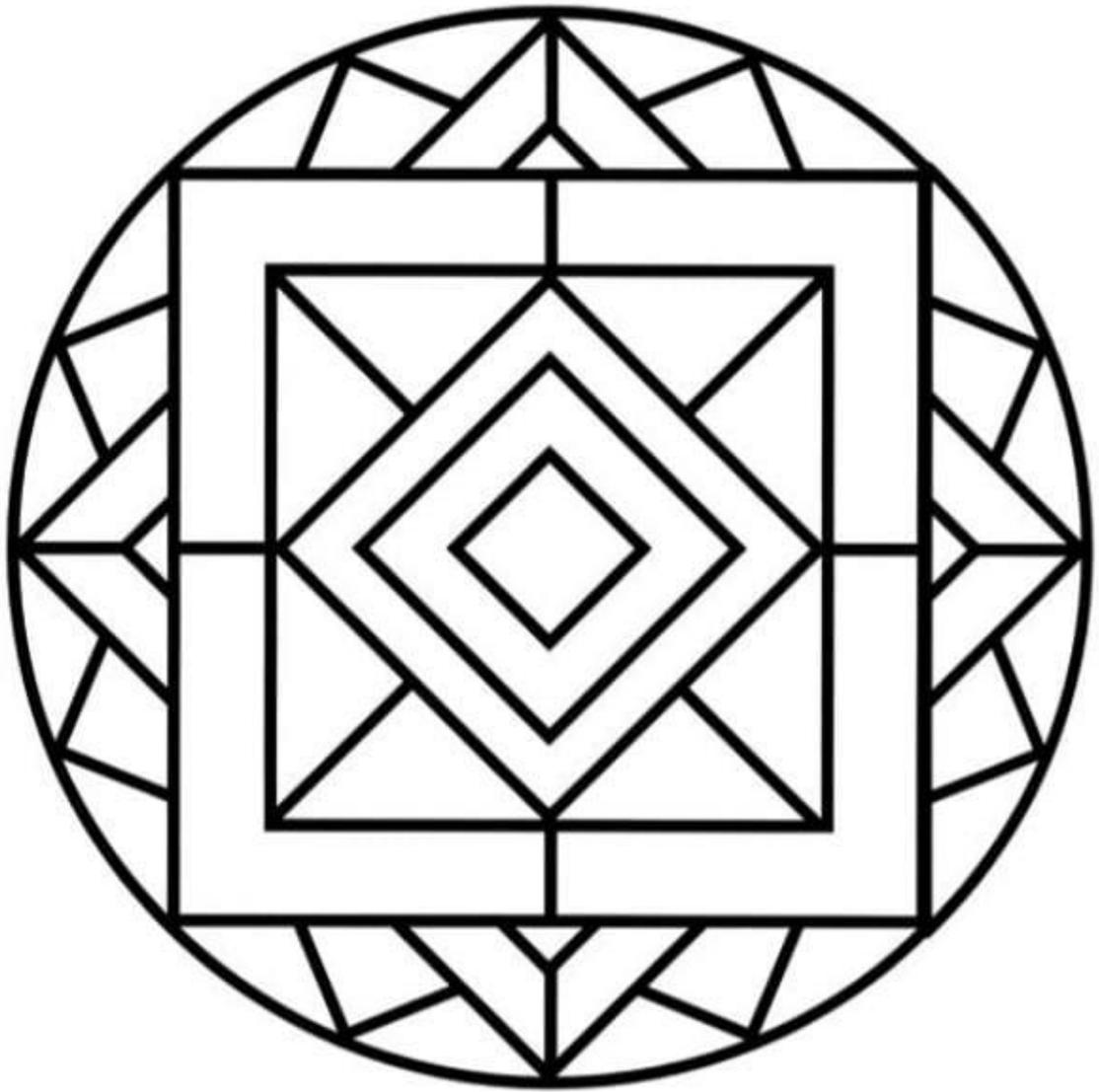


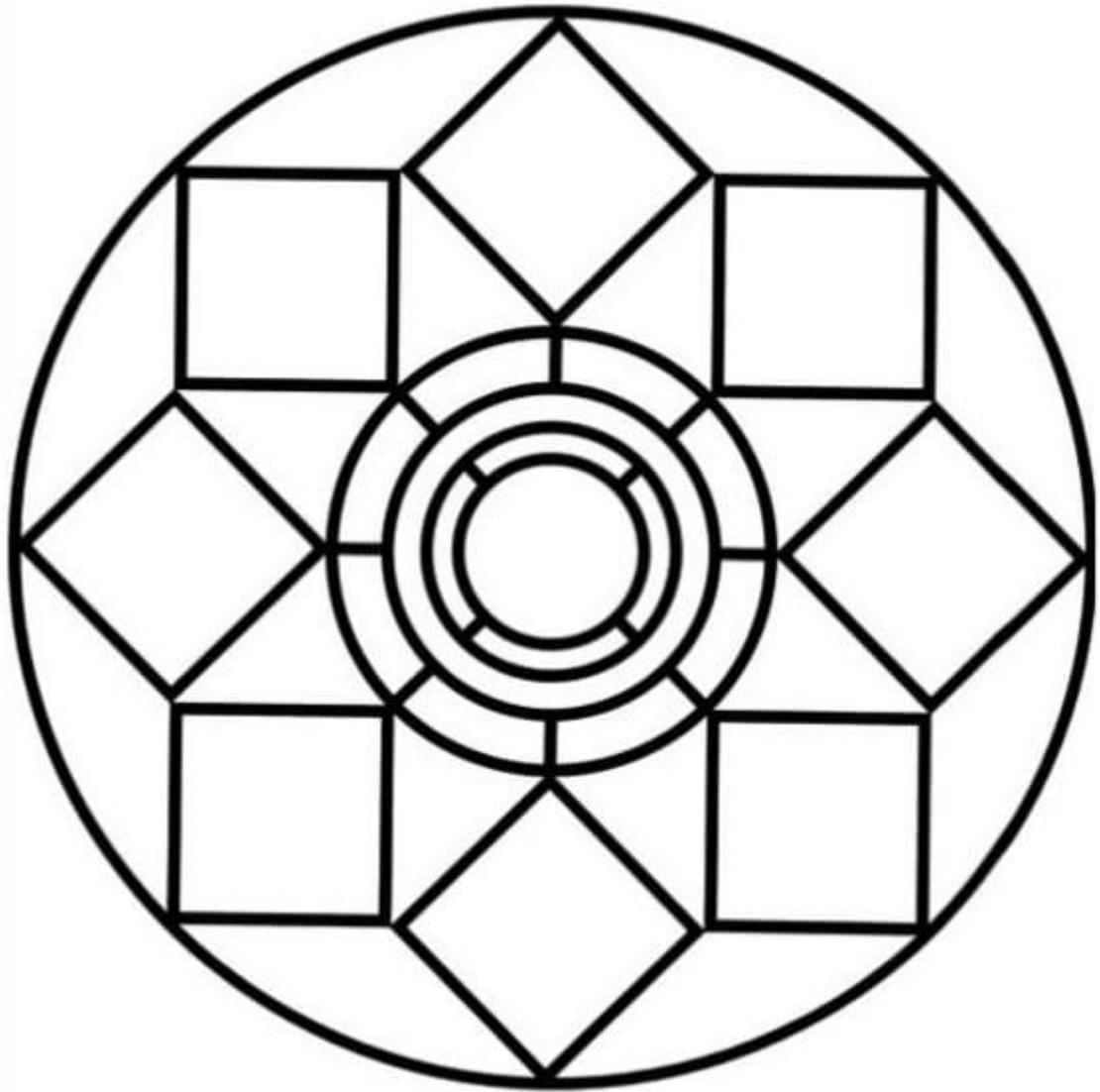
40. Ligue os pontos para completar as figuras:



41. Vamos colorir as mandalas?







## Outras sugestões:

- **Musicoterapia:** Você sabia que a musicoterapia é uma prática no contexto clínico de tratamento, reabilitação ou prevenção de saúde e bem-estar?

Este tipo de tratamento pode ser realizado com o paciente passivo, somente escutando o musicoterapeuta tocando, ou ativo, ou seja, participando e fazendo música com o terapeuta.

A musicoterapia ajuda na prevenção de doenças cardíacas, de transtornos neurológicos como: AVC, demências, amnésia, afasia e autismo. Ela também estimula o potencial criativo e a capacidade comunicativa, melhorando a vida social.



Musicoterapia: o que é, para que serve, como funciona e benefícios

- **Hortoterapia:** É uma prática muito utilizada ao redor do mundo que auxilia na melhora da qualidade de vida das pessoas. É considerada uma ferramenta terapêutica, pois esta tarefa mostra-se muito eficiente no suporte do tratamento da saúde mental e bem-estar da população. A hortoterapia é uma atividade que proporciona uma experiência tranquilizadora que em combinação com ar fresco, auxilia a oxigenar o sangue, relaxa o corpo, e libera endorfinas que ajuda a aliviar o estresse, auxilia na pressão arterial e da ansiedade. Através do contato e da conexão das plantas com os seres humanos há valorização da relação corpo e mente pelo movimento. Além de estimular os cinco sentidos e a concentração exercida para realizar a atividade.



Hortoterapia: você sabe o que é?

- **Mandalas terapêuticas:** É um desenho livre dentro de um círculo, onde o indivíduo se expressa da forma em que se sente melhor, pintando ou desenhando. Cada mandala é como se fosse um espelho, ou melhor, o reflexo da pessoa que você é naquele momento.

O processo de mandalas terapêutica favorece o relaxamento e promove o conhecimento de si mesmo, além da expansão da consciência. Traz ainda muitos benefícios que estimulam a imaginação e a expressão da comunicação. Da mesma forma, desenvolve a intuição e a criatividade, além de ajudar na concentração e na prevenção do estresse, conservando a ordem psíquica.

Jung dizia que a mandala possui duplo efeito: “Conserva a ordem psíquica se ela já existe ou de reestabelecer se ela desapareceu. ”



Descobrimo-se através das Mandalas Terapêuticas

- **Arteterapia com argila:** Dentro da arteterapia destaca-se a terapia com argila definida como o uso da argila no processo psicoterápico a fim de promover a descarga de emoções podendo levar o paciente a ter prazer pelo ato em si, como também a sensação de possuir o controle de seus sentimentos através de suas mãos. A essência profunda surge então e permite a comunicação com conteúdos conscientes ou inconscientes, expressando sentimentos e sensações. Sendo assim esta atividade pode proporcionar a liberação de tensão, prazer e relaxamento, uma vez que o sujeito constrói algo para sua satisfação expressando a sua verdade.



Vivência arteterapia com argila: mãos descarregando emoções.

- **Dança terapia:** É uma forma de atividade física capaz de gerar uma série de benefícios para a promoção da qualidade de vida dos idosos. a pratica da dança é fundamental para desenvolver estímulos dos sentidos como o visual (ver os movimentos e transforma-los em atos), tátil (sentir os movimentos e seus benéficos para o corpo), auditivo (junto com a musicoterapia, ouvir a música e dominar o seu ritmo com movimentos corporais), afetivo (emoção e sentimento transpostos na coreografia), cognitivo (raciocínio, ritmo e coordenação), motor (esquema corporal), e no aspecto social (a dança revela uma forma de diversão, um maneira de buscar novas amizades, manter as que já tem, um meio de inclusão social).

Os efeitos da dança terapia são claros reduz o estresse, aumenta a energia, melhora o tônus muscular, causa a felicidade, trabalha a atenção, concentração, percepção, lateralidade, orientação espacial, equilíbrio, ou seja, estimulando diversas habilidades psicomotoras e cognitivas do idoso.



Idosos dançando.

## Gabarito:

Tarefa 1 (sugestões para possíveis respostas):

- O homem pegou o carro para levar seu filho para escola;
- Tem uma casa na árvore ao lado de um rio que brilha aos raios de sol;
- Pinte um desenho no quadro com pincel e tinta;
- O menino fez um gol com a bola e ganhou um troféu;
- O gato roubou o osso do cachorro e aconteceu uma briga;
- O homem pescou um peixe no rio.

Tarefa 2: maracujá, melancia, morango e melão.

Tarefa 3 e 4: resposta pessoal.

Tarefa 5: Brasil, Bolívia e Peru.

Tarefa 6: gato, cachorro, cavalo, macaco e leão.

Tarefa 7: São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais.

Tarefa 8: D.

Tarefa 9: resposta pessoal.

Tarefa 10: panela, pilha, pote, peneira, pneu e pipa.

Tarefa 11: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 – 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Tarefa 12: A, B, C, D, E, F – F, E, D, C, B, A.

Tarefa 13: L.

Tarefa 14: J.

Tarefa 15: Pelé.

Tarefa 16: Jair Bolsonaro (2022)

Tarefa 17: Distrito Federal.

Tarefa 18: S.

Tarefa 19: indicador.

Tarefa 20: dedo médio.

Tarefa 21: resposta pessoal.

Tarefa 22: vaca, galinha, árvore, porco, açude e carroça.

Tarefa 23: carrinho, boneca, bola e casa de boneca.

Tarefa 24: rosa e margarida.

Tarefa 25: (e) Egito.

Tarefa 26: (e) 8.

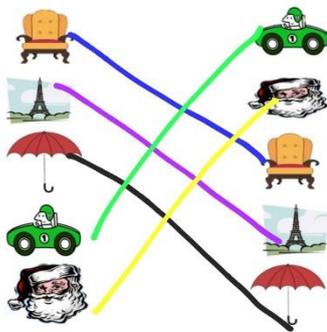
Tarefa 27: (c) girassol.

Tarefa 28: (b) Oceano Atlântico.

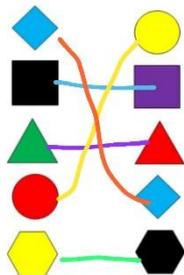
Tarefa 29: (b) Pedro Álvares Cabral.

Tarefa 30: cesto e maçã.

Tarefa 31:



Tarefa 32:



Tarefa 33: 1 morango; 2 laranja; 3 banana; 4 maçã; 5 abacaxi; 6 cereja; 7 uva; 8 pera.

Tarefa 34: verde, roxo, azul, amarelo, azul, preto, vermelho, verde, preto, vermelho, roxo, verde, amarelo, azul, vermelho, preto, azul, roxo, verde, amarelo, preto, vermelho, azul, verde, amarelo, roxo, vermelho, verde, azul.

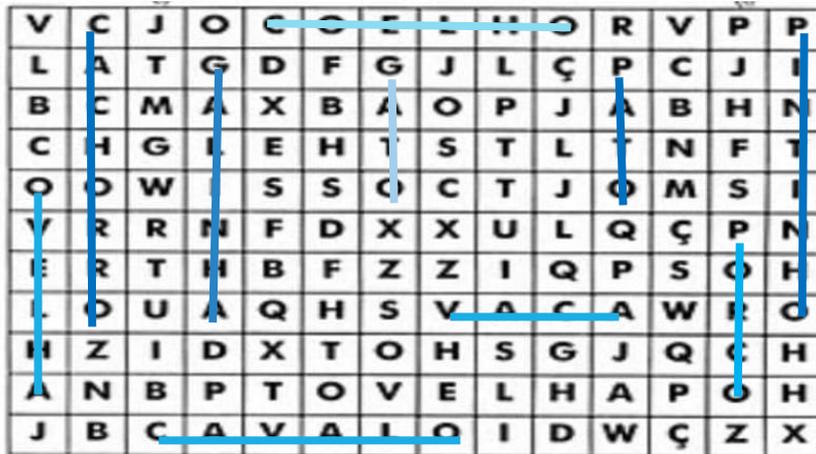
Tarefa 35:



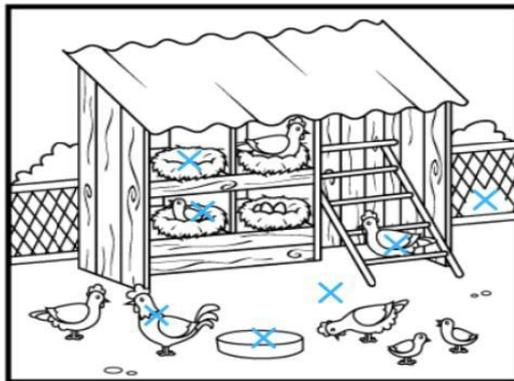
Tarefa 36:

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

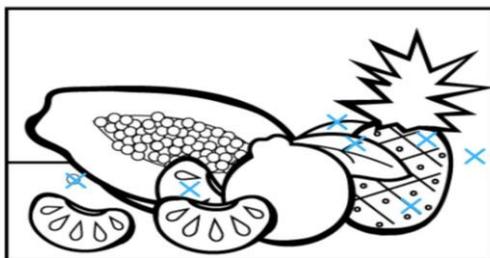
Tarefa 37:



Tarefa 39:



- 1- ovos no ninho; 2-galinha no poleiro; 3-pedrinha no chão; 4-ração; 5-buraco na cerca; 6- galo; 7-pintinho no ninho



- 1-traço na folha da mexerica; 2-gomo de mexerica; 3-bolinha superior direita no abacaxi; 4-folha a mais na mexerica; 5-semente do mamão na mesa; 6-risco inferior do abacaxi; 7-continuação da mesa à direita

Tarefa 40:



“Mas o relógio não desiste. Continuará a nos chamar a sabedoria:  
Quem sabe que o tempo está fugindo descobre, subitamente, a beleza  
única do momento que nunca mais será...”

Rubem Alves

## Referencias:

<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoess/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/musicoterapia-o-que-e-para-que-serve-como-funciona-e-beneficios>

<https://tnaplast.com.br/hortoterapia-voce-sabe-o-que-e/#:~:text=A%20Hortoterapia%20%C3%A9%20uma%20atividade,press%C3%A3o%20arterial%20e%20da%20ansiedade.>

<https://www.vittude.com/blog/fala-psico/descobrimdo-se-atraves-das-mandalas-terapeuticas/#:~:text=A%20mandala%20terap%C3%AAutica%20%C3%A9%20um,sente%20melhor%2C%20pintando%20ou%20desenhando.>

<https://holiste.com.br/servicos/estimulacao-cognitiva/>

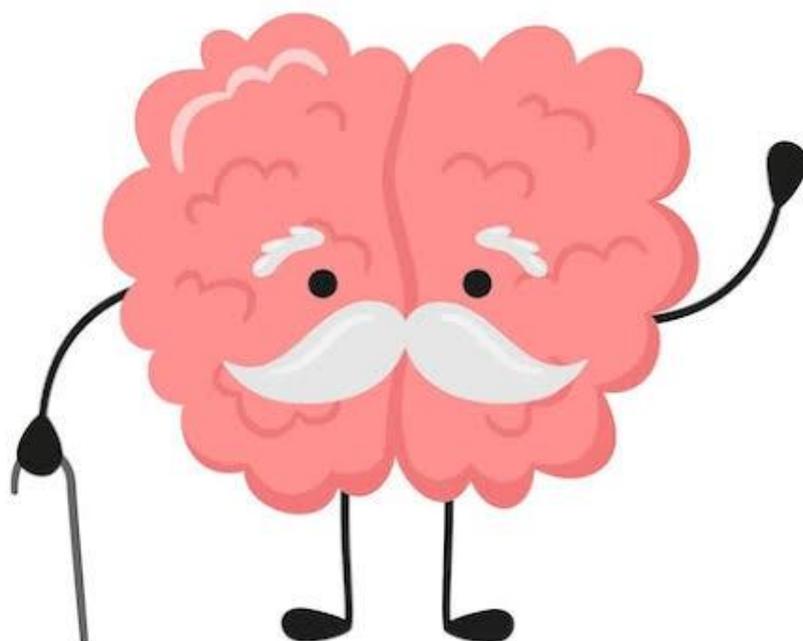
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-53072014000100015&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-53072014000100015&script=sci_arttext&tlng=pt)

<https://www.youtube.com/watch?v=dq2d4gYA-nw&feature=youtu.be>

<https://efdeportes.com/efd207/beneficios-da-danca-para-idosos.htm>

Pinterest

Google imagens



**Apoio:**

**UNifeob**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO OCTÁVIO BASTOS

