

UNifeob



Psicologia - Módulo:
Bases Biológicas em
Processos
Psicológicos - 2022

Apostila de estimulação cognitiva

Ellen Roberta Andrade de Jesus
Luana Felix Francisco de Oliveira
Lucas dos Reis

Agradecimentos

Nós, estudantes do Centro Universitário Da Fundação De Ensino Octávio Bastos - UNIFEOB, queríamos agradecer ao acolhimento de vossa instituição. Foi de extrema importância a visitação e contribuiu muito para nosso conhecimento e desenvolvimento acadêmico. Queremos agradecer também a Sra. PMP, 82, (participante do projeto) por ser interativa e paciente durante toda a aplicação das escalas. Esperamos poder contribuir com esta apostila e auxiliar em alguns aspectos para o melhor desenvolvimento dos idosos e da instituição.



Introdução

O intuito desta apostila é mostrar como ressignificar o envelhecimento, que é um processo natural do ser humano, porém depende de cada um fazer com que essa fase chegue de forma saudável, mesmo sendo vista como uma etapa dolorosa acompanhada de sentimentos de solidão e perda, ainda mais se forem institucionalizados.

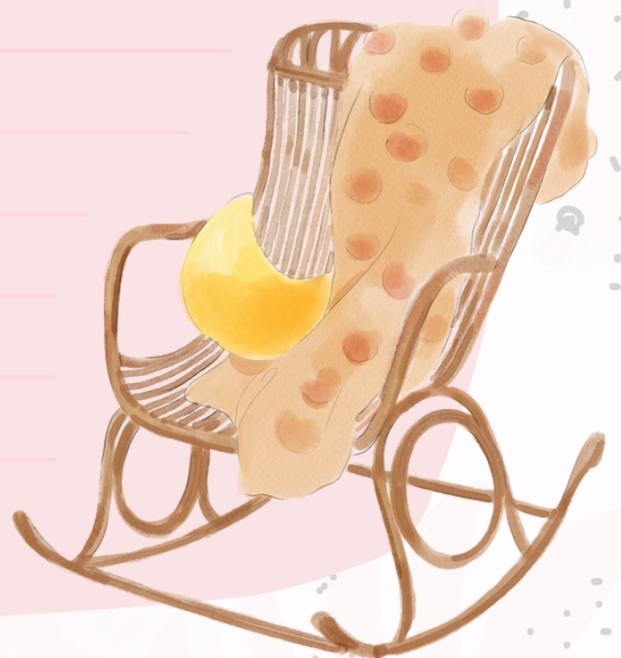
A fase madura é onde os processos biológicos estão no ápice do desenvolvimento, nessa etapa podem ser estudados fatores genéticos hereditários e perda da capacidade cognitiva que podem prejudicar o envelhecimento, como por exemplo o Alzheimer, que se diagnosticado de imediato pode haver tratamentos neurológicos para o acompanhamento.





Introdução

A perda da capacidade cognitiva é uma situação bem comum e difícil de lidar, geralmente, é acompanhada por atividades que normalmente eram simples, mas a falta de prática a tornou complexa, afetando na qualidade de vida do idoso, pois o mesmo se sente desmotivado. Então para estimularmos essa cognição é preciso promover o envolvimento em atividades que visam uma melhoria geral do funcionamento cognitivo e social.



Resultados

Durante a aplicação das escalas para fins de estudos dos estudantes de Psicologia da Unifeob, percebemos que a paciente com iniciais PMP, 82, demonstra alguns prejuízos cognitivos, como perda de memória (avançado) devido ao Alzheimer. Algumas alterações foram descritas pela Psicóloga (responsável pela casa de repouso), afetando de maneira significativa a realização de parte de suas atividades de vida diária.

PROCEDIMENTO: A avaliação feita com a idosa, foi realizada em 02 sessões de aproximadamente 1 hora cada, sendo ela, a anamnese e coleta de informações com a paciente e a Psicóloga. Utilizamos instrumentos adequados para a faixa etária e as pontuações foram produzidas pelo escore da escala Mattis, Had e Pfeffer.



RESULTADOS DA AVALIAÇÃO NEUROPSICOLÓGICA

COMPORTAMENTO E HUMOR: Aplicado o HAD (Inventário Hospitalar de Ansiedade e Depressão), a paciente apresentou pontuação improvável para depressão e ansiedade. Durante todo o processo de avaliação, interagiu-se com o aplicador e mostrou-se colaborativa.

QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADES INSTRUMENTAIS DE VIDA DIÁRIA (Pfeffer): apresentou prejuízos significativos para as atividades instrumentais de vida diária.

FUNÇÕES INTELECTUAIS: Aplicada a escala de avaliação para casos de demência (Mattis), composta por 4 subescalas que fornece informações sobre: Atenção, Iniciativa/Perseveração, Construção, Conceituação e Memória, a paciente apresentou resultados que avaliam escalas de demência classificado como média (No total de 66/144 pontos).

A **ATENÇÃO** se mostra na média inferior, assim como na **CONSTRUÇÃO**.

Na **INICIATIVA/PERSEVERAÇÃO**, **CONCEITUAÇÃO** e **MEMÓRIA** ela mostrou-se deficitária, tais dados apontam que a eficiência cognitiva geral está abaixo do esperado.



Sugestões de estimulação cognitiva

Acredita-se que a paciente possa ter um benefício com um processo amplo de reabilitação neuropsicológica e atividades de estimulação cognitiva que podem capacitar a pessoa a obter um funcionamento de uma possível autonomia.

Além do uso dessa apostila, recomenda-se atividades diversas para a diversão e estimulação ao idoso, as atividades dessa apostila focou em ajudar as necessidades da senhora PMP, porém é perceptível que essa estimulação pode ser útil para todos os idosos.

Algumas práticas que podem contribuir para a estimulação cognitiva:

- Ler livros/histórias em voz alta para estimular a cognição, A leitura é algo importante na vida do ser humano. Ler estimula a criatividade, trabalha a imaginação, exercita a memória, contribui com o crescimento do vocabulário e a melhora na escrita, além de outros benefícios;
- Pintar, colorir imagens, montar um quebra-cabeça (sem infantilizar o idoso), é importante para permitir que a aura interna entre em equilíbrio com o corpo, resgatando necessidades e desejos profundos. O stress do dia a dia e a pressão do trabalho acabam por provocar uma desconexão da alma com o corpo;





Sugestões de estimulação cognitiva

- Limpar a mesa após as refeições, estimula o idoso a ter sua independência.
- Fazer a unha da pessoa de cores que ela goste, ou barba e cabelo, para cuidar da autoestima;
- Fazer oficinas interativas, para melhorar as interações sociais;
- Jogar bingo, além de promover as relações sociais estimula a concentração;
- Jogar dama, xadrez e outros jogos, trabalha a concentração, a memória de curto, médio e longo prazo, o foco e a concentração, favorecendo o raciocínio lógico geral e de resolução de problemas.

O objetivo dessa apostila, além de promover atividades estimuladoras, visa deixar o idoso a vontade para praticar atividades prazerosas sozinho, sem ajuda para trabalhar melhor a independência.

É importante realizar estas atividades com uma certa frequência, pelo menos três vezes na semana, para que se crie uma rotina ajudando na estimulação.

Cronograma de execução

Nossa sugestão, seria colocar em prática nas segundas-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras, dando o intervalo de um dia, para que o idoso possa descansar o físico e a mente. Aos finais de semana, promover rodas de conversa e visitação (caso não for um hábito comum da institui o) para que eles interajam mais entre si e com os tutores responsáveis. A inten o   criar a rotina de praticar exercícios para a mente, para poder estar sempre estimulando a mente.





Atividades

Caça palavras:

Os jogos de caça-palavras consistem em uma estratégia de estimulação intelectual, cognitiva e social, eles são denominados de ginástica cerebral. O caça palavras atua em todo o córtex e a principal atuação dele é na memória. A memória de curto prazo vai ser fundamental no exercício com o caça palavras, por que ela serve para alimentar a nova realidade. Mas o hábito de colocar a cabeça para funcionar pode ajudar a treinar o cérebro e aumentar as conexões neurais, reduzindo o risco do desenvolvimento, bem como do agravamento de doenças mentais.

Como jogar:

Tente encontrar todas as palavras que estão escondidas no quadro.



Caça Palavras

O R T E T E N E A O C H T S E P V N
D E G R A D A Ç Ã O D O S O L O O I
Y E T B V E R E U R E M E U A V V T
D E S E R T I F I C A Ç Ã O O C P V
D M E L E C D G T E S U M I D A D E
R O E M P R E C I P I T A Ç Ã O S G
M N B A E U Z M H D E S E R T O E E
A T I V I D A D E S H U M A N A S T
M U D A N Ç A C L I M Á T I C A A A
T S T A E E A E W R S T I U T B I Ç
R R T S Y W S M D E P O T I S O S Ã
B I O M A Y A V M Y D H H S T C N O

Deserto

Bioma

Precipitação

Aridez

Humidade

Desertificação

Vegetação

Mudança climática

Atividades humanas

Degradação do solo

L	S	T	C	A	R	V	Ã	O
O	X	E	N	U	Q	R	G	L
C	Q	L	S	I	Q	G	G	Â
O	T	É	S	C	L	X	G	M
M	E	G	S	I	G	J	S	P
O	F	R	D	H	G	J	G	A
T	F	A	H	T	E	L	B	D
I	N	F	B	G	N	Q	H	A
V	D	O	E	F	E	R	R	O
A	X	Q	S	T	C	J	G	B

Carvão

Ferro

Lâmpada

Telegrafo

Locomotiva

R H S Y L U Á H F T
L O Ã M A M N K C B
G C X P U D A K A D
A G N A M J R N H L
A M N J U F A X B G
C R E O V N U C Í S
X A T I A F G O A R
E A C K X E N E Ç J
L K B A I A Q O A N
O I Á J U C A R A M

Cacau
Maracujá
Guaraná
Manga
Caju

Ameixa
Banana
Uva
Açaí
Mamão

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

Incêndio

Furacão

Seca

Tempestade

Inundação



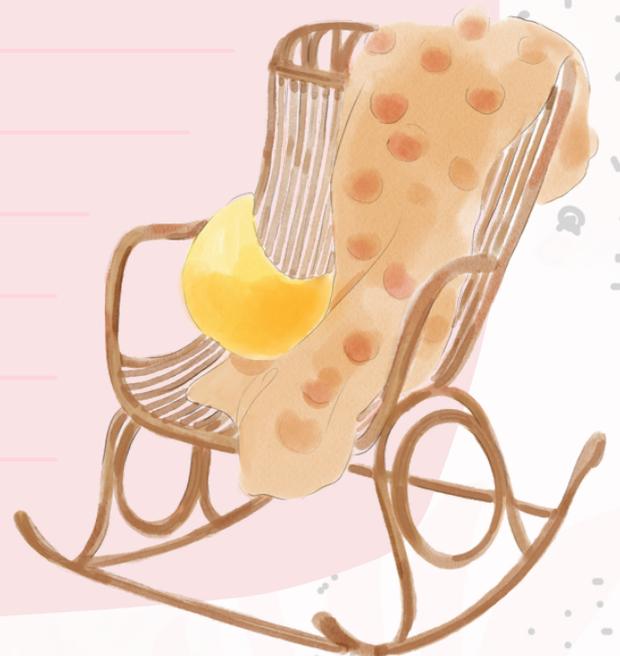
Atividades

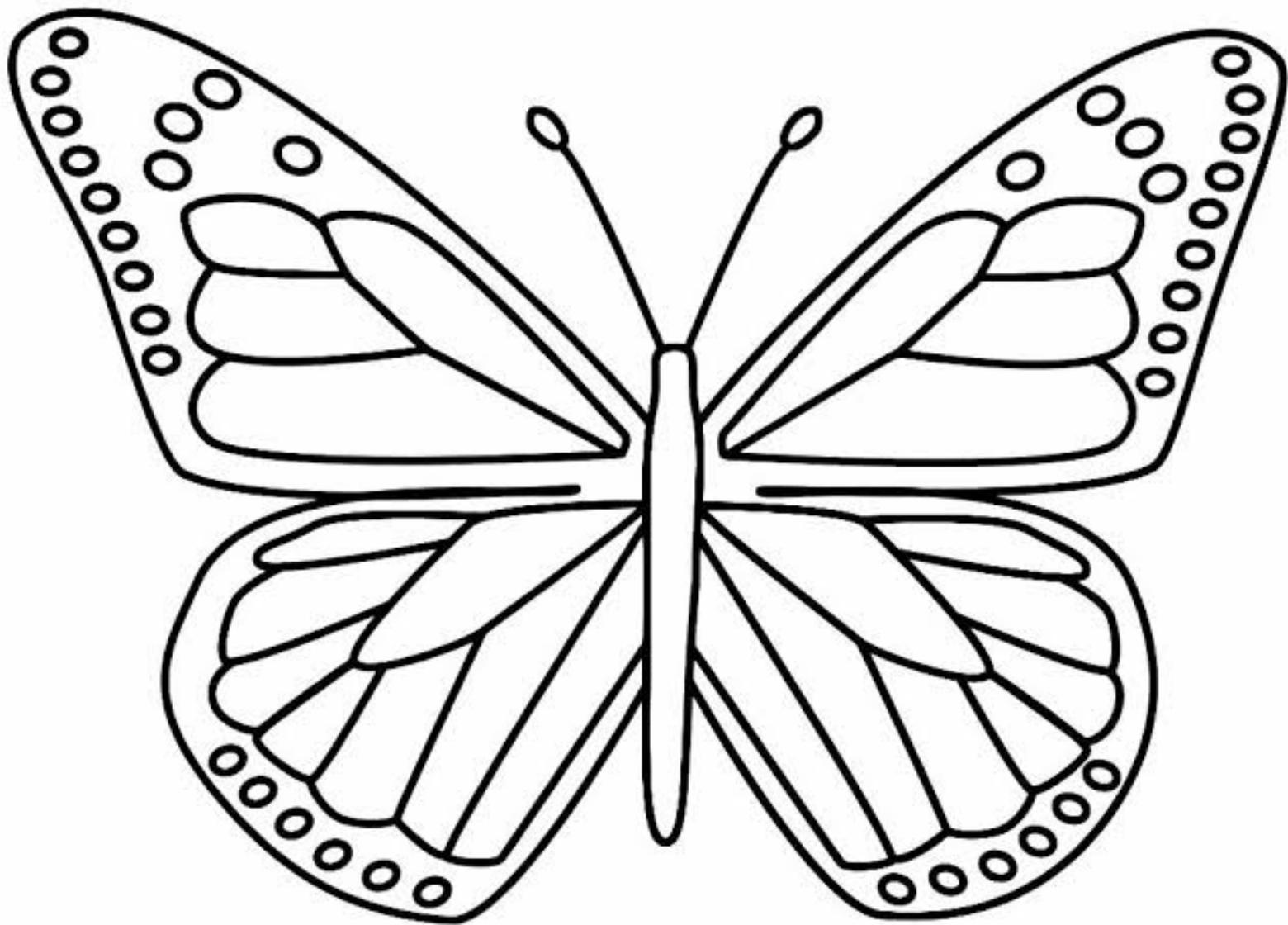
Imagens para colorir:

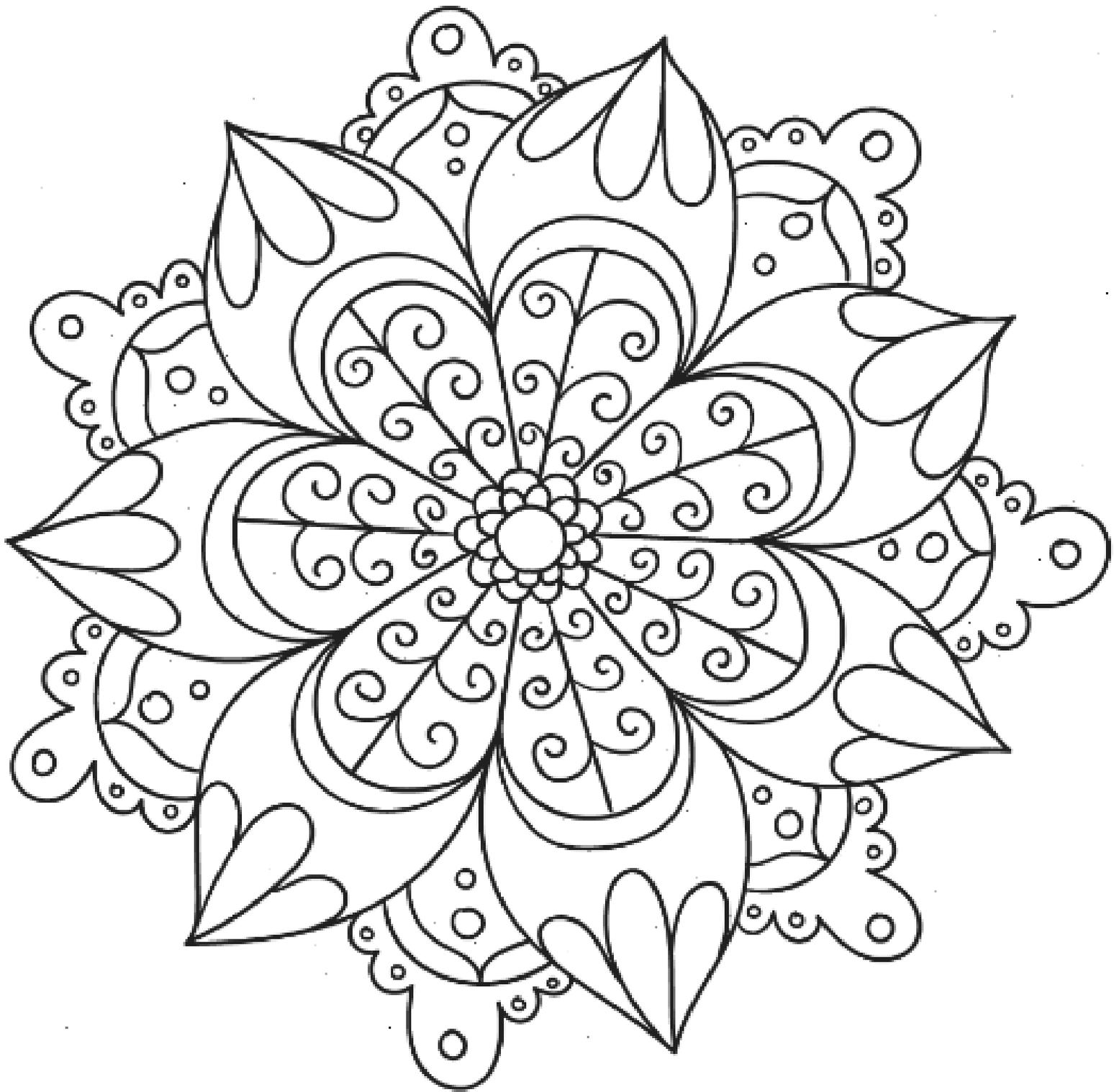
Ativa a dopamina, neurotransmissor relacionado ao bem-estar e ao sistema de recompensa cerebral, que leva a promover a criatividade. Potencializa a aprendizagem, melhora a memorização e a capacidade de concentração. Isso porque, ao colorir, elas são expostas a novos estímulos e fazem novas conexões neurais. O nível de adrenalina sofre uma redução, melhorando a capacidade cognitiva e relaxando a criança, melhorando a capacidade de concentração.

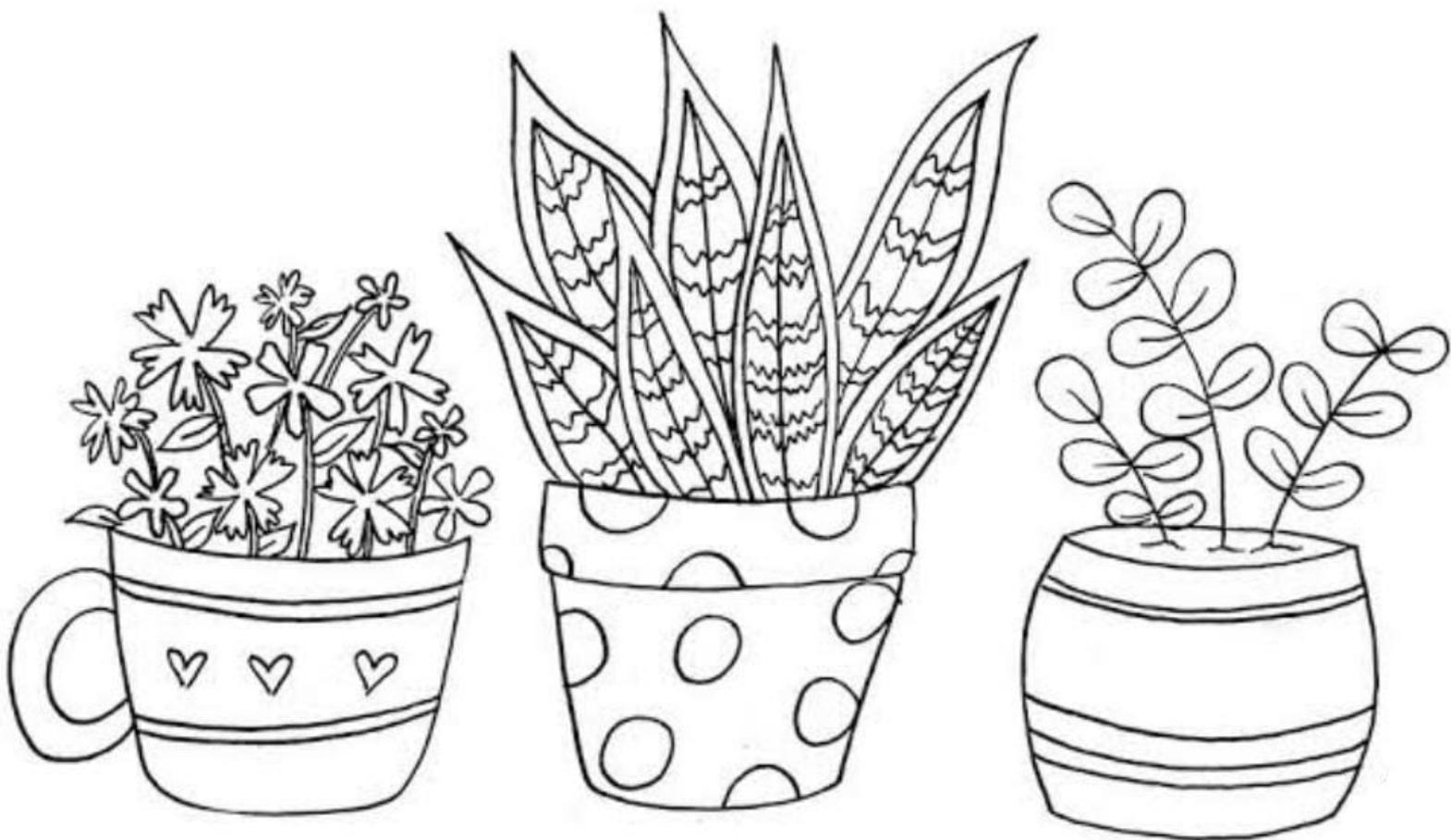
Como pintar:

Você pode utilizar lápis de cor, gis de cera, canetinha, tinta e pincel etc

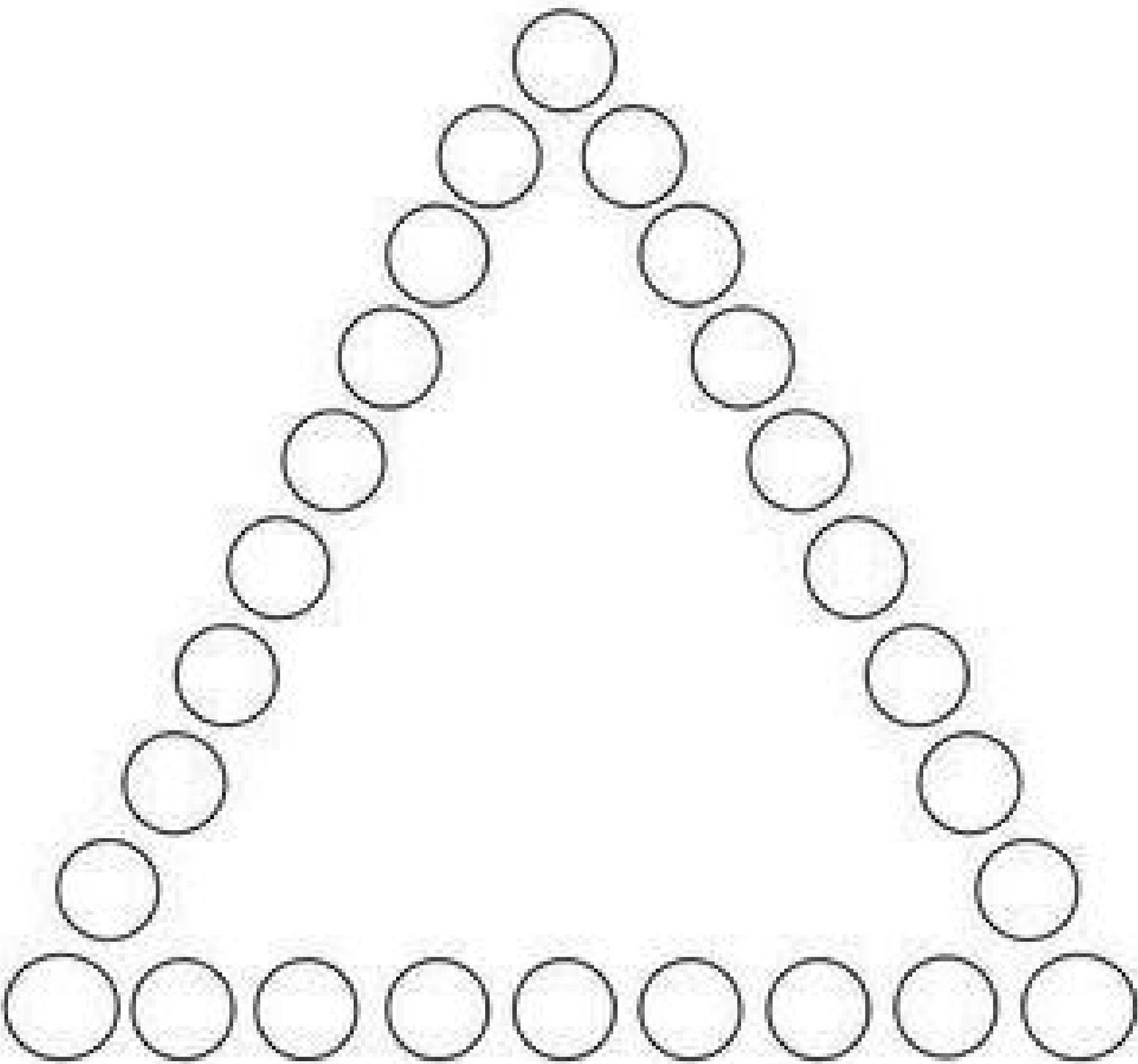




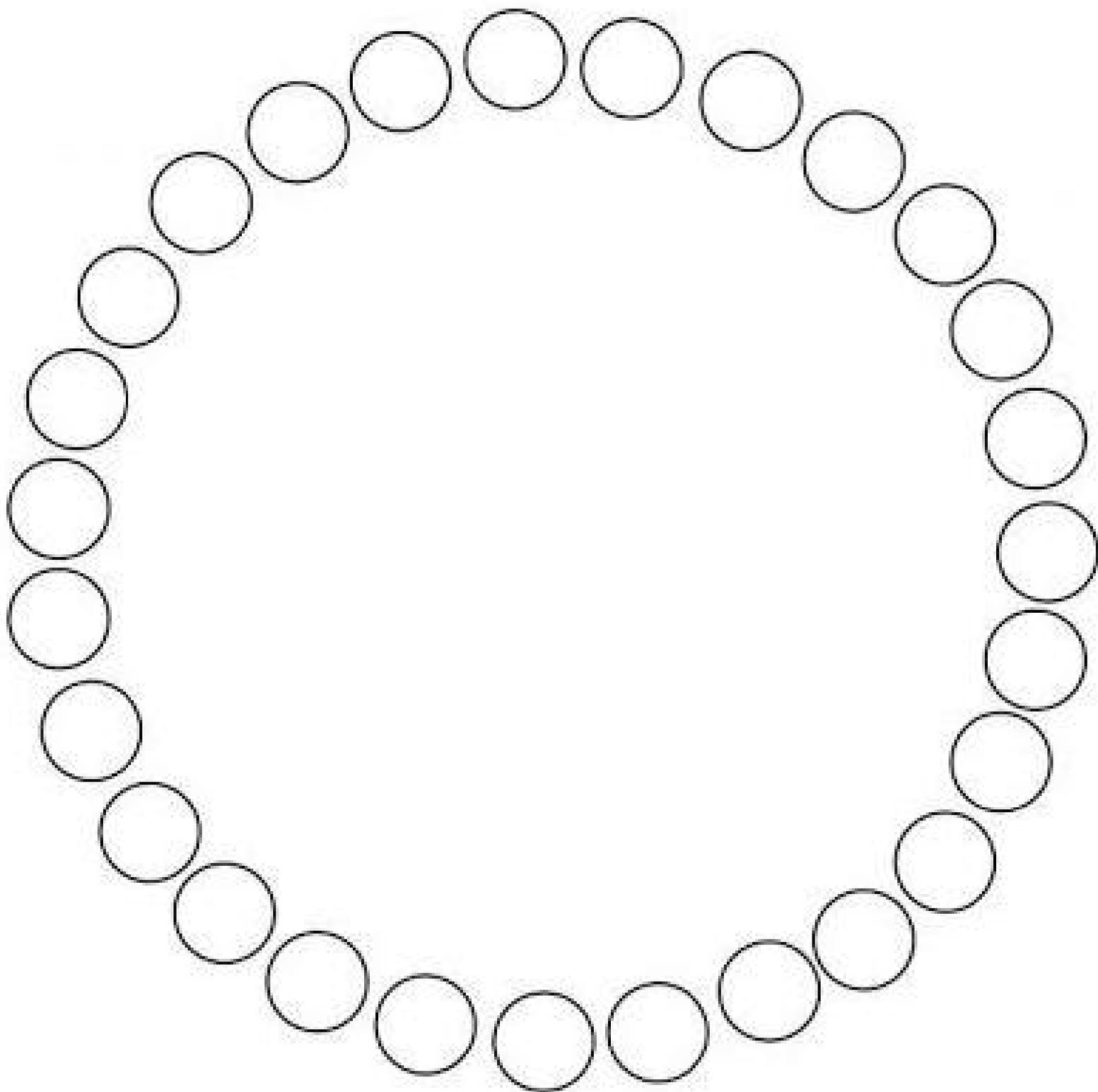




Pinte os espaços utilizando cotonete com tinta



Pinte os espaços utilizando cotonete com tinta







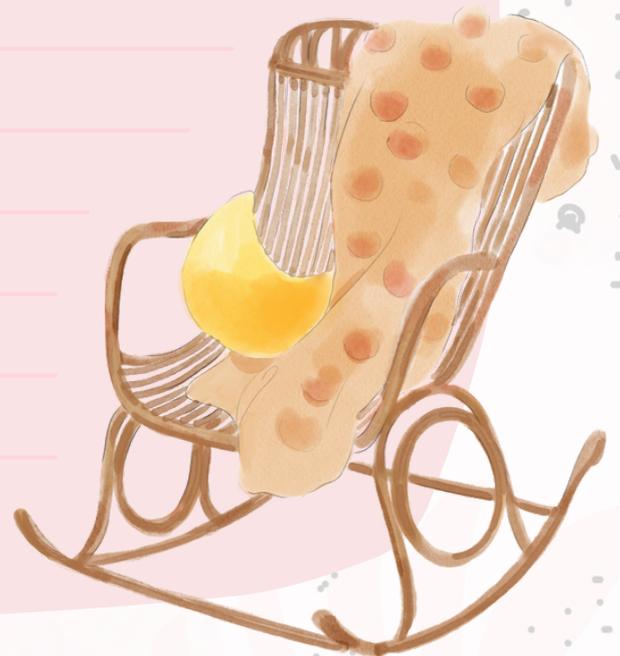
Atividades

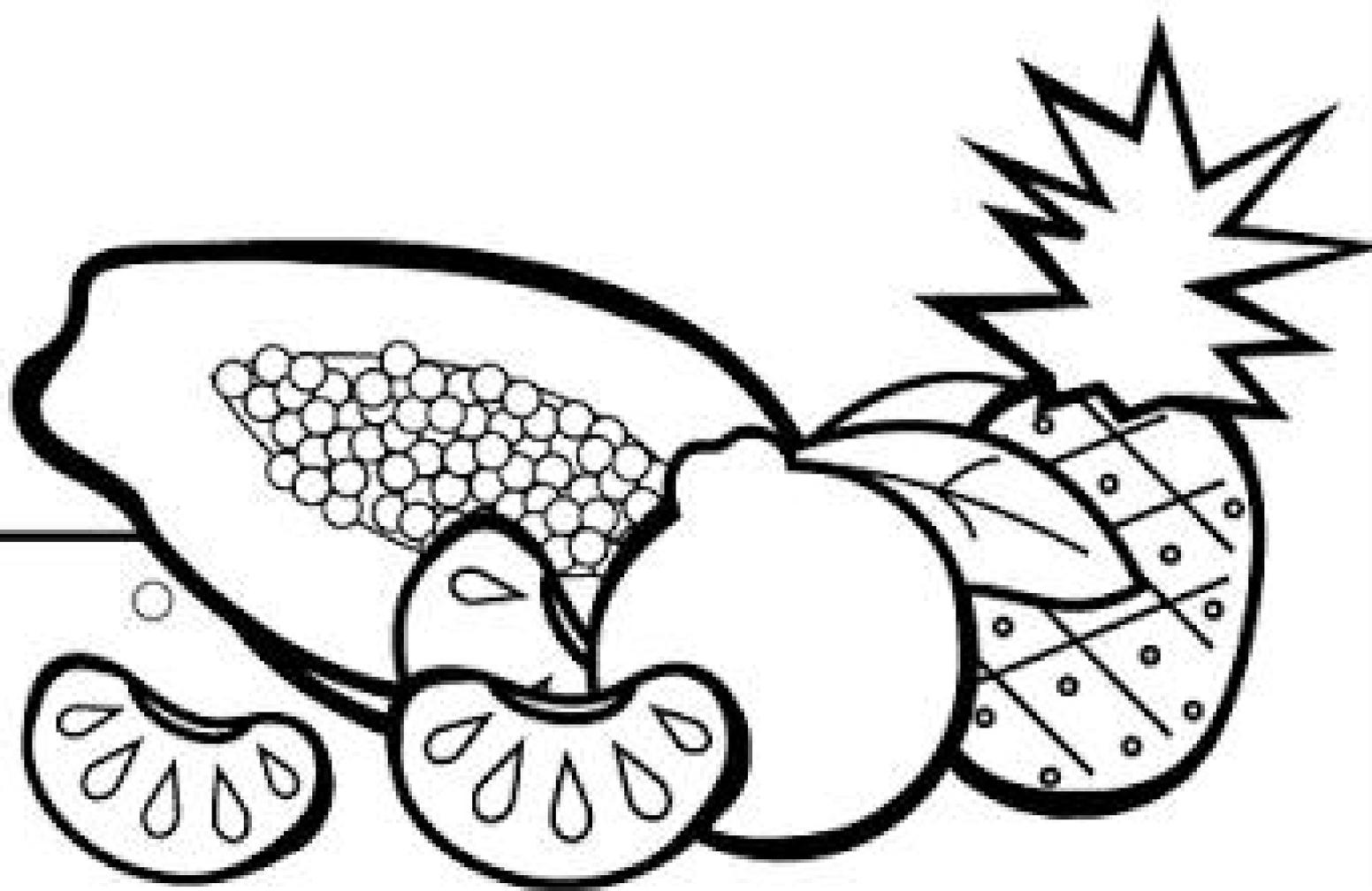
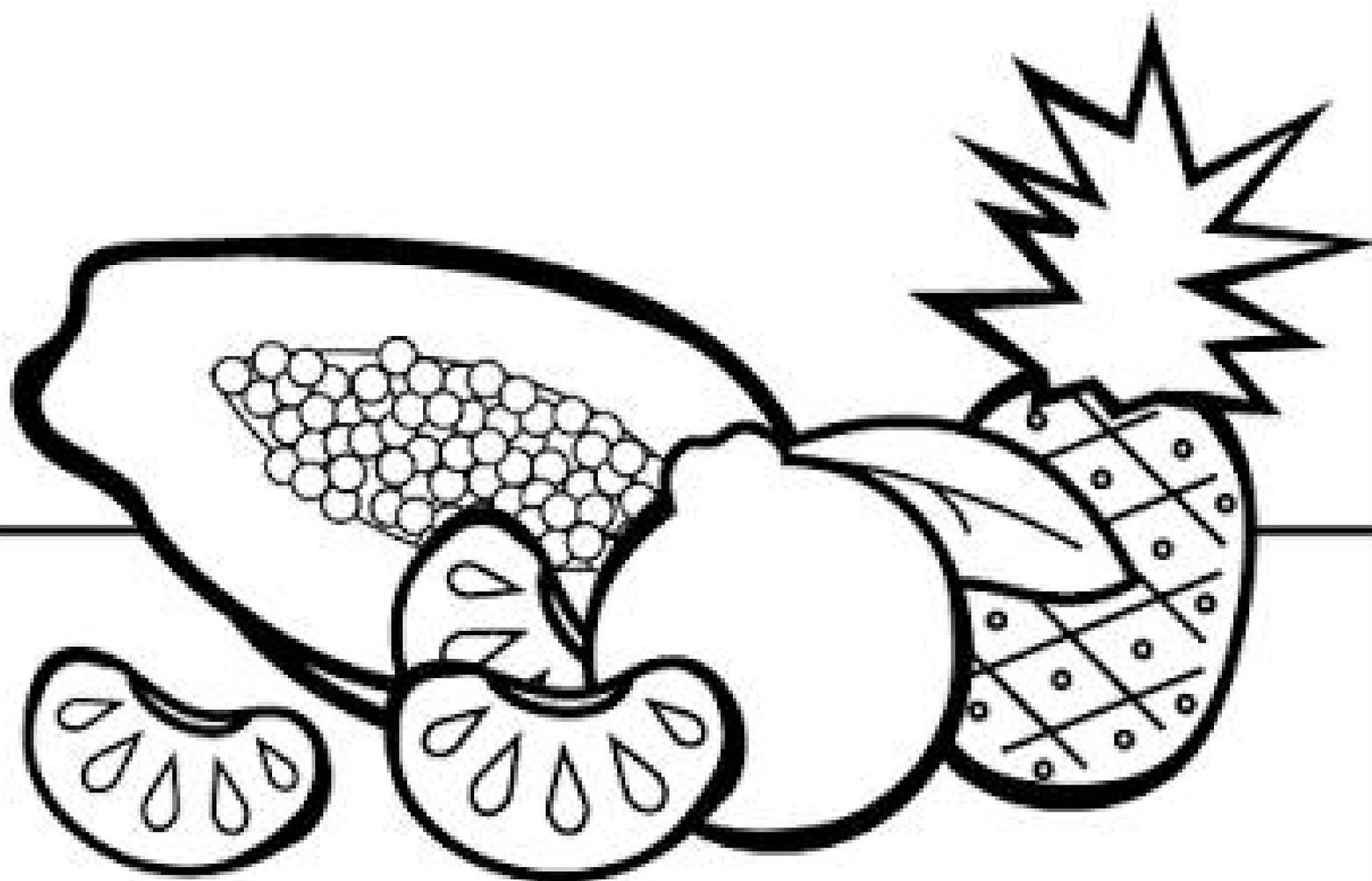
Jogos dos erros:

Esse jogo é um dos mais eficazes para estimular o cérebro dos idosos. É preciso ativar a capacidade de percepção e análise ao olhar duas imagens que parecem iguais, identificando os erros escondidos em pequenos detalhes. Esse jogo é considerado um dos mais eficientes para estimular o cérebro dos idosos. É preciso ativar a capacidade de percepção e análise ao olhar duas imagens que parecem iguais, a fim de identificar os erros escondidos em pequenos detalhes

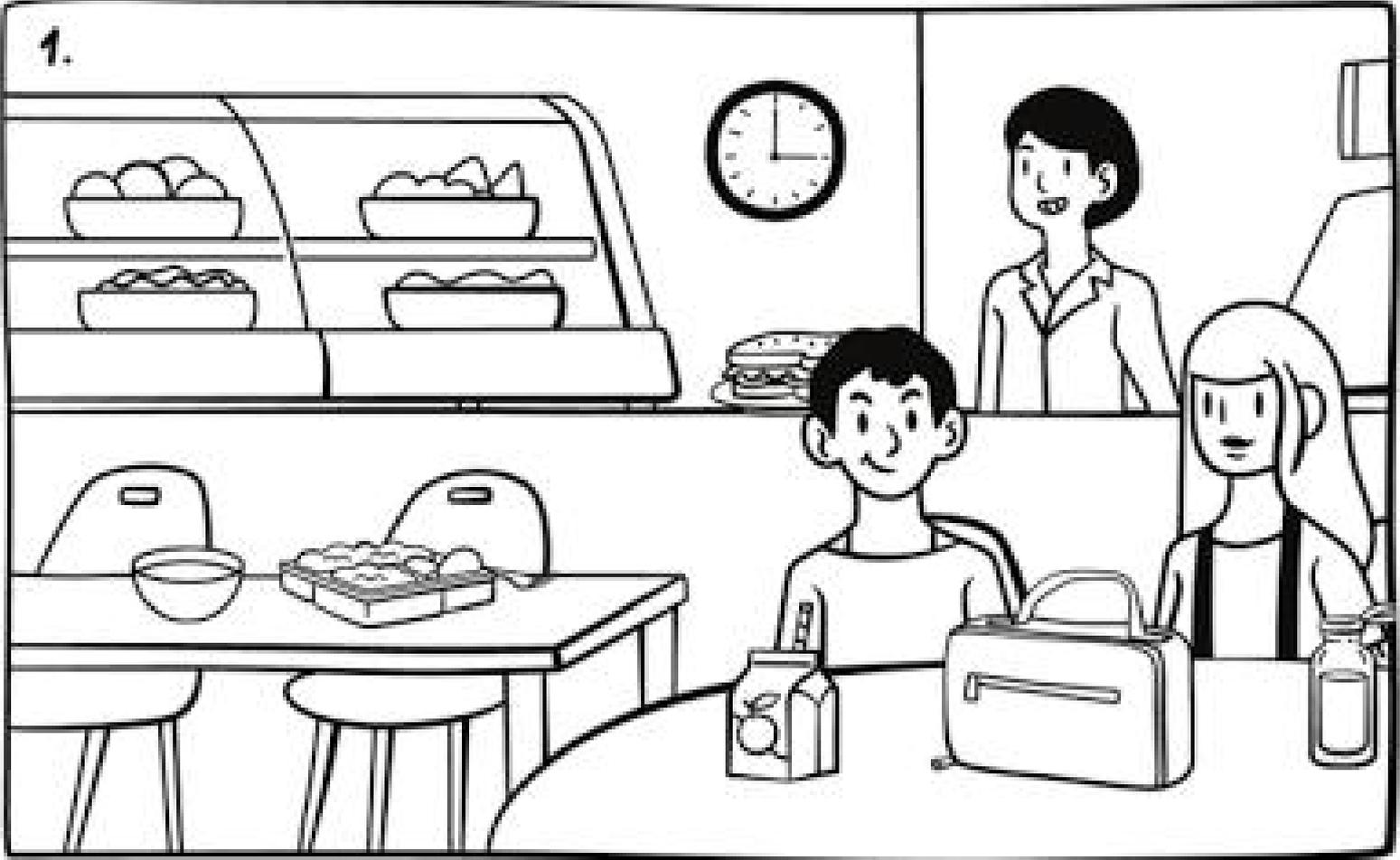
Como jogar:

Ele deve buscar as diferenças entre elas e fazer pequenas marcas a lápis para registrá-las.

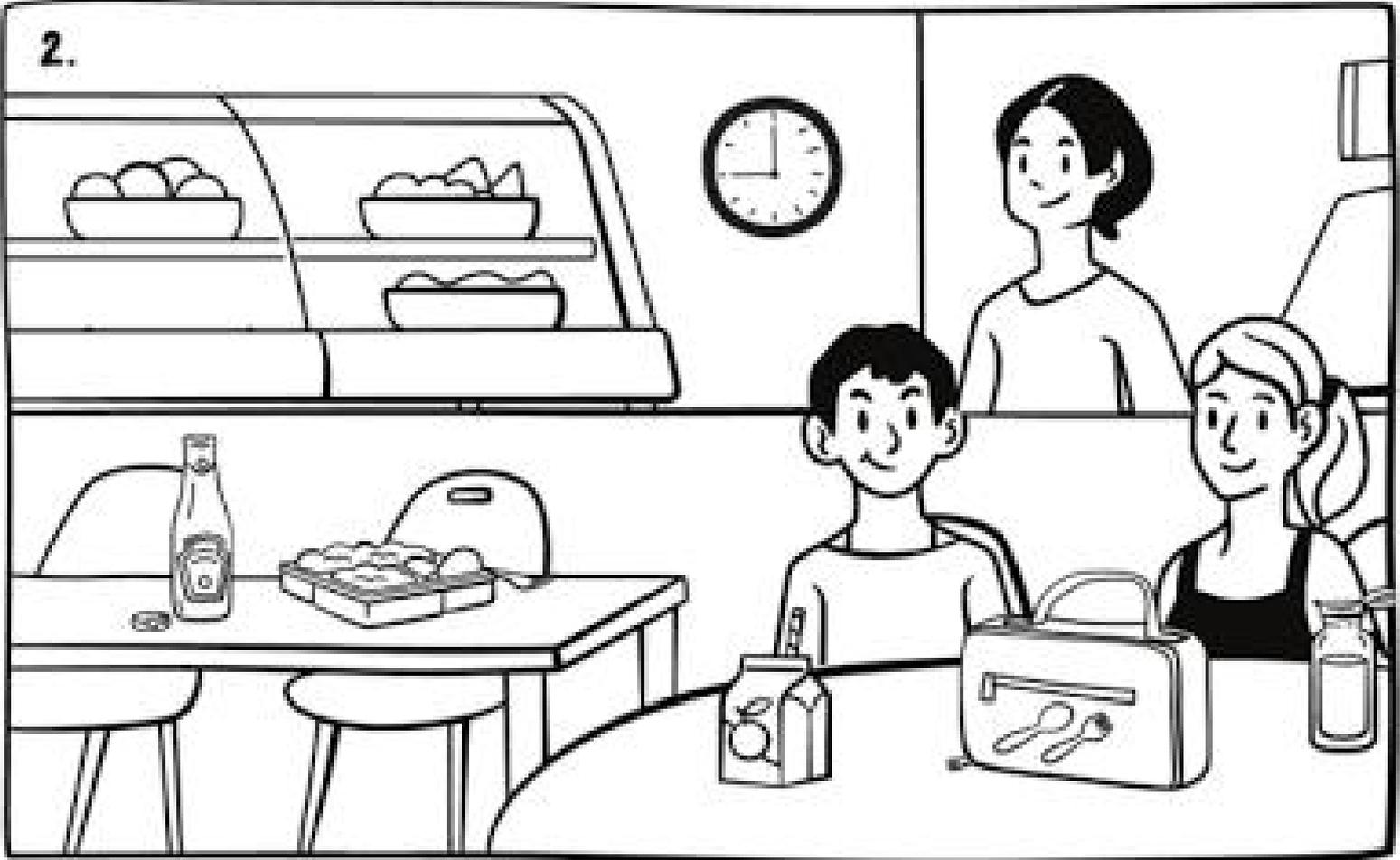




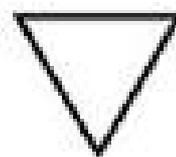
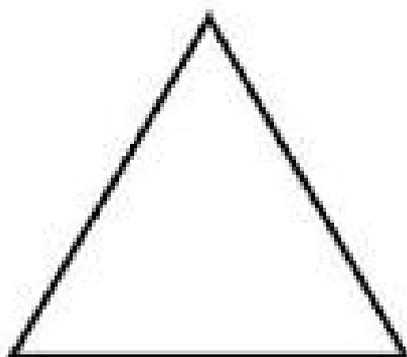
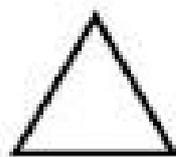
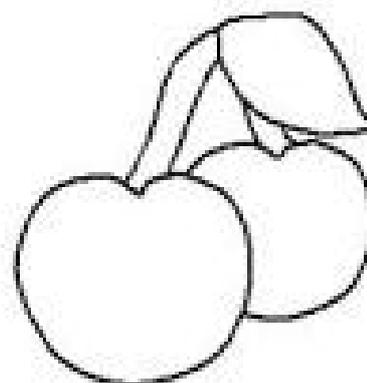
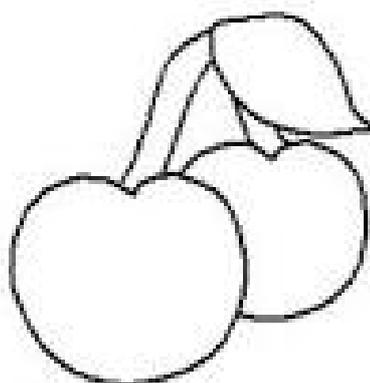
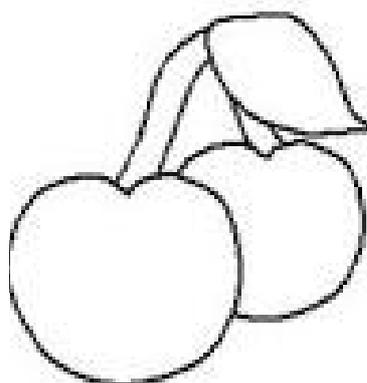
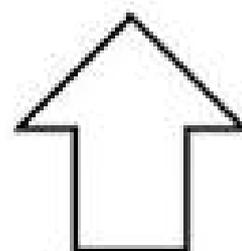
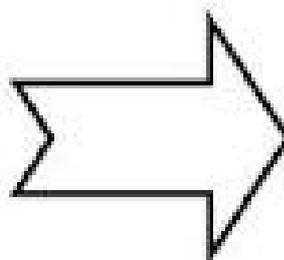
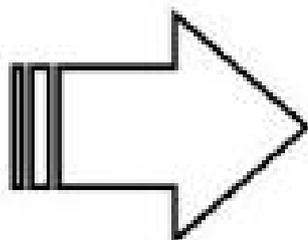
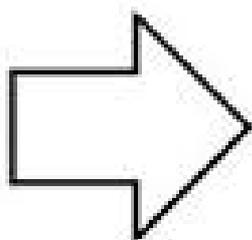
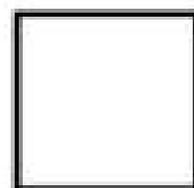
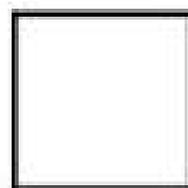
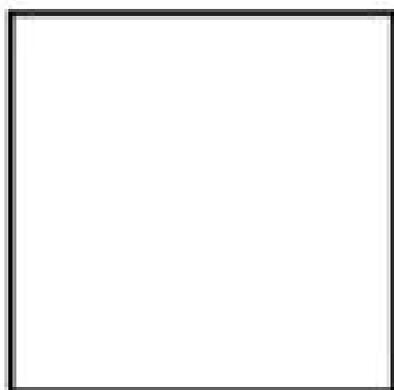
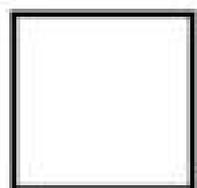
1.



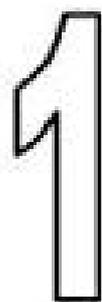
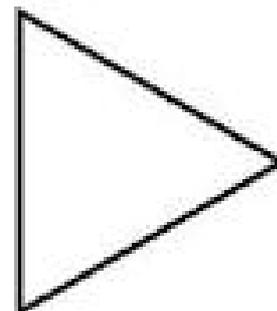
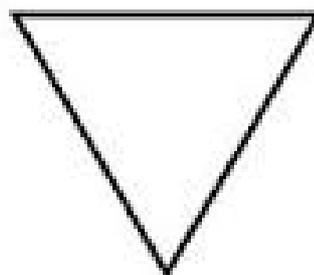
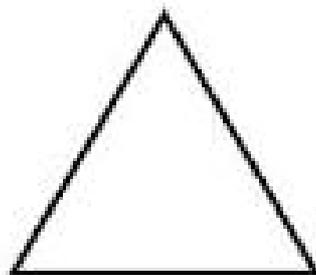
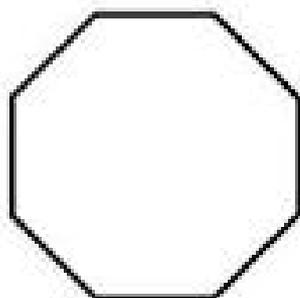
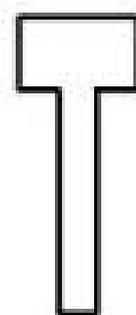
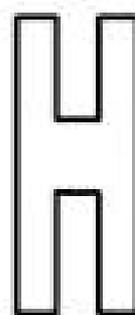
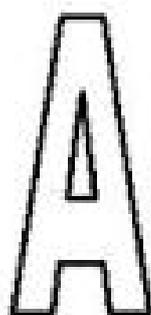
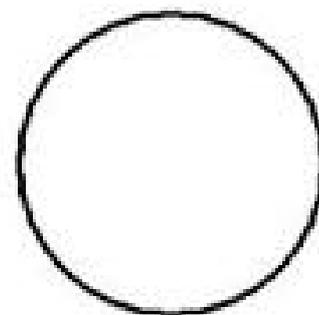
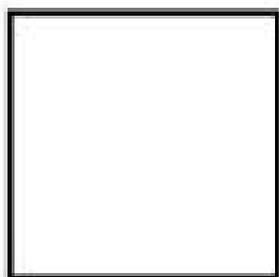
2.



ENCONTRE O QUE NÃO PERTENCE



ENCONTRE O QUE NÃO PERTENCE



O R T E T E N E A O C H T S E P V N
D E G R A D A Ç Ã O D O S O L O O I
Y E T B V E R E U R E M E U A V V T
D E S E R T I F I C A Ç Ã O O C P V
D M E L E C D G T E S U M I D A D E
R O E M P R E C I P I T A Ç Ã O S G
M N B A E U Z M H D E S E R T O E E
A T I V I D A D E S H U M A N A S T
M U D A N Ç A C L I M Á T I C A A A
T S T A E E A E W R S T I U T B I Ç
R R T S Y W S M D E P O T I S O S Ã
B I O M A Y A V M Y D H H S T C N O

Deserto

Bioma

Precipitação

Aridez

Umidade

Desertificação

Vegetação

Mudança climática

Atividades humanas

Degradação do solo

L	S	T	C	A	R	V	Ã	O
O	X	E	N	U	Q	R	G	L
C	Q	L	S	I	Q	G	G	Â
O	T	É	S	C	L	X	G	M
M	E	G	S	I	G	J	S	P
O	F	R	D	H	G	J	G	A
T	F	A	H	T	E	L	B	D
V	N	F	B	G	N	Q	H	A
V	D	O	E	F	E	R	R	O
A	X	Q	S	T	C	J	G	B

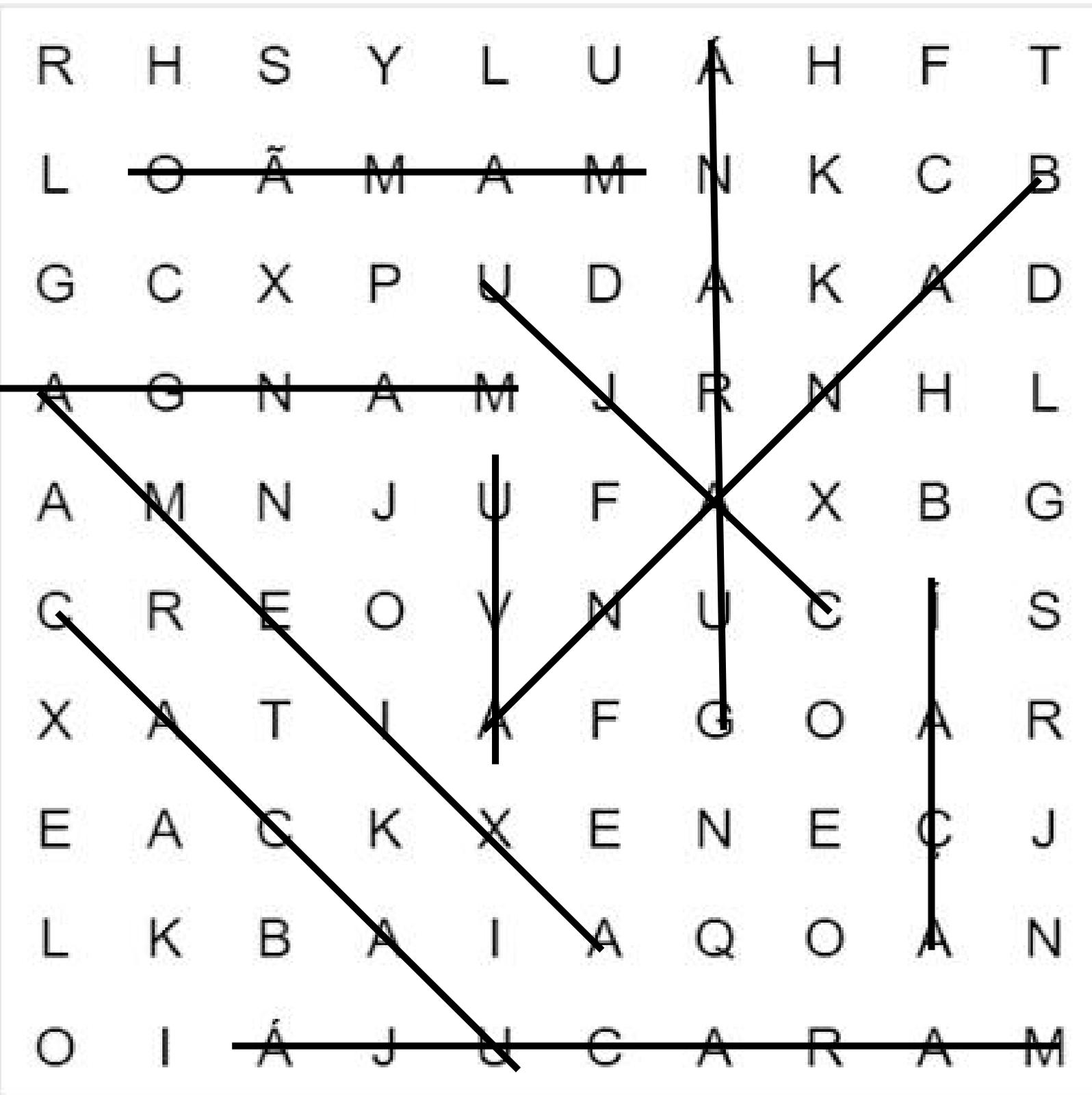
Carvão

Ferro

Lâmpada

Telegrafo

Locomotiva



Cacau
Maracujá
Guaraná
Manga
Caju

Ameixa
Banana
Uva
Açaí
Mamão

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

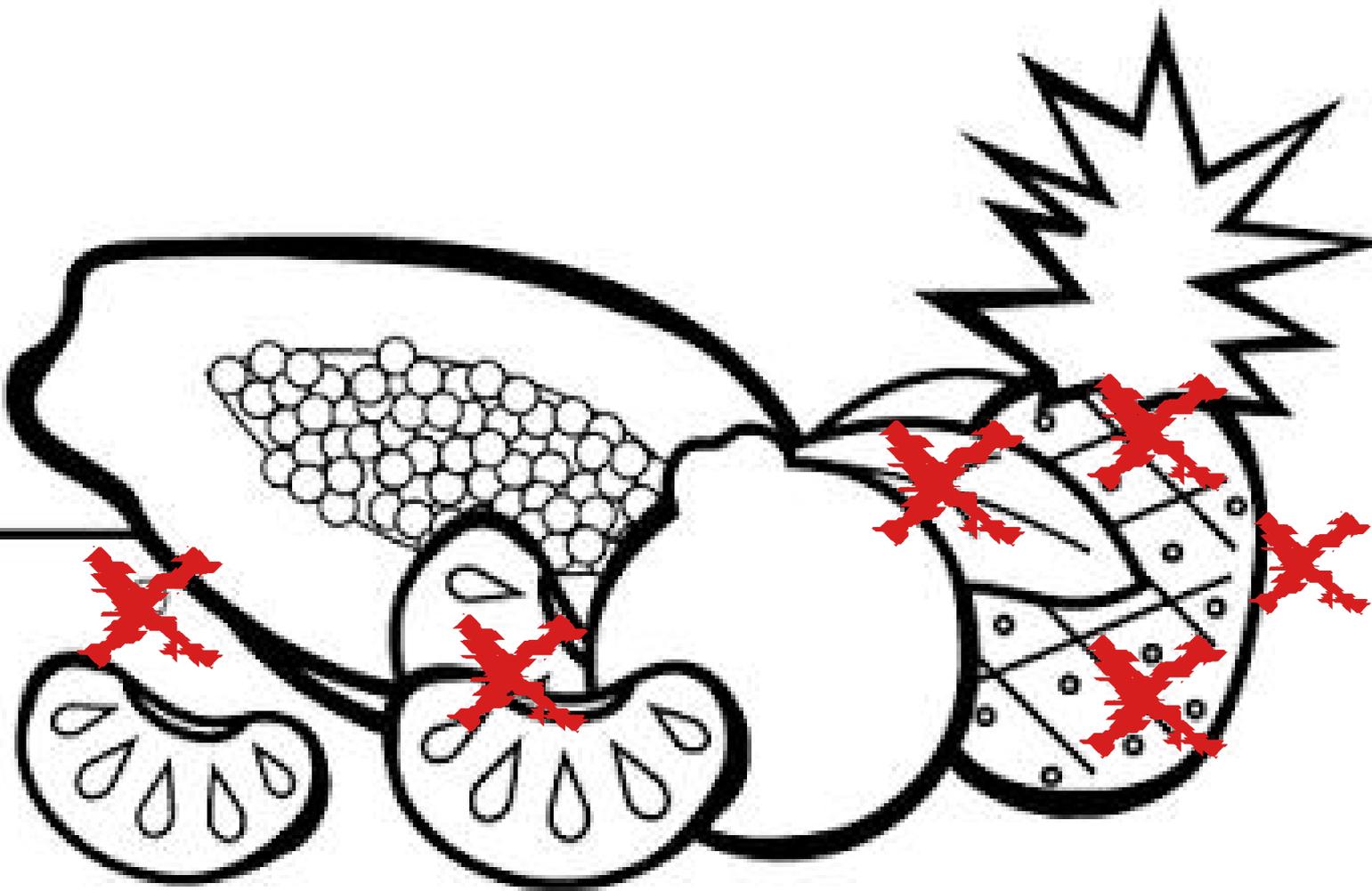
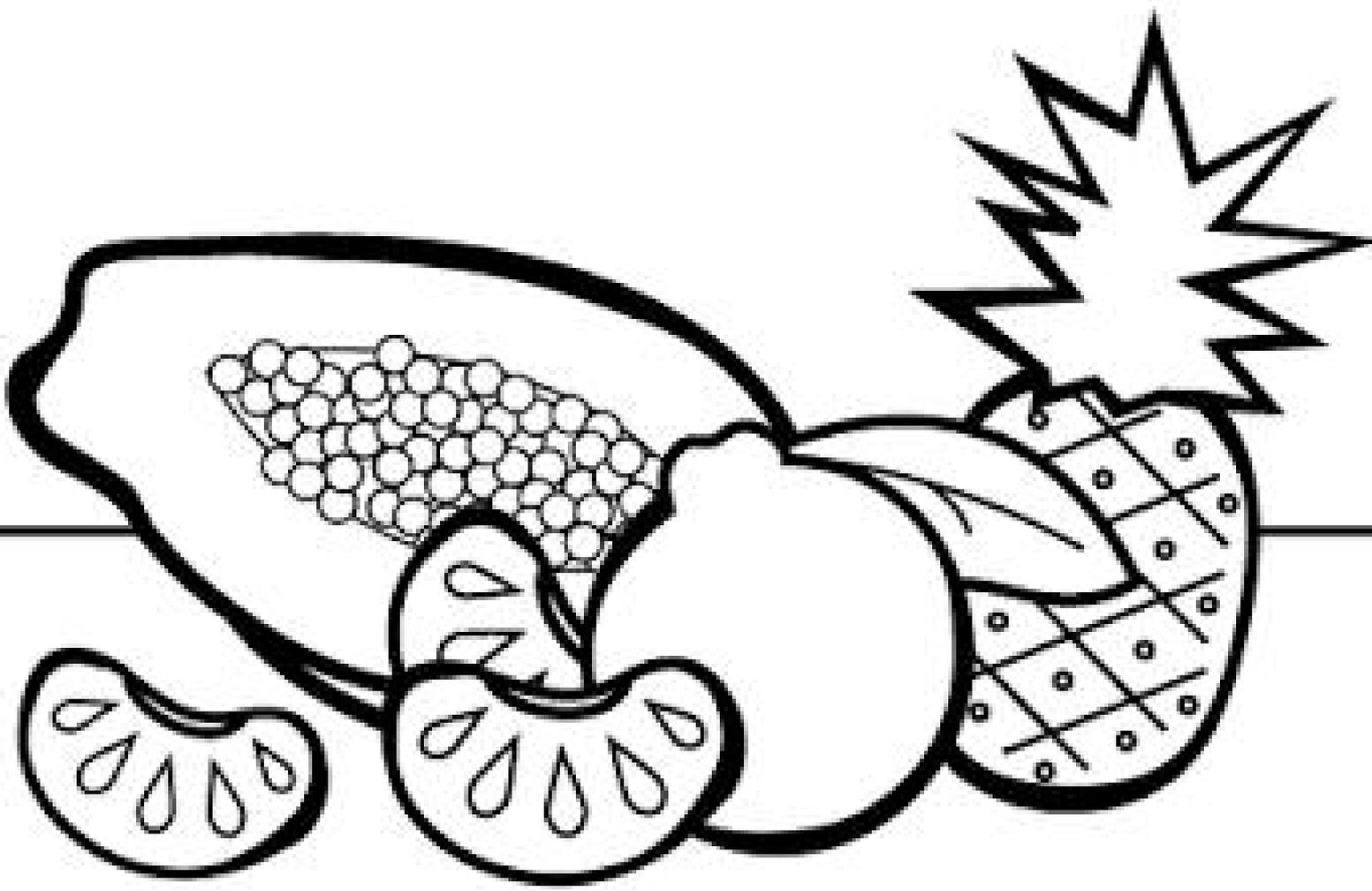
Incêndio

Furacão

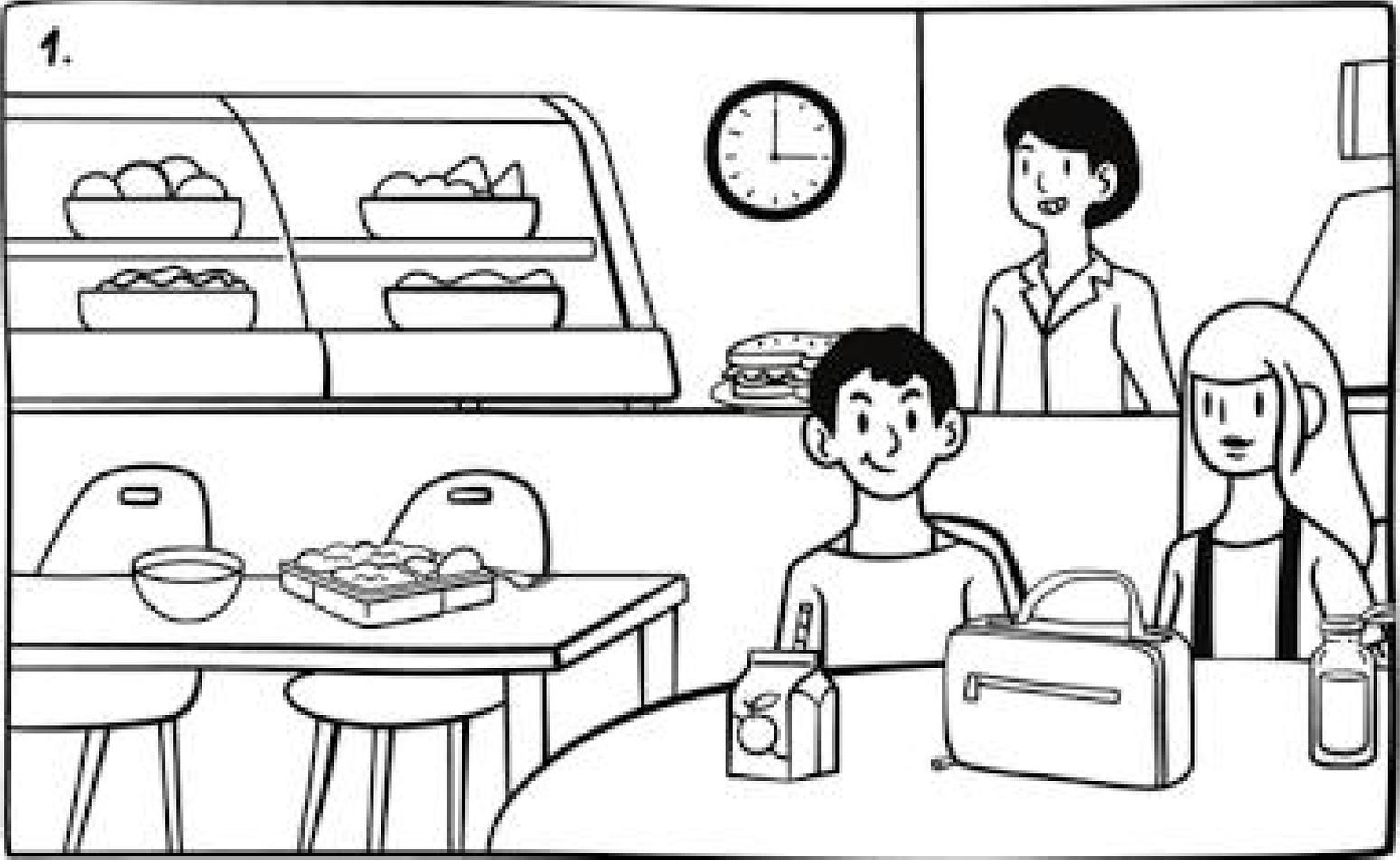
Seca

Tempestade

Inundação



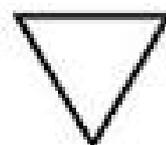
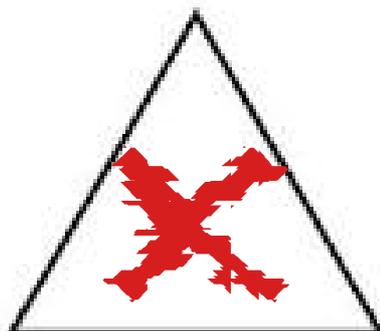
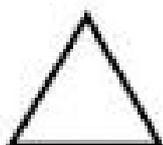
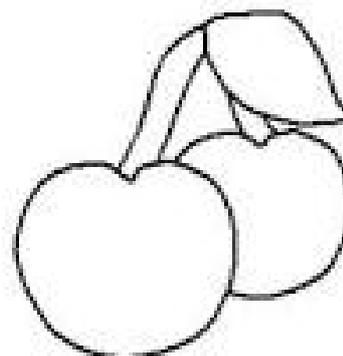
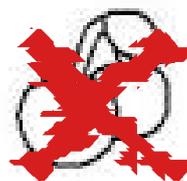
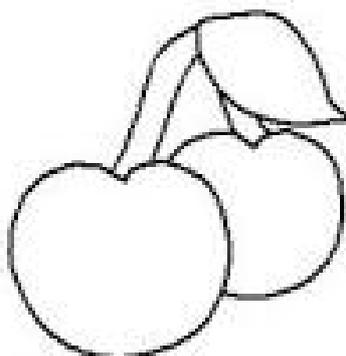
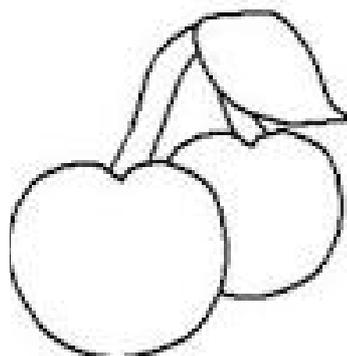
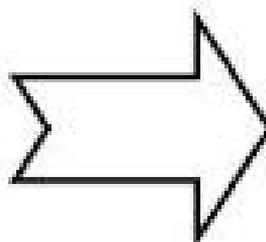
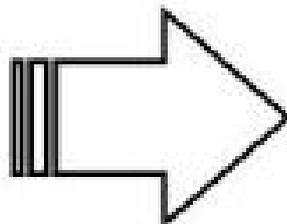
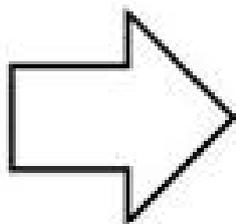
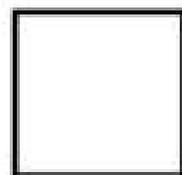
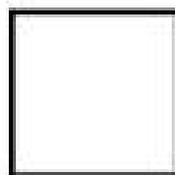
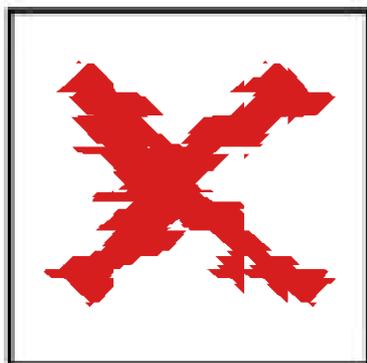
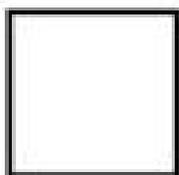
1.



2.

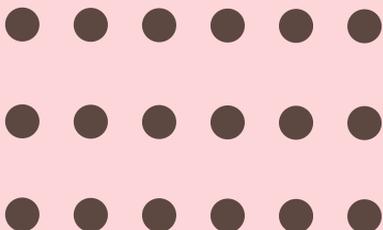
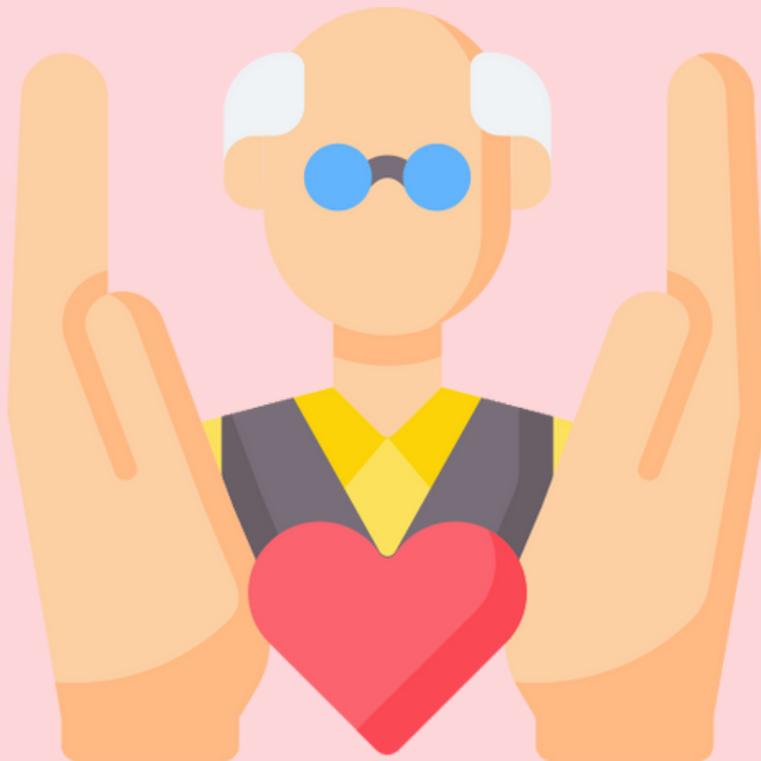


ENCONTRE O QUE NÃO PERTENCE



Conclusão

O envelhecimento deve ser tratado com muito cuidado, pois essa camada da sociedade é muitas vezes esquecida, tendo seus direitos desrespeitados e violados, porém, havendo estímulos e hábitos positivos, a expectativa de vida dessa parte da população passam a aumentar. Consequentemente com o envelhecer, a dependência de um apoio psicológico é necessária em muitos casos. Atividades de vida diária, por exemplo, mesmo sendo simples de serem realizadas acabam sendo um fator problemático para os idosos, precisando então, deste apoio que muitas vezes vem sendo proporcionado por cuidadores ou familiares.



Referências

AOYAMA, E. SANTANA, F. MAGALHÃES, K. CLAUDINO, K. Aspectos epidemiológicos da síndrome do ninho vazio como agravante aos riscos de depressão. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde. Disponível em: <<https://revistarebis.rebis.com.br/>>. Acesso em: 15 abr. 2022.

FILHO, W. Fatores determinantes do envelhecimento saudável. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/211949002-Fatores-determinantes-do-envelhecimento-saudavel.html>>. Acesso em: 18 mai. 2022.

JACOB FILHO, W. Fatores determinantes do envelhecimento saudável. Boletim do Instituto de Saúde. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/>>. Acesso em 15 abr. 2022.

LOPES, M. ARAÚJO, J. NASCIMENTO, E. O envelhecimento e a qualidade de vida: a influência das experiências individuais. Revista PUC- SP. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/>>. Acesso em: 30 mar. 2022.

Referências-Atividades

Caça palavras 1: <https://suburbanodigital.blogspot.com/>

Caça palavras 2: <https://www.smartkids.com.br/atividade/revolucao-industrial-caca-palavras>

Caça palavras 3: <https://rachacuca.com.br/palavras/caca-palavras/comidas-e-bebidas/frutas/>

Caça palavras 4: <https://www.smartkids.com.br/atividade/clima-tempo-caca-palavras>

Para colorir 1: <https://boracolorir.com.br/desenhos-de-borboletas-para-colorir/>

Para colorir 2: <https://boracolorir.com.br/desenhos-de-borboletas-para-colorir/>

Para colorir 3: <https://www.mona.com.br/colorir/mandalas/>

Para colorir 4: <https://vejasp.abril.com.br/coluna/criancas-sao-paulo/artistas-de-todo-o-mundo-disponibilizam-desenhos-para-colorir-em-casa/amp/>

Para colorir 5: <https://oespacoeducar.com.br/2021/03/03/atividade-formas-geometricas-cotonete/>

Para colorir 6:

<https://oespacoeducar.com.br/2021/03/03/atividade-formas-geometricas-cotonete/>

Para colorir 7: <https://poplembrancinhas.com.br/desenhos-de-flores-para-colorir/>

Jogo dos erros 1:

<https://www.smartkids.com.br/atividade/frutas-sete-erros>

Jogo dos erros 2: <https://ensinarhoje.com/atividade-arte-jogo-dos-sete-erros-nivel-facil/>

Referências-Atividades

Jogo dos erros 3: <https://pedagogiaaopedaletra.com/54-atividades-de-atencao-concentracao-e-discriminacao-visual/>

Jogo dos erros 4: <https://pedagogiaaopedaletra.com/54-atividades-de-atencao-concentracao-e-discriminacao-visual/>