

Maio
2022



Exercitando o Cérebro



Atividades para Idosos



UNifeob

O desenvolvimento desta apostila contou com a ajuda de diversas pessoas, dentre as quais agradecemos imensamente:

Ao Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos pelo projeto proposto.

Nossos sinceros agradecimentos ao Lar de Idosos - Dr. Adolpho Barretto por toda a contribuição deste projeto e nossa eterna gratidão à senhora O.C.S que aceitou trabalhar neste projeto conosco, e nos encantou com sua graça e sabedoria.

Agradecemos também a todos os professores pela paciência e pela colaboração, em especial à Professora Tamires Camargo pela disponibilidade, amizade e por todo o apoio.

Introdução

O processo de envelhecimento é algo natural do ser humano e para ser vivenciado de uma melhor forma e sem causar alterações negativas na vida do sujeito, é preciso uma melhora na qualidade de vida e de cuidados internos e externos do indivíduo.

Nota-se que, essa fase da vida é vista como uma fase final e que não é possível vivenciar novas experiências, havendo sempre um julgamento e uma exclusão da sociedade.

A socialização é importante e essencial em todas as fases da vida, mas diante de estudos, percebe-se que os idosos se sentem bastante excluídos desse meio, o que é ruim para a saúde dos mesmos, já que dessa maneira as habilidades cognitivas não são preservadas e eles podem desenvolver doenças psicológicas, como ansiedade e depressão. Na terceira idade, é de extrema importância que o idoso pratique atividades que possam manter o seu interesse pela vida, como a dança, a pintura, e o tricô.

Diante do exposto acima, foi pensado, para uma melhor qualidade de vida e interesse para os idosos algumas atividades, como: o preparo de bolos, jogo de completar as formas, jogo dos 7 erros e copos dos números, que além de incentivar estímulos cognitivos, verbais e motores, também faz com que o idoso se divirta possibilitando momentos de distrações que aliviam o estresse e a ansiedade, reforçando também os impulsos, além de interagirem entre si, fortalecendo vínculos ou conhecendo novos companheiros.

Resultados

Atenção: 30/37

I/P: 23/37

Construção: 6/6

Conceituação: 8/16

Memória: 18/39



Total: 85/144

Por meio da Escala Mattis foram observados os seguintes resultados, que apontam que o indivíduo apresenta deficiência na parte cognitiva.

Percentil	Classificação
Atenção: 1	Deficitária
I/P: 5	Limítrofe
Construção: 90	Média Superior
Conceituação: >1	Deficitária
Memória: 5	Limítrofe
TOTAL: >1	Deficitária

Atividades

- ◆ **Atividade Masterchef;**
↳ Funções Executivas e Atenção
- ⬠ **Desenhando as Formas;**
↳ Motricidade Fina e Concentração
- ⬡ **Jogo dos 7 Erros;**
↳ Memória e Atenção
- ⬢ **Mandala;**
↳ Concentração e Criatividade
- ▲ **Copo dos Números;**
↳ Atenção e Percepção
- **Transposição de Frases;**
↳ Contextualização e Motricidade Fina
- ★ **Nomeação de Objetos;**
↳ Contextualização e Motricidade Fina



Atividade Masterchef

Serão necessários os ingredientes para a preparação e decoração do bolo: (farinha de trigo, fermento, chantilly, etc). Além dos equipamentos: (batedeira, fogão, etc).



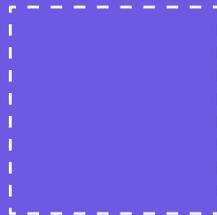
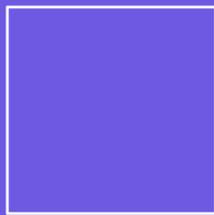
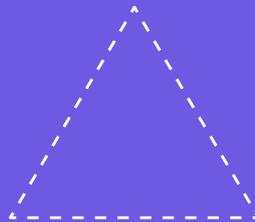
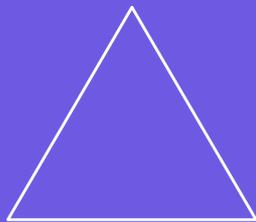
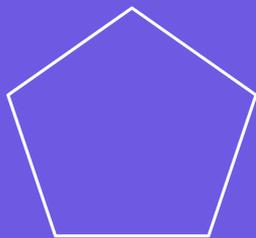
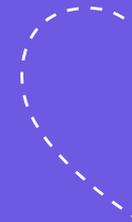
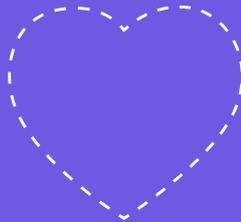
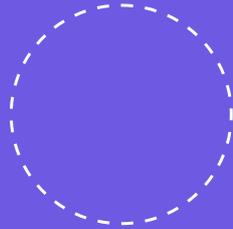
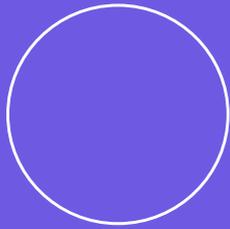
Descrição da atividade: com a devida supervisão, os idosos irão preparar e decorar bolos. A atividade deverá ser desenvolvida em pequenos grupos, onde os participantes serão responsáveis por todas as etapas da produção, desde a medição e separação dos ingredientes, até a decoração das sobremesas.



O objetivo da tarefa é estimular a interação, atenção e as funções executivas. A produção dos bolos deve ser realizada uma vez por semana, em um dia a ser estabelecido com antecedência.

Desenhando as Formas

Continue desenhando as formas abaixo.

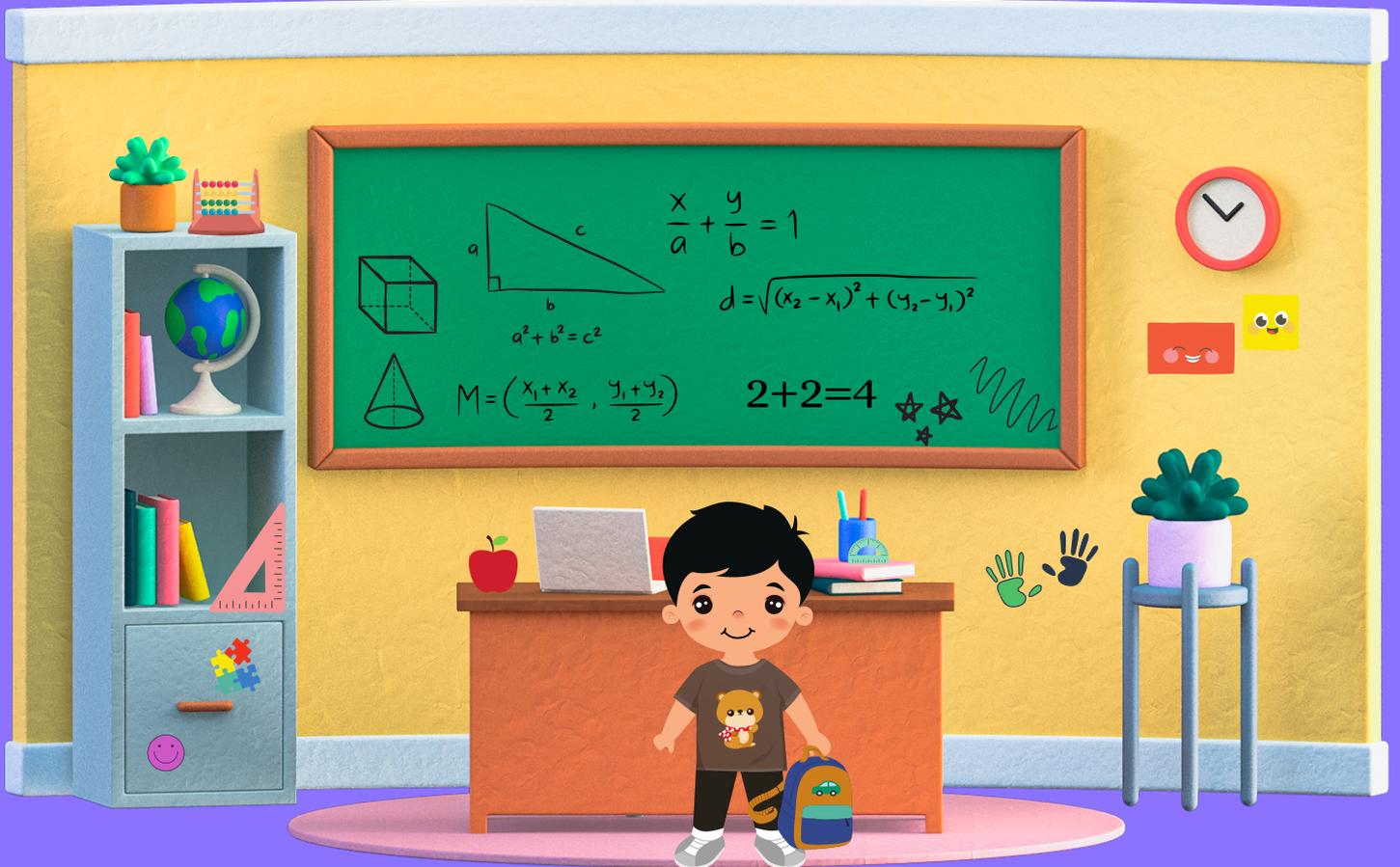
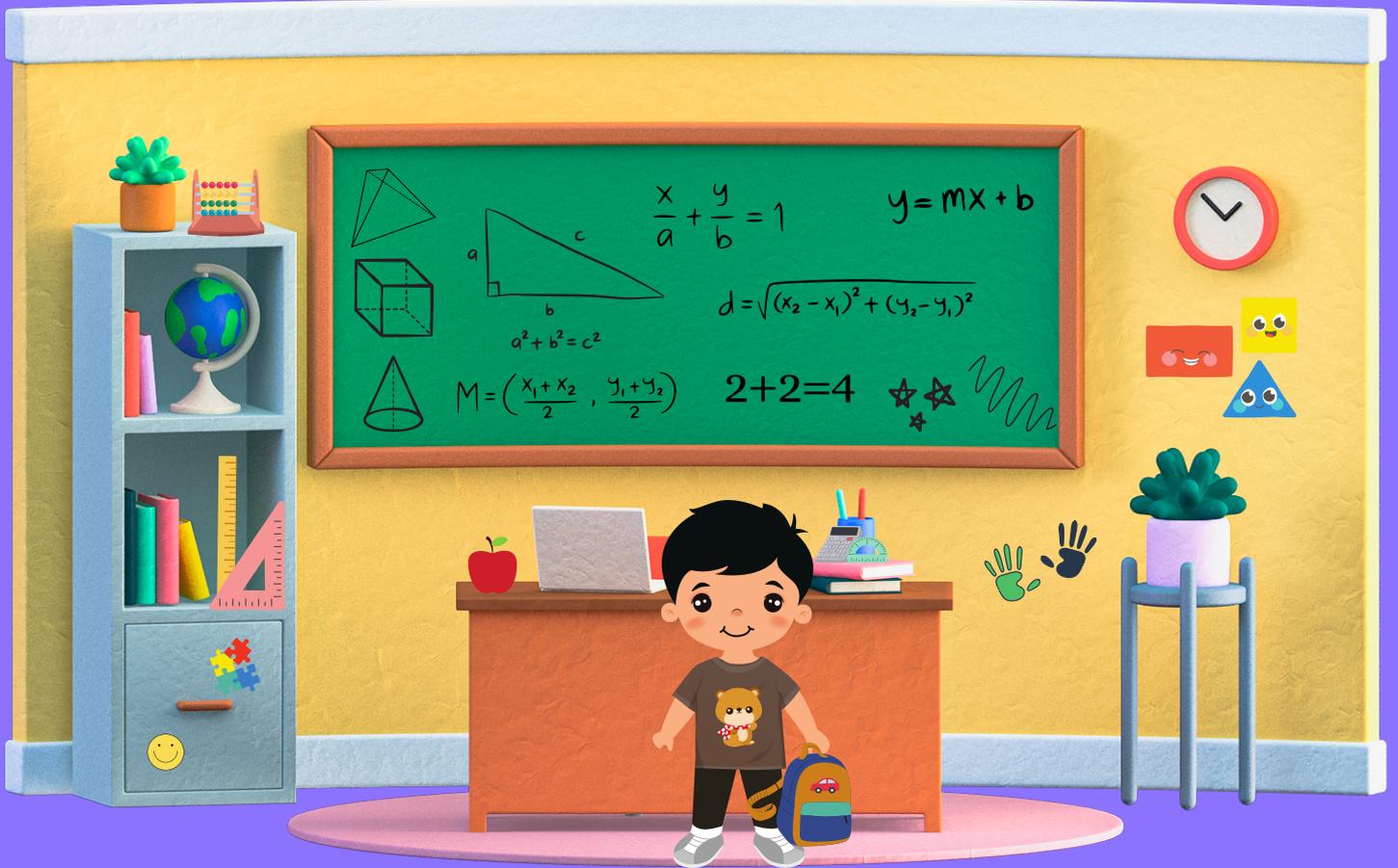


Jogo dos 7 Erros



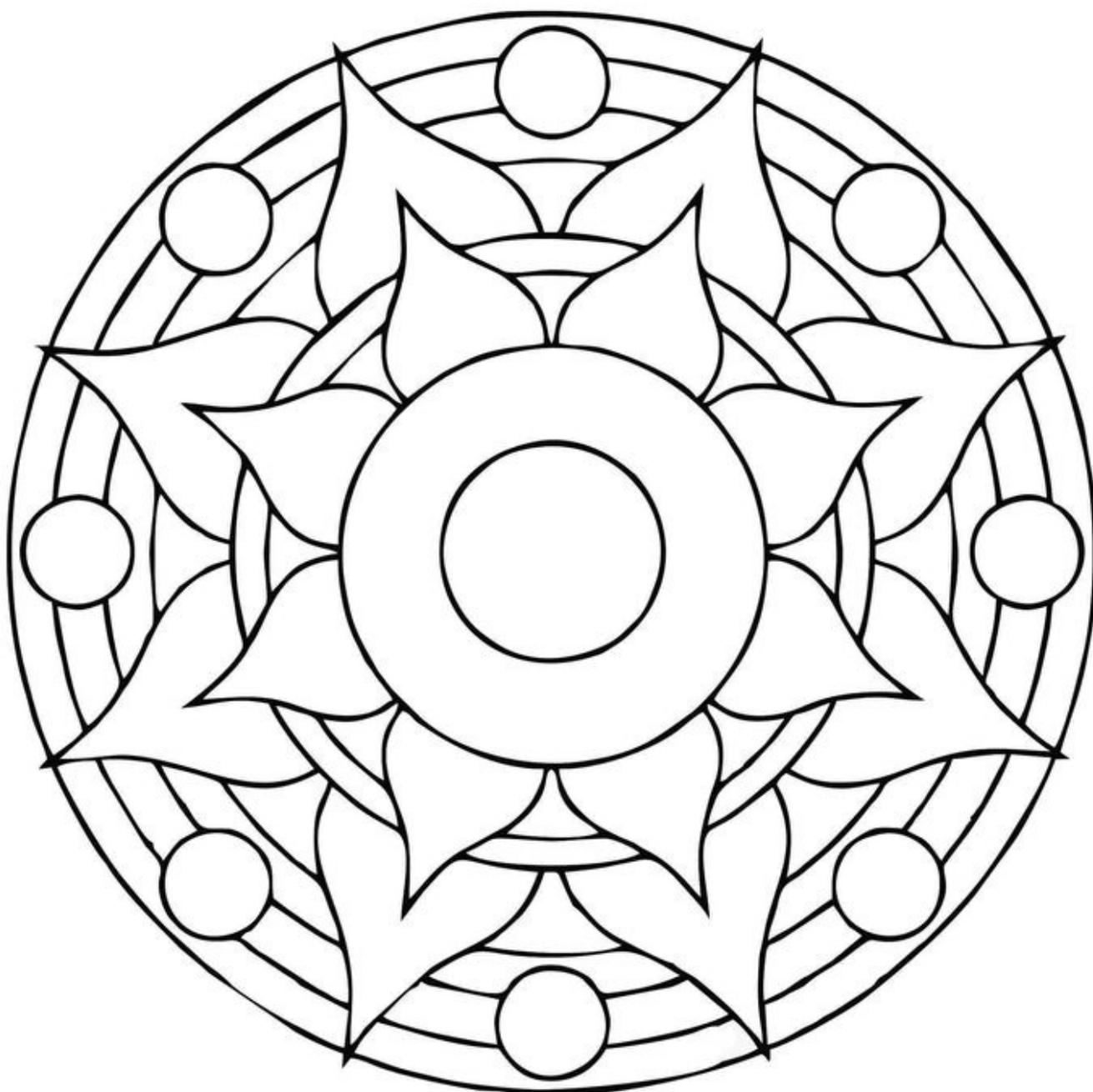
Material necessário:
caneta.

Descrição da atividade: a atividade consiste em uma releitura do jogo dos 7 erros. Será entregue uma foto da sala onde os idosos se encontram para cada participante e eles precisarão apontar quais objetos estão fora do lugar, ou não se encontravam no ambiente anteriormente. Os idosos poderão fazer uma observação do local antes da alteração dos objetos. O objetivo da atividade é a estimulação da atenção e da memória, o exercício deverá ser realizado uma vez por semana.

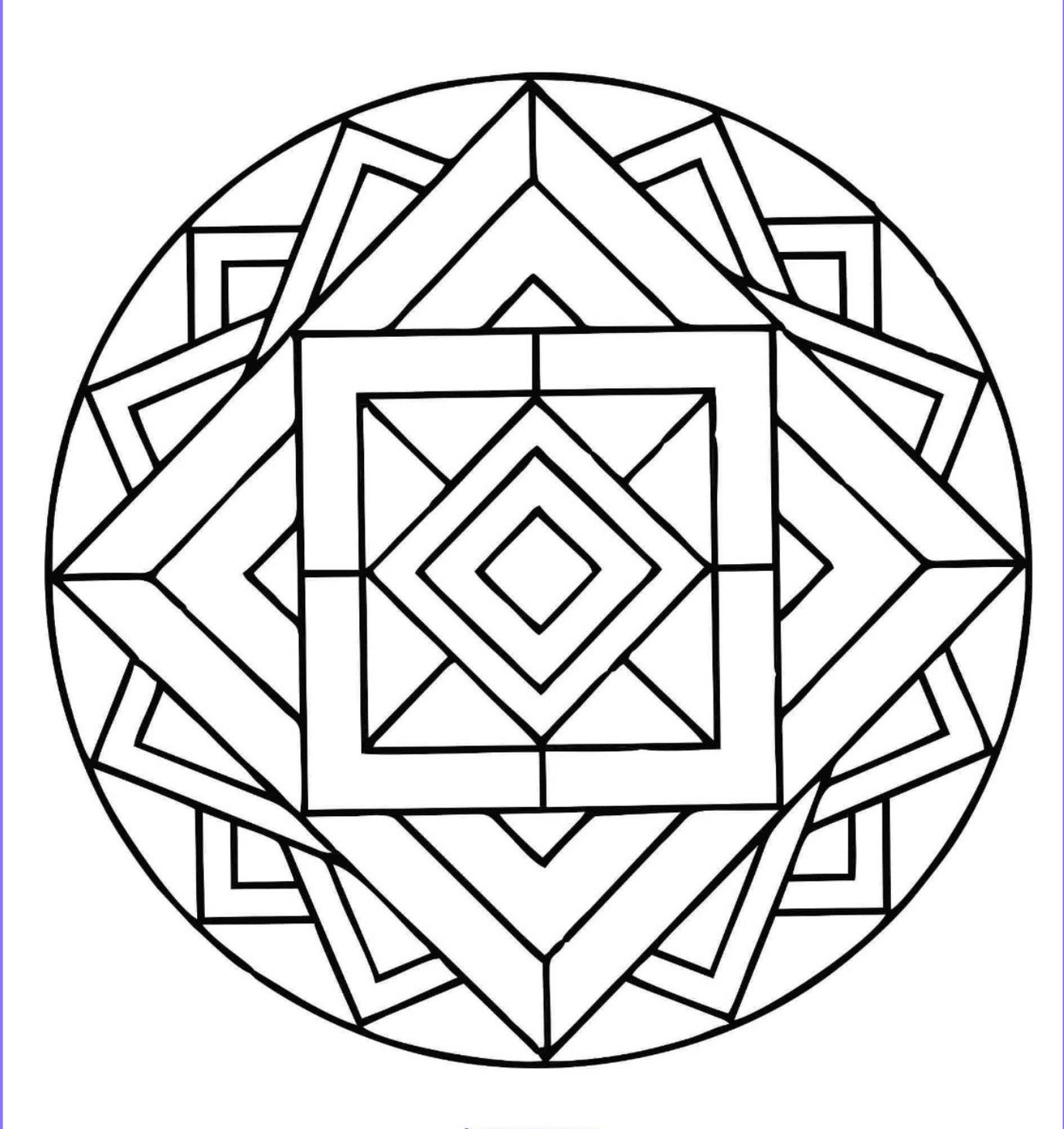


Mandala

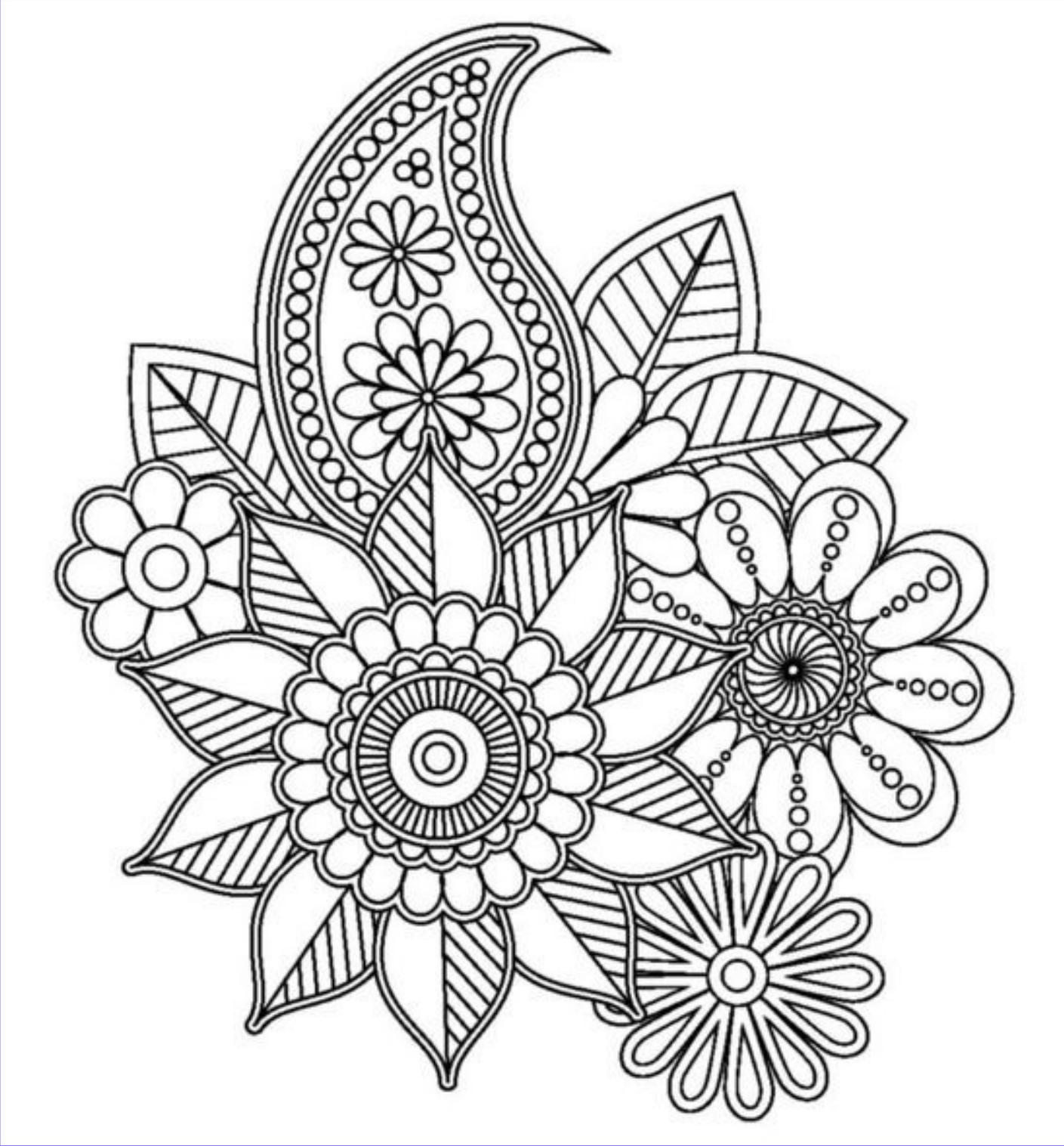
Agora é necessário colorir os desenhos abaixo.











Copo dos Números

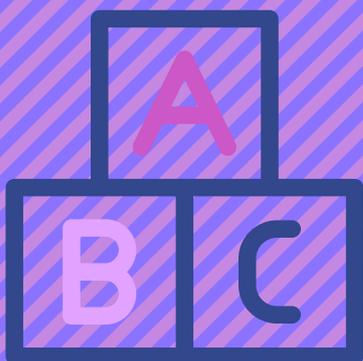
Materiais necessários:
cola, tesoura, cartolina,
lápiz, canetinhas, papel
sulfite e 20 copos
descartáveis



1
2
3

Descrição da atividade: espalhar os números de 1 a 20 em uma cartolina, os números devem ser recortados dentro de um círculo, e colar os numerais de 1 a 20 no fundo de copos descartáveis. O copo deverá ser colocado em cima do número correspondente na cartolina. O objetivo da atividade é estimular a atenção e percepção, o exercício deve ser realizado duas vezes na semana.

Transposição de Frases



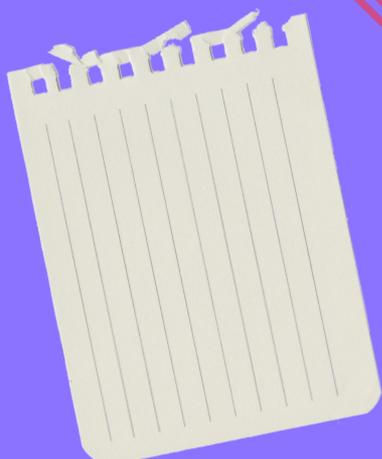
Lista de materiais:
folha de sulfite,
caneta e lápis.

Descrição da atividade:
escreva ou imprima frases
motivadoras em uma folha de
sulfite e peça para o idoso
transcrever, o objetivo da
atividade é trabalhar a
motricidade fina e a
contextualização.

Nomeação de Objetos

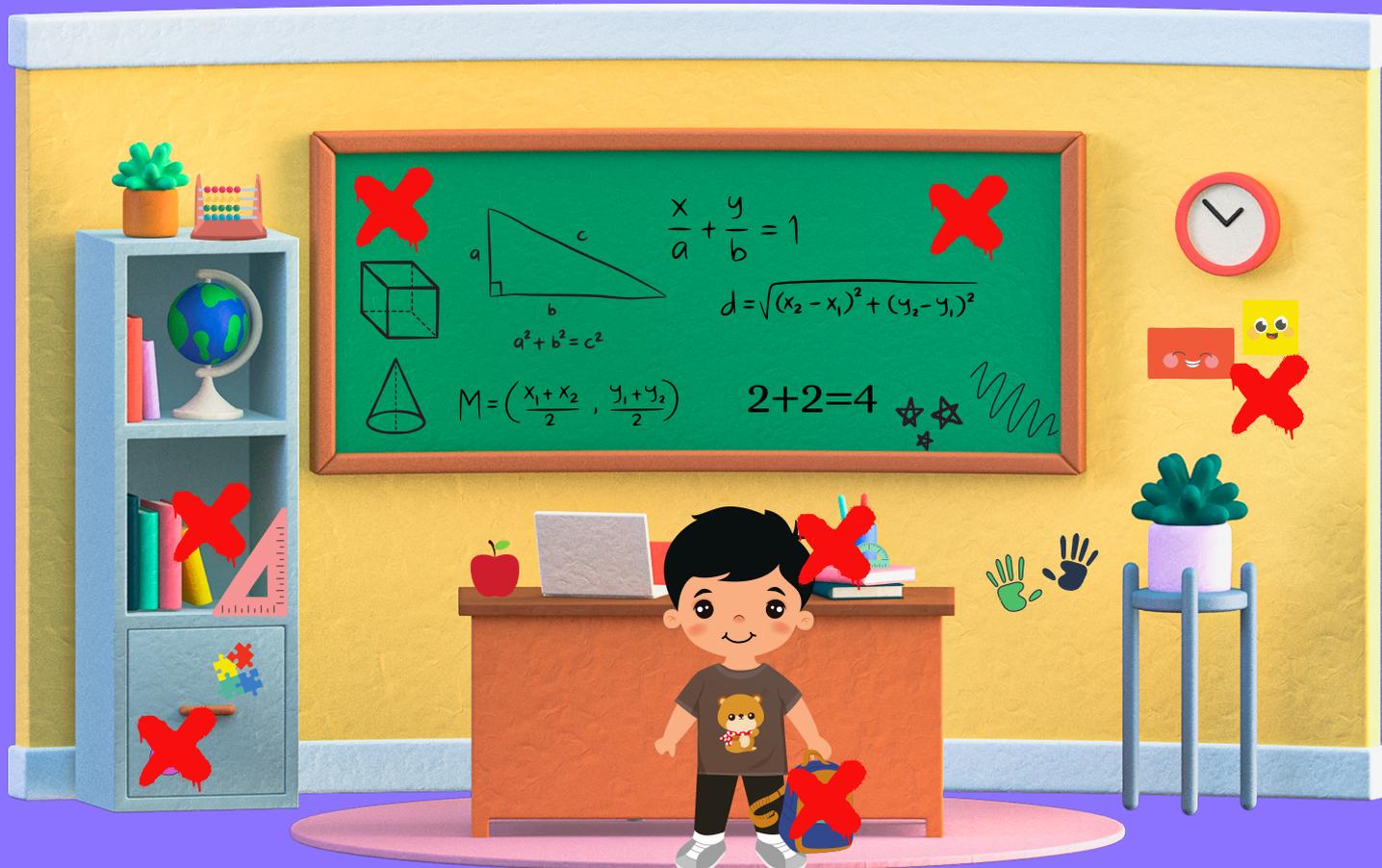
Lista de matérias:
figuras impressas,
lápiz e canetas.

Descrição da atividade:
imprima figuras de
animais, comidas e
objetos, com seus devidos
nomes e peça para o
idoso identificar o animal
e transcrever seus nomes.
O objetivo da atividade é
trabalhar a motricidade
fina e a contextualização.



Respostas

Resposta do
Jogo dos 7 Erros:



Cronograma



Atividade	Data
Masterchef	10/09/2022
Desenhando as Formas	15/09/2022
Jogo dos 7 Erros	20/09/2022
Mandala	25/09/2022 a 30/09/2022
Copo dos Números	05/10/2022
Transposição de Frases	10/10/2022
Nomeação de Objetos	15/10/2022



Informações

Complementares

A socialização é um fator de importância no desenvolvimento humano e nas capacidades cognitivas de um indivíduo, na velhice isso não seria diferente. Idosos que têm uma vivência social mais ativa, tem uma melhor preservação da cognição, mais estabilidade de humor e uma menor probabilidade de adquirir psicopatologias como a depressão ou a ansiedade.

Pensando em todo esse contexto, atividades de lazer, passeios, rodas de conversa, pinturas em pano, etc. Se mostram bem eficazes para uma velhice mais ativa e social. Passeios: vários idosos passaram a vida inteira sem conhecer uma praia, e graças a programas municipais de lazer para o idoso, eles podem viver essa experiência.

Rodas de conversa: em instituições, as rodas de conversa podem auxiliar no convívio em grupo e melhorar as relações entre as pessoas presentes. Pinturas em pano: além de trabalhar a cognição dos idosos para a criatividade, a pintura em pano é também um trabalho manual, que exige coordenação motora e capricho em sua execução.

Sendo assim, é importante compreender que a cognição humana é algo que pode ser trabalhado a vida inteira, então a velhice merece um investimento em atividades que trabalhem isso.

Integrantes



Amanda Mickaelle Ventali Jorge Tomé
Ana Laura Gonçalves Tessarini
Angélica da Silva Ferreira
Francieli Fernanda Miguel
Thais Alessandra Furquim Abelini
Vitor Donizetti Ramos



Referências



DOS SANTOS, Geraldine Alves; VAZ, Cícero Emídio. Grupos da Terceira Idade, interação e participação social. Scielo books. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <<https://books.scielo.org/id/886qz/pdf/zanella-9788599662878-31.pdf>> Acesso em: 26 de maio de 2022.

CHARIGLIONE, Isabelle P.F.; JANCZURA, Gerson A. Contribuições de um treino cognitivo para a memória de idosos institucionalizados. Scielo Brasil, São Paulo, abril de 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusf/a/V7RxyRJLFS56khtWjvc3v3c/?lang=pt>> Acesso em: 26 de maio de 2022.

KONFLANZ, Felipe; DA COSTA, Kevin; MENDES, Thais. A neuropsicologia do envelhecer: as “faltas” e “falhas” do cérebro e do processo cognitivo que podem surgir na velhice. Portal dos Psicólogos. Disponível em : <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1103.pdf> > Acesso em: 28 de maio de 2022.

CIBELE, Claudia Bitdinger Cobalchini. Idoso e Tecnologia: aprendizagem e socialização como fatores protetivos para um envelhecimento saudável. Accelerating the world's research. 2009. Disponível em: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/70806257/200400134-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1651104985&Signature=YgDVCJAudUrAqicXmKoxzLEIDHcJnkcU8biNqyP2~RHWDVjhy1uqdtSbANHhm~MdJIBiBsXb46lbge4yiW9h4ESRHVawTdKEUvOrXF--tX1m0snhngR5bBm-rC0uXfO3QINlwDlwT7x7IXVRELukjO~JorISq-13uvXAl2gzQ5NmQNSxHcCAeSXQdSuPOc7cQOrtiaXq3p9C9gBn~hld0R5UF3LklWI3PfcWGyyUtPcJ5YDhZ62eFYakM2TbqnnSITaOEERoXvANf~Y~was4fuoCVxFHwl16GGxExQfybeRlzdG5yxJx6hvw-ZMhNP0Z29Unu-UwUzT~GjnAyMJLQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA > Acesso em: 29 de maio de 2022.

BEZERRA, Juliana. Mandala. Toda Matéria. Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/mandala/>>. Acesso em: 31 de maio de 2022.