



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Cartilha FN-ILPI produzida pela Frente Regional Nordeste



*Frente Nacional de Fortalecimento à
Instituição de Longa Permanência
para Idosos*
FN-ILPI REGIÃO NORDESTE

FICHA TÉCNICA

A Cartilha Estimulação Cognitiva é uma publicação digital da Frente Nacional de Fortalecimento à ILPI. Revisão 01, publicada em setembro de 2020

Autora

Elizete Maria Viana Maciel

Psicologia UFPE. Especialista em Neuropsicologia e Gerontologia. Diretora do intercâmbio da Associação Nacional de Gerontologia/Pernambuco. Coordenadora de pós graduação em Gerontologia pelo Centro Inclusivo Interdisciplinar Acadêmico de Pernambuco.

Revisão / Coordenação

Natália de Cássia Horta

Enfermeira, Docente do Departamento de Medicina Coordenadora do Curso de Pós Graduação em Gerontologia PUC Minas - MG

Karla Cristina Giacomin

Geriatria UFMG. International Longevity Center - ILC Brasil. Coordenadora Nacional da Frente Nacional de Fortalecimento à ILPI.

Ilustração e Diagramação

Aline Salla Carvalho

Tecnologia da Informação UNICSUL – SP
Web Marketing Digital – Itália
Especialista em Inclusão Digital - Conectando Maturidade – BR/IT
Equipe de Comunicação Frente Nacional de Fortalecimento à ILPI.

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha tem o propósito de apresentar atividades de estímulo cognitivo possíveis de serem desenvolvidas com os idosos residentes nas ILPI. Sugerimos que a equipe possa avaliar as atividades pertinentes para cada residente, bem como as respostas obtidas de modo a manter a estimulação necessária para cada residente.

Neste momento da pandemia da COVID-19, a necessidade do isolamento tem alterado as nossas rotinas e atividades com repercussões sobre a nossa **cognição**. A cognição é um processo **intelectual ou mental**, por meio do qual percebemos, aprendemos, recordamos, alcançamos e produzimos nossos conhecimentos. A **Memória** é a função cognitiva que recebe e guarda as informações para depois utilizá-las quando solicitado.

Esquecimentos podem ocorrer em pessoas de qualquer idade. O importante é manter a memória sempre em constante atividade. Portanto é de suma importância elaborar estratégias que possibilitem estimular as funções cognitivas como memória, atenção, concentração, por meio de atividades prazerosas que nos façam pensar, descobrir, perguntar, interagir, pesquisar, estimular e aguçar a nossa curiosidade.

Neste momento de isolamento, as instituições de longa permanência para idosos, necessitam desenvolver estratégias visando ofertar atividades, respeitando as normas de distanciamento e de segurança estabelecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

A estimulação cognitiva, preserva a autonomia e independência, melhora a qualidade de vida e favorece a comunicação, além do reconhecimento da sua potencialidade e habilidade.

Alguns exemplos de atividades: aprender uma nova língua (inglês, espanhol, Libras), uma habilidade manual, alguma coisa que gostaria de fazer e neste momento poderá ser realizado de forma direcionada.

A equipe multidisciplinar pode orientar diversas atividades que favorecem um melhor desempenho cognitivo:

- Alimentação e hidratação balanceadas
- Exercícios físicos
- Momentos de meditação
- Sono adequado
- Atividades de estimulação cognitiva, a depender da escolaridade e do interesse da pessoa idosa: **Leitura em voz alta, Músicas/Mímica, “exercícios para o cérebro”, jogos, entre outras.** Fazer destas atividades um momento de prazer, diversão. Sempre observando e tentando compensar, se possível, alguma dificuldade visual, auditiva, motora, ou até mesmo a presença de dores, que possam estar impedindo que a pessoa idosa participe das atividades propostas.

As atividades elaboradas nesta cartilha visam trabalhar a estimulação cognitiva, buscando sempre fazer os participantes pensar e desta forma se sentirem mais motivados;

Atenção: Neste momento de pandemia devido ao COVID-19 é de extrema importância o uso adequado de Equipamento de Proteção Individual (EPI), com troca sempre que for necessário, seguir o distanciamento padrão 1,5 metros, ficar atento as orientações dos profissionais, ter seu material (lápiz, borracha, lápis de cor, tesoura, cola, hidrocor) identificado como sendo objeto pessoal, evitando compartilhamento.

As folhas das atividades devem ser entregues com proteção e devidamente guardadas para posterior avaliação da equipe, como forma de monitorar o desempenho da pessoa idosa, podendo servir para observação e acompanhamento de um possível declínio cognitivo.

ATIVIDADE 1

O que as palavras abaixo tem em comum, em que elas são semelhantes: (trabalhar o raciocínio)

Exemplo: Amarelo, vermelho, azul e marrom: são cores

laranja, pera, maçã: _____

rosa, cravo e jasmim: _____

Recife, Olinda, Paulista: _____

leite, suco, água: _____

anel, pulseira, colar: _____

geladeira, fogão, armário: _____

pasta, caneta, birô: _____

A, B ,C: _____

Obs: Com essa mesma atividade, você pode solicitar que formem frases (escrevendo ou verbalizando) ou cada um conta uma pequena história. (linguagem, raciocínio)

ATIVIDADE 2

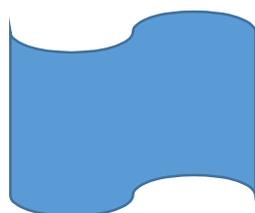
Observe e pinte as 5 (cinco) letras que não se repetem: (trabalhar a atenção)

Obs: também pode forma palavras a partir das letras.

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

ATIVIDADE 3

Observe e copie as figuras geométricas: (trabalhando com a praxia), nesta mesma atividade pode criar outras figuras, utilizando as figuras base.



ATIVIDADE 4

Classifique os seguintes números em pares ou ímpares: (cálculo e atenção)

34, 19, 17, 58, 11, 20, 10, 05, 12, 85, 44, 79, 16, 99, 53, 66, 28, 14, 27, 33, 87, 78, 35, 06, 52, 96. 30, 83, 47, 64

Pares: _____

Ímpares: _____

Some todos os pares: _____

Some todos os ímpares: _____

Ordene os números pares em ordem decrescente: _____

Ordene os números ímpares em ordem crescente: _____

Obs: em um mesmo enunciado, você tem três atividades distintas e pode fazer a quarta atividade, a partir dos números criar cálculos matemáticos com as quatro operações.

ATIVIDADE 5

Leia o texto abaixo durante dois minutos. Guarde o texto e comece a responder as perguntas sem olhar o texto novamente. (Memória). Em caso de não saber ler, faça a atividade coletiva, lendo a história para o grupo e pontuando cada um dos participantes para responder.

Falta de atenção ou Pensamento perdido?

Após uma longa noite de trabalho, Rafaela finalmente acorda e percebe que amanheceu, perdi a hora e quando olhei para o relógio já eram 10 horas da manhã, apressadamente me organizo para sair e ao chegar na porta o telefone toca, Era meu irmão Pedro, que tinha acabado de se envolver em um acidente de carro. Nem pensei duas vezes, fui diretamente ao local onde estava meu irmão para saber o que tinha acontecido. Chegando ao local, puder constatar que o para-choque estava amassado, a preocupação maior do meu irmão era minha sobrinha Gabriela que estava no banco de trás na cadeira, ficamos aliviados quando percebemos que nada aconteceu com ela. Pedro, mais calmo, explicou que um carro avançou o sinal vermelho, e bateu em outra carro, que bateu no dele e terminou machucando o para-choque. Por muita sorte e reflexo, nada aconteceu com os passageiros dos carros envolvidos, Pedro ficou extremamente preocupado com Gabriela que nada sofreu, mas também com o carro, pois seria um presente para minha cunhada Iraci, que ainda não sabia do ocorrido. O motorista do outro carro Rodolfo nada sofreu e acertaram para acionar o seguro. Rodolfo avançou o sinal, pois estava atrasado e o pensamento estava em uma reunião que ocorreria no início da manhã. (autora: Elizete Maciel)

Perguntas do texto (Atividade 5)

Responda as perguntas baseadas no texto: Falta de atenção ou Pensamento perdido (autora: Elizete Maciel)?

Qual é o título do texto?

A que horas Rafaela finalmente acorda?

Quem telefonou para ela?

Quais notícias esse telefonema traz?

Qual era uma das preocupações de Pedro?

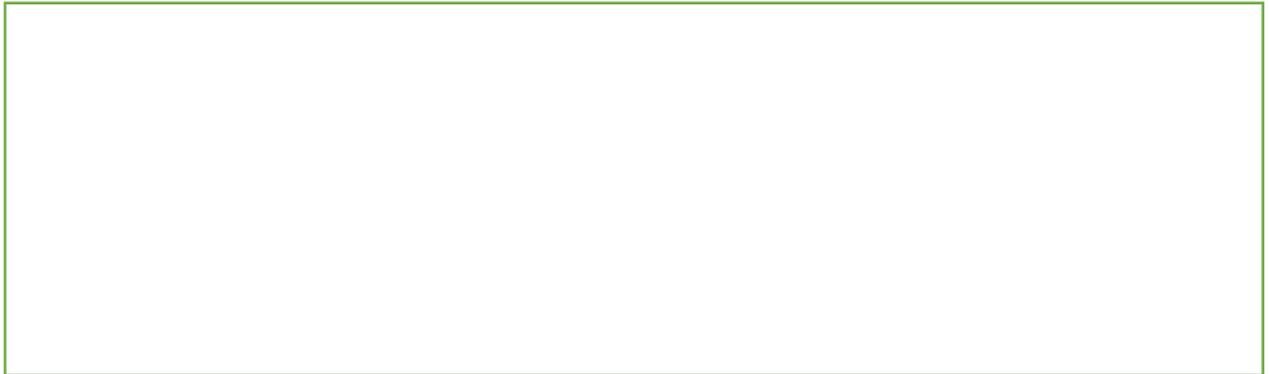
O que fazia o Rodolfo para avançar o sinal?

Obs: Pode fazer ditado de palavras, criar novas palavras com as palavras chave escolhidas; sublinhar algumas palavras e verificar o significado, formando frases. Faça uma correlação entre a falta de atenção e o pensamento perdido

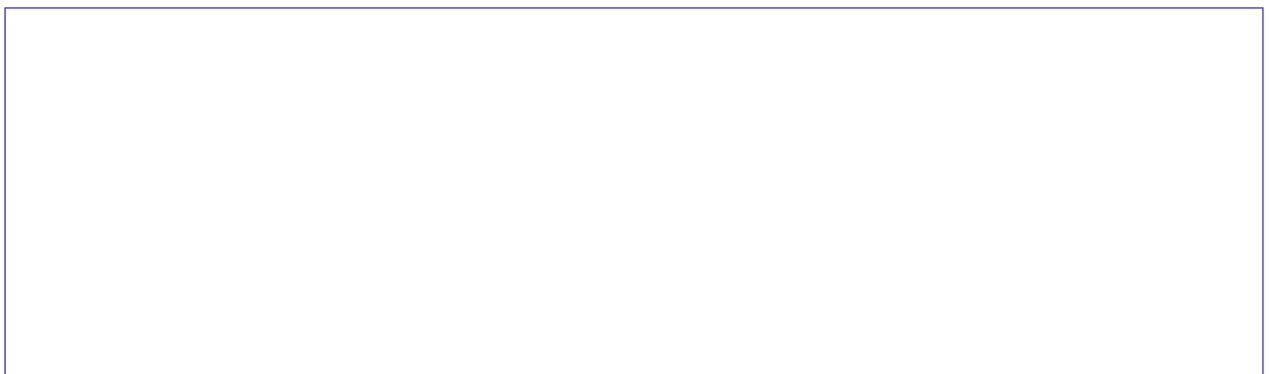
ATIVIDADE 6

Dentro do retângulo, localize o centro e desenhe um quadrado.

Dentro do quadrado desenhe uma seta voltada para baixo. Do lado esquerdo do quadrado, escreva o número 40 e no lado direito o número 04.



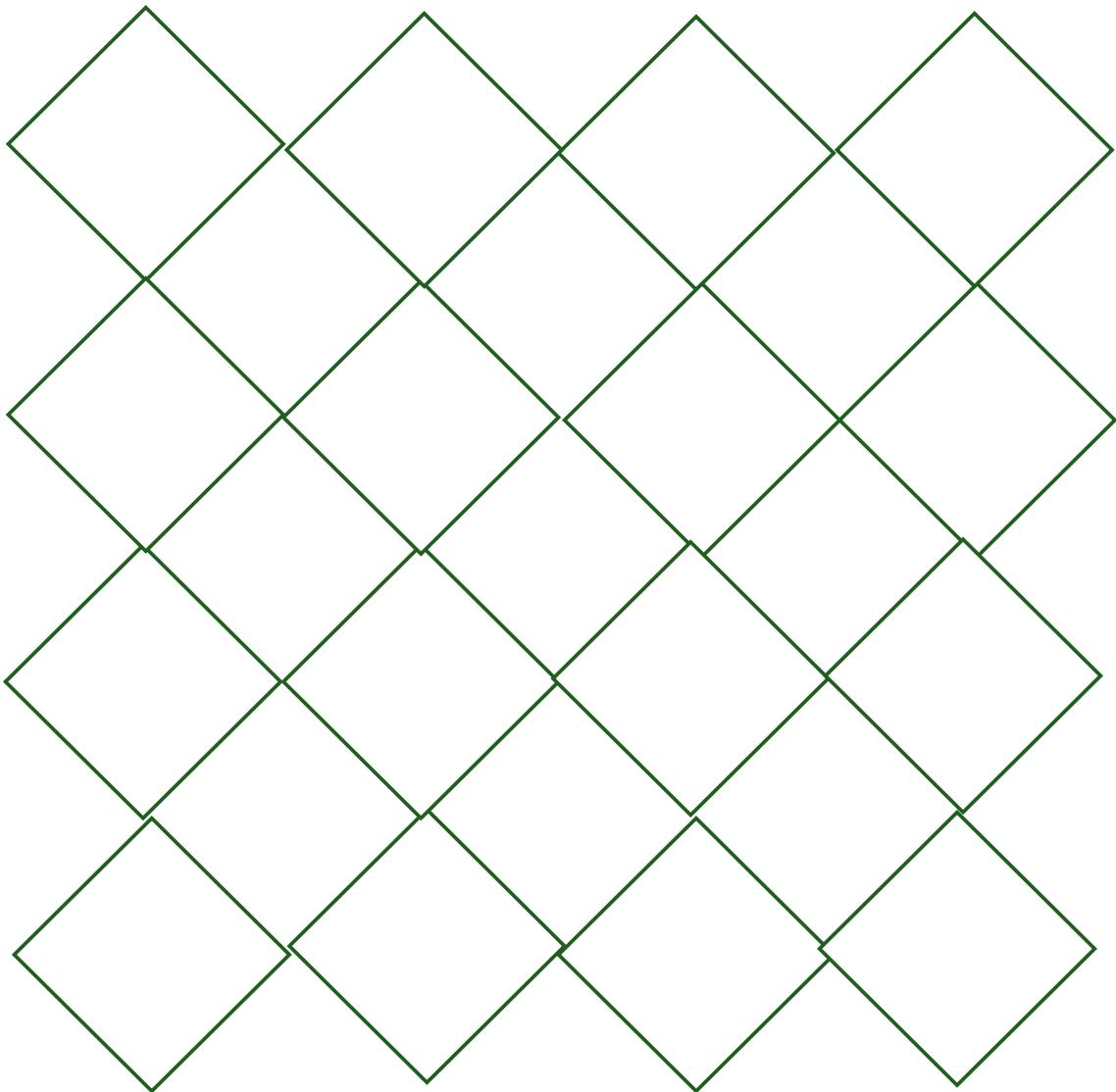
Dentro do retângulo, localize o centro e desenhe um círculo. Dentro do círculo desenhe uma seta voltada para o lado direito. Do lado direito do círculo, escreva o número 60 e no lado esquerdo o número 06.



ATIVIDADE 7

Quantos losangos tem abaixo, se preferir pinte na sua cor preferida. (atenção, cálculo e psicomotricidade fina)

Quantos losangos você consegue visualizar? Se preferir pinte-os na sua cor preferida.



ATIVIDADE 8

Identifique em cada quadrado a palavra intrusa, pinte com lápis de cor colorido.

Olinda
Recife
Paulista
Rio Grande do Norte

Terraço
Sala
Cozinha
Teatro

Vestido
Blusa
Saia
Paletó

Laranja
Uva
Maçã
Cenoura

Televisão
Vitrola
Rádio AM/FM
Vídeo-game

Maria José
Maria Antônia
Maria Augusta
João Pedro

Moacir Franco
Elisete Cardoso
Altemar Dutra
Anita

Água
Café
Leite
Pastel

Feijão
Arroz
Carne
Sacola plástica

ATIVIDADE 9

O que quer dizer?

Apertar o cinto: _____

Bater as botas: _____

Estar com a pulga atrás da orelha: _____

Em cavalo dado não se olha os dentes: _____

Vender gato por lebre: _____

Nascer em berço de ouro: _____

Dor de cotovelo: _____

Tempestade em um copo de água: _____

Quem te avisa amigo é: _____

Mais vale um pássaro na mão que dois voando: _____

ATIVIDADE 10

Escreva o nome de 10 (dez) coisas compridas e 10 (dez) coisas líquidas que temos em nossa casa. (Não pode repetir as palavras/atividade de raciocínio).

Compridas:

Líquidas:

ATIVIDADE 12

Vamos cantar? Tente completar os espaços em branco com as palavras que estão faltando. Depois que completar se inspire e cante. “Quem canta seus males espanta”. Música: Emoções/Roberto Carlos

Quando eu estou _____
Eu vivo esse momento lindo
Olhando pra _____

E as _____ emoções sentindo
São tantas já vividas
São _____ que eu não esqueci
_____ de uma vida
_____ que eu contei aqui

Amigos eu ganhei
Saudades eu senti, _____
E às vezes eu deixei
Você me ver _____, sorrindo

Sei tudo que o _____
É capaz de me dar
Eu sei já sofri
Mas não _____ de amar

Se chorei ou se sorri
O _____
é que _____ eu vivi

São tantas já vividas
São _____ que eu não
esqueci
Detalhes de uma vida
_____ que eu contei aqui

Mas eu estou aqui
vivendo esse _____ lindo
De frente pra você
E as _____ se repetindo
Em paz com a vida
E o que ela _____
Na fé que me faz
_____ demais
Se chorei ou se sorri
O _____ é que emoções eu
vivi

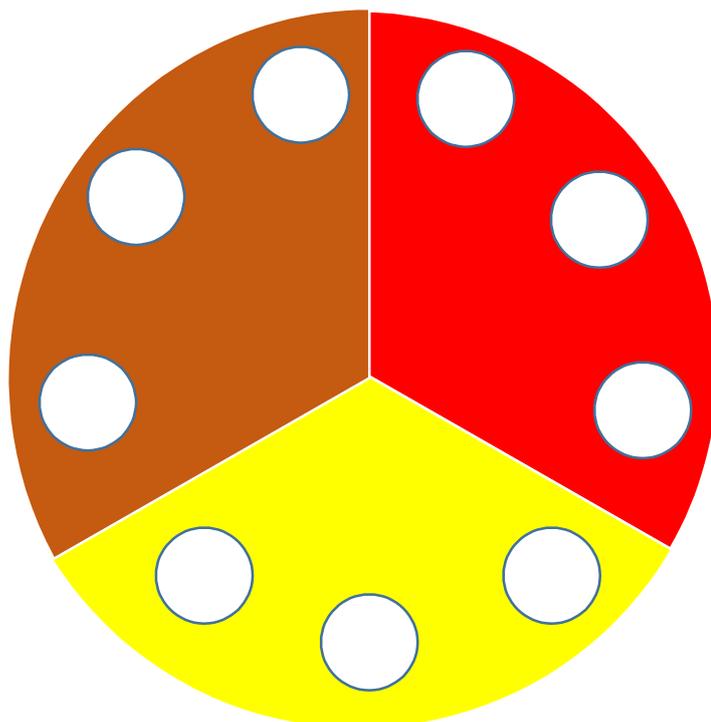
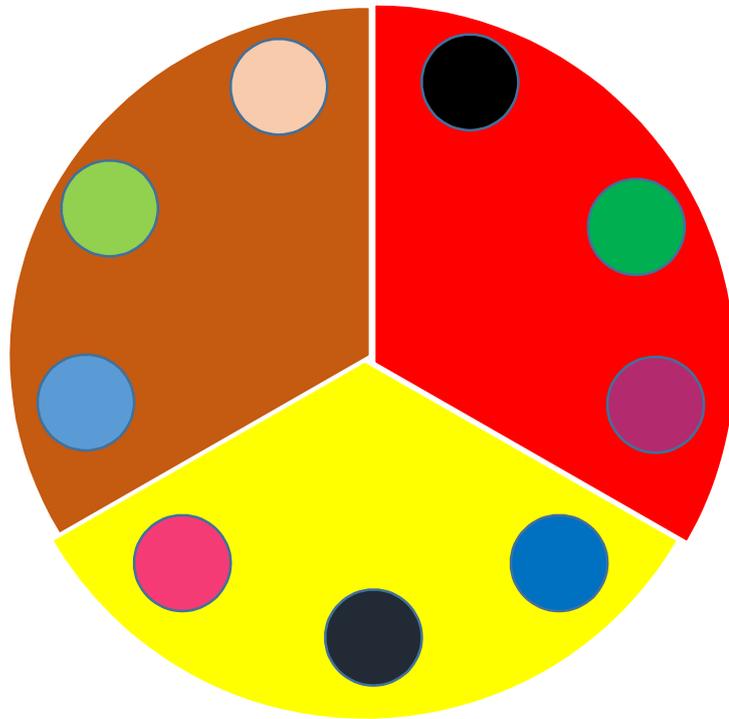
ATIVIDADE 13

Responda de acordo com a data da realização da tarefa, ou seja, de hoje, colocando data/mês/ano e dia da semana.

- Dois dias: _____
- Quatro meses: _____
- 1 ano: _____
- Três semanas: _____
- 60 dias: _____
- 2 anos e 2 dias: _____
- 1 mês: _____
- 90 dias: _____
- 15 dias: _____
- 45 dias: _____
- Seis semanas: _____
- Três dias: _____
- Uma semana: _____
- 10 dias: _____

ATIVIDADE 14

Observe a imagem colorida e faça os círculos com suas respectivas cores na imagem incompleta abaixo:



ATIVIDADE 15

Vamos trabalhar com os meses do ano? Escreva ao lado o nome do mês correspondente ao número:

- Mês 3: _____ Mês 7: _____
- Mês 4: _____ Mês 9: _____
- Mês 1: _____ Mês 10: _____
- Mês 12: _____ Mês 5: _____

ATIVIDADE 16

Faça os cálculos abaixo, tente não usar calculadora.

$$12 + 54 =$$

$$17 + 32 =$$

$$33 + 52 =$$

$$16 - 11 =$$

$$48 - 17 =$$

$$63 - 53 =$$

$$14 \times 4 =$$

$$23 \times 7 =$$

$$35 \times 9 =$$

ATIVIDADE 17

Quais os números que vêm antes ou depois (antecessor e sucessor).

_____ 48 _____

_____ 265 _____

_____ 425 _____

_____ 176 _____

_____ 312 _____

_____ 506 _____

_____ 666 _____

_____ 773 _____

_____ 820 _____

ATIVIDADE 18

Desenhe relógios que indiquem os horários abaixo:

- Quatro horas
- Duas horas
- Três e meia
- Quatro e meia
- Nove e quinze
- Oito e quarenta e cinco
- Meia noite e trinta

ATIVIDADE 19

Vamos escrever um pouco sobre você?

- a) Seu nome completo:
- b) Qual a data do seu aniversário?
- c) Onde você nasceu?
- d) O que mais gosta de fazer no seu dia-a-dia?
- e) O que menos gosta de fazer no seu dia-a-dia?
- f) De todas as cores, qual a que você mais gosta?
- g) O que mais gosta de comer?

ATIVIDADE 20

Resolva as questões matemáticas e responda as perguntas abaixo:

$2 + 2 =$ O dobro de dois é _____

$6 + 6 =$ Uma dúzia é igual a _____

$7 + 3 =$ Uma dezena é igual a _____

$3 + 3 + 3 =$ O triplo de três é _____

$4 + 4 + 4 =$ O triplo de quatro é _____

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A falta de convívio social contribui para a piora da cognição, para o aparecimento de sintomas depressivos, aumento das ansiedade, problemas de sono.

Por isso, o apoio da equipe de cuidados, dos amigos, das famílias é importante para a saúde mental, e conseqüentemente para a cognição das pessoas que moram em instituições de longa permanência.

Neste momento de distanciamento social é fundamental favorecer o contato das pessoas idosas com a comunidade, dentro da segurança necessária, bem como manter familiares e amigos informados sobre a condição das pessoas idosas que estão nas instituições de longa permanência.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ANTUNES, C. Jogos para a estimulação das múltiplas inteligências. Petrópolis: Editora Vozes, 2014.

BEAUVOIR, S. A Velhice. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BELSKY, J. Desenvolvimento Humano – Experienciado o ciclo da vida. Porto Alegre: Artmed, 2010.

BENTO-TORRES N V O, et al. Estimulação multissensorial e cognitiva em idosos institucionalizados e não institucionalizados. Rev. Pan-Amaz Saúde, 7(4):53-60, 2016.

BRASIL, ENVELHECIMENTO E SAÚDE DA PESSOA IDOSA. Cadernos de Atenção Básica – nº 19, 2008. Acesso pelo link: www.saude.gov.br/bvs.

CAIXETA, L., TEIXEIRA, A. L. Neuropsicologia geriátrica –neuropsiquiatria cognitiva em idosos, Porto Alegre: Artmed, 2014.

CASEMIRO F. G.; et al. Impacto da estimulação cognitiva sobre depressão, ansiedade, cognição e capacidade funcional em adultos e idosos de uma universidade aberta da terceira idade. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro; 19(4):683-694, 2016.

FONTOURA, D, R; Organizadores, Teoria e Prática na Reabilitação Neuropsicológica, São Paulo: Vetor Editora, 2017.

X, DOLL, J.; GORZONI, M. L. (Eds.). Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2017.

GORZONI M. L., FABBRI R M A. Livro de Bolso de Geriatria. São Paulo: Editora Atheneu, 2013.

IZQUIEDO, I. Memória. Porto Alegre: Artmed, 2018

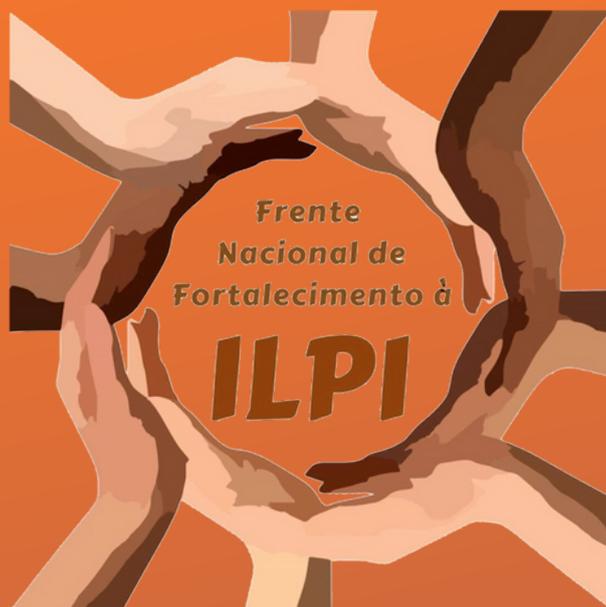
JÚNIOR, S., BARBOSA, L. Idosos – Perspectivas do Cuidado. Recife: UPE-EDUPE, 2018.

NERI, A L. Palavras-chave em gerontologia. Campinas, SP:Editora Alínea, 2014

SCHÖTTLER, B. Jogos de Movimento para a 3ª idade. Tradução de Guilherme Summa. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2018

YASSUDA, M. S.; Colaboradores - Treino cognitivo para idosos baseado em estratégias de categorização e cálculos semelhantes a tarefas do cotidiano – Revista Brasileira Geriatria Gerontologia. RJ: 14(1): 65-74, 2011.

<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n1/a08v14n1.pdf> (acesso 27/03/2019)



Todos juntos pela Pessoa Idosa

Contato Redes Sociais:
@frentenacional.ilpi

