AtivaMente
Envelhecimento com Vitalidade Cerebral

DICAS E ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA IDOSOS

PARA FAZER EM CASA DURANTE A COVID-19

www.psicologiaativamente.com.br

Olá!

Nossa recomendação para os idosos sempre foi ampliar o convívio social, por isso trabalhamos com grupos que são nossa paixão. Mas em tempos de COVID-19, principalmente os idosos, precisam ficar em isolamento social por serem grupo de risco. Então decidimos compartilhar com vocês 10 Dicas e 20 Atividades para serem impressas, para que os idosos e seus familiares possam passar por esse momento com mais leveza.

Separamos algumas atividades para vocês realizarem com calma e pode até consultar os “universitários”, o Google ou quem estiver ao lado! Lembramos que o importante não é acertar, mas sim exercitar o cérebro, então você familiar pode dar dicas e pistas para seu idoso conseguir elaborar as respostas.

Fique de olho em nossas postagens, pois estamos preparando mais conteúdos para passarmos por esse breve momento de forma bem leve e positiva. E se for postar na sua rede social nos marque que vamos amar!

Contém conosco.

Muitos beijos e abraços virtuais

Rachel e Shayenne

Para nos acompanhar conheça nossas redes sociais:
Facebook: @psicologiaAtivaMente
Instagram: @ativamente_vitalidadecerebral

***Este material foi desenvolvido pelas psicólogas Rachel Dias (CRP 05/40363) e Shayenne N. Torres (CRP 05/37482), que são sócias e cofundadoras da empresa AtivaMente Cursos e Treinamento LTDA (CNPJ 34.501.587/0001-34), para distribuição gratuita.**

DICAS

1)

Nossa primeira dica é aproveitar esse tempo para conviver, pois temos nosso dia a dia tão corrido que já quase não conversamos ou paramos para ouvir aquelas histórias, que já até sabemos de cor, mas que para o idoso é muito prazeroso recontar.

-Podemos fazer perguntas para estimular a contar outras histórias também.

-Podemos pegar aquele álbum de fotos antigas que está guardado para rever juntos.

-Você pode imprimir imagens específicas como por exemplo telefone e conforme for sorteando e tirando as imagens de uma caixa pedir que conte quando o idoso teve seu primeiro telefone. Sugestão de imagens: telefone, fusca, geladeira, bolo de 15 anos, baile de carnaval, anel de noivado...

2)

Um jogo que todos da família podem participar e que adoram é a Adedanha (ou adedonha ou Stop). Basta escolher alguns tópicos, como nome de pessoa, local, comida, animais, cores e depois sorteia-se uma letra do alfabeto.

Todos os jogadores precisam escrever um item de cada categoria que comece com a letra sorteada. Cada palavra pode valer 10 pontos, mas se dois jogadores ou mais escreverem a mesma palavra recebem metade dos pontos e se deixar em branco, sem pontos. Com esse jogo estimulamos a memória semântica (conhecimentos gerais) além de muitas gargalhadas.

Dica: Quanto mais aberta as categorias mais fáceis, quanto mais específica mais difícil. Exemplo: comida/frutas. Caso o idoso tenha dificuldades pode-se fazer uma dupla.

3)

Uma atividade que pode ser feita com o idoso, para ajudar a passar o tempo de forma leve e estimular habilidades cognitivas é montar o próprio quebra-cabeça.

Pegue algumas revistas antigas que podem ser recortadas e junto com o idoso escolha uma ou mais imagens.

Recorte e cole em uma folha em branco, só para ficar mais rígida. Depois recorte em quadrados, quanto maior for, mais fácil será de montar depois, quanto menor os quadrados mais difíceis de montar depois.

Cada um pode fazer sua imagem e depois podem trocar para que um monte a do outro.

Nessa atividade estimulamos a habilidade cognitiva de visuopercepção, memória visual recente e flexibilidade cognitiva. Ainda pode fazer perguntas sobre os detalhes das imagens para estimular a nomeação (linguagem).

Esperamos que essa dica ajude em seu dia a dia nesse momento de crise.

4)

Umas das atividades mais relaxantes e que todos adoram fazer é colorir mandalas. Há diversos tipos de mandalas disponíveis na internet, basta buscar e imprimir.

Tem mandalas simples, que são as maiores e tem as mais elaboradas cheias de detalhes. Além do clássico, colorindo com lápis de cor ou hidrocor, podemos usar nossa criatividade e enfeitar com outros materiais que já possuem em casa.

Podemos usar botões, linhas, lantejoulas, papel colorido picado (tipo mosaico) entre outros materiais. Com essa atividade estimulamos além da criatividade, o reconhecimento de cores e a motricidade.

5)

Para estimular a recordação de palavras, a linguagem. O desafio é lembrar o máximo de palavras que começam com determinada letra ou sílaba.

Por exemplo, com a sílaba CA – Casa, cachorro, caminho, caminhão, carro, cabana, camelo e assim por diante. Pode fazer com toda a família, onde cada um vai falando uma palavra e não pode repetir a que já foi dita. Para ajudar a memória, uma pessoa pode ir anotando as palavras.

Para ser mais difícil, palavras que comecem com BR, por exemplo. Ou pode ser por categoria, o máximo de frutas que podemos lembrar, ou animais. Essa é uma brincadeira muito legal e que todos se surpreendem com a quantidade de palavras que conseguem lembrar.

6)

O Artesanato é uma ótima forma de estimular criatividade e as funções executivas, escolha uma peça simples como capa de agenda ou caderno de receitas para fazer uma colagem de patchwork com retalhos de tecidos.

Outra opção é uma peça de fuxico, pode ser um caminho de mesa ou uma capa de almofada. Essa atividade é ótima para uma produção em conjunto.

Pintura em pano de prato também é uma ideia que pode render, pode ser livre ou com molde vazado.

É importante que tenha sempre a proposta de que a peça seja um presente ou repaginar algo da casa, é preciso que tenha um objetivo para que o fazer seja prazeroso.

7)

Vamos dividir com vocês um jogo que pode ser feito de forma verbal. A regra é que quando for sua vez de responder uma pergunta deve fazer sem usar a palavra NÃO. Uma pessoa formula a pergunta e a outra responde, ou você já deixa perguntas impressas e sorteia com os participantes.

Segue abaixo algumas sugestões:

Você é careca ?

Você dirige ônibus?

Você sabe fazer comida japonesa?

Você já foi a lua?

Você é bombeiro?

Na sua casa tem elefante?

Quando chove você usa óculos escuro?

8)

Muitos idosos não tiveram jardim de infância e não manusearam por exemplo massa de modelar, areia mágica, amoeba. Então são recursos novos para estimular a parte sensorial e você pode criar desafios como escrever uma palavra, fazer uma casa, um animal, etc...

9)

Em caso de idosos com declínio as atividades de categorização podem ser com objetos do cotidiano. Separe apenas camisas e bermudas e misture em cima da cama ou mesa e solicite ajuda para fazer duas pilhas, misture os pares de meia e solicite ajuda para casar os pares por exemplo.

10)

E para finalizar as dicas, música é sempre bem vinda! Pode ser só ouvir, ou você pode imprimir a letra e solicitar que marque as palavras que iniciam com determinada letra, ou que dentro da palavra contenha uma letra da sua escolha.

Pode ainda pedir a contagem de quantas vezes determinada palavra aparece na letra da música. Ou imprimir a letra com palavras em branco para serem completadas.

Lembramos que é importante usar músicas que o idoso tenha afinidade.

ABAIXO ATIVIDADES PARA SEREM IMPRESSAS

Lembramos que não certo nem errado, o importante é realizar e sempre vale pedir uma ajuda!

Selecionamos atividades com diferentes graus de complexidade, escolha aquela mais adequada ao perfil cognitivo do idoso para que ele possa realizar sem frustração.

Nome: _____Data:_____

1- Vamos recordar no mínimo 20 profissões, para estimular nossa memória semântica.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2- Vamos pensar as profissões em categorias:

Escreva profissões onde a voz é instrumento de trabalho:
_____
_____

Escreva o nome de profissões em que a pessoa fica mais em pé do que sentada:
_____
_____

Escreva o nome de profissões em que a pessoa fica a maior parte do tempo sentada:
_____
_____

Escreva o nome de profissões que utilizam luvas: _____
_____
_____

Nome: _____Data: _____

Adivinhe a profissão:

Trabalho fazendo casas:

_____

Ensino a ler e a escrever:

_____

Corto cabelo:

_____

Pinto as unhas:

_____

Costuro e faço roupas:

_____

Dirijo transportes coletivos:

_____

Desenho as estruturas de casas, apartamentos:

_____

Conserto carros, motos:

_____

Controlo e auxílio o trânsito:

_____

Ajudo as pessoas comprarem sapatos e roupas:

_____

Cuido dos dentes:

_____

Apago os incêndios:

_____

Nome: _____Data: _____

Nesta atividade, vamos encontrar algumas profissões no caça palavra e estimular nossa capacidade de rastreio e percepção.

REPÓRTER – PERITO – GEÓLOGO – ESCRITOR - DENTISTA – MÉDICO
PINTOR – PROFESSOR – ARTESÃO – EDITOR – MODELO – GARI –
VIGIA ATOR – BABA – BARMAN – LOCUTOR – BOMBEIRO

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

Nome: _____Data: _____

Abaixo complete com os números que vem antes e depois.

__4__ 5 __6__	____45____	____67____	____100____
____10____	____73____	____72____	____113____
____20____	____44____	____78____	____118____
____6____	____98____	____77____	____123____
____12____	____64____	____68____	____169____
____23____	____63____	____75____	____127____
____17____	____42____	____82____	____114____
____8____	____38____	____89____	____119____
____45____	____40____	____90____	____116____
____33____	____52____	____57____	____132____
____29____	____57____	____98____	____145____
____34____	____61____	____88____	____157____
____88____	____67____	____97____	____162____
____13____	____69____	____59____	____143____
____28____	____72____	____50____	____137____

Nome: _____Data: _____

Complete com os números que faltam a sequência

1		3			6		8		

10			13			16			19

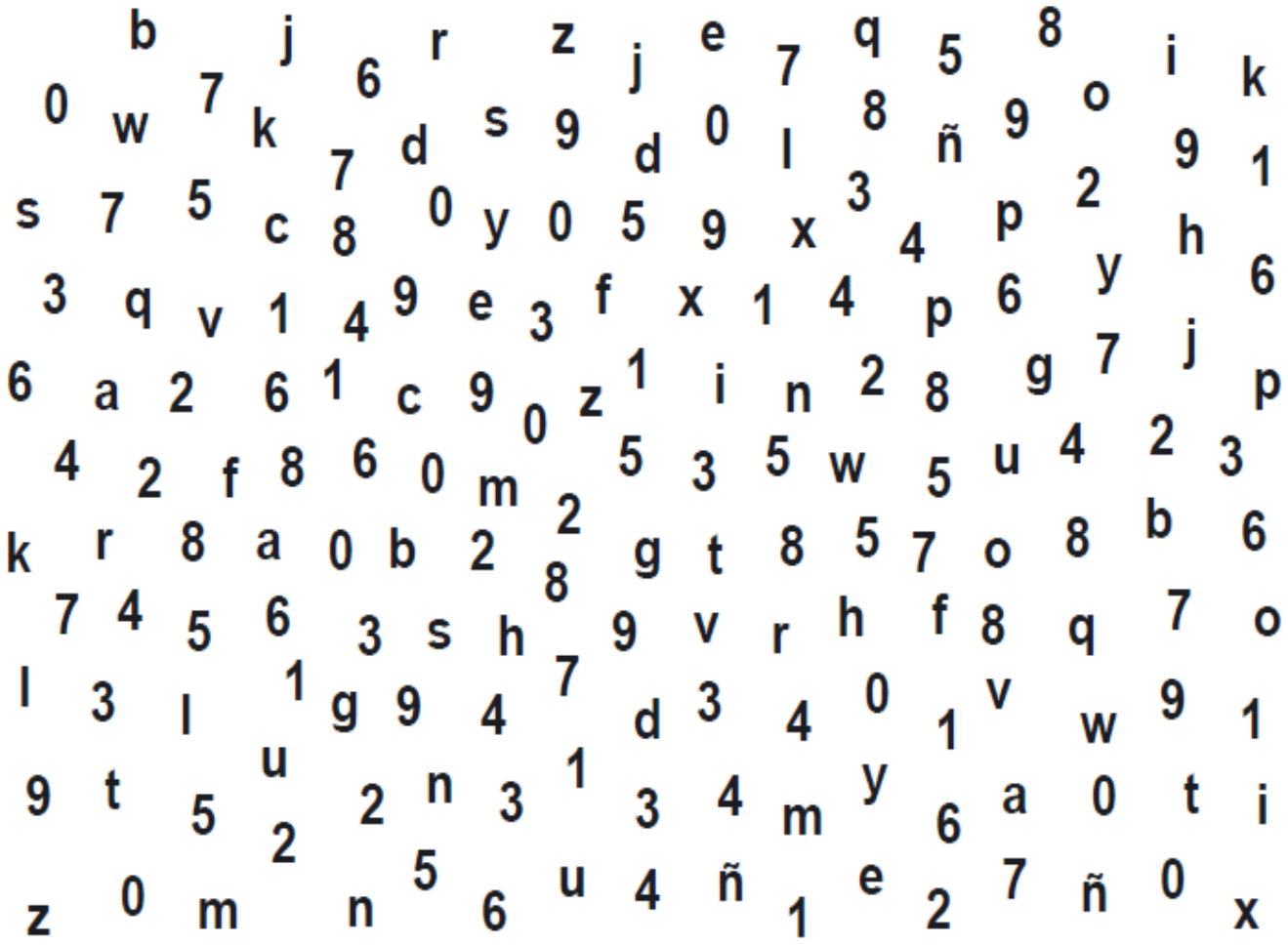
20	21				25			28	

	31		33			36			

		42			45		47		

Nome: _____Data: _____

Abaixo circule apenas os números



Nome:_____Data:_____

Ordene as seguintes coisas por ordem de tamanho do MENOR para o MAIOR:

BORRACHA – COMPUTADOR – SAPATO – ANEL – SOL – LIVRO – BOLA – CADEIRA – GRAMPO –ESTOJO – CASA – TELEVISÃO – FÓSFORO – GELADEIRA – MESA – ESTÁDIO – ARMÁRIO –LENTILHA – GRAMPEADOR – CAMA

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

10) _____

11) _____

12) _____

13) _____

14) _____

15) _____

16) _____

17) _____

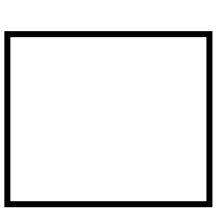
18) _____

19) _____

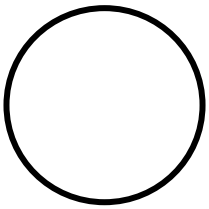
20) _____

Nome:_____Data:_____

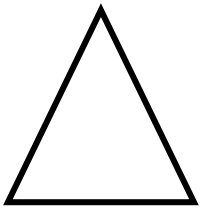
Pinte as figuras geométricas conforme a legenda:



VERDE

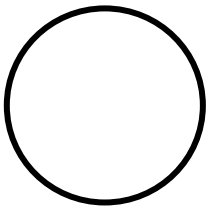


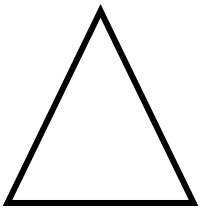
AZUL

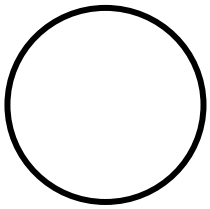


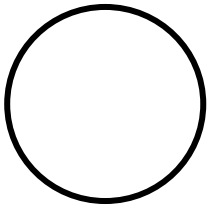
VERMELHO

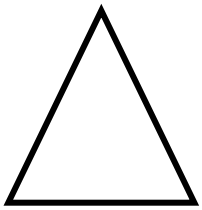
AMARELO

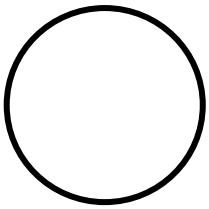


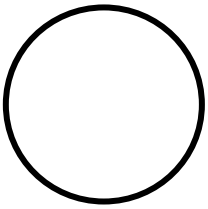


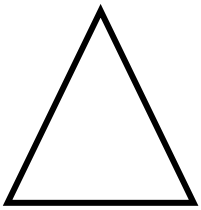


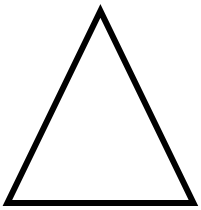


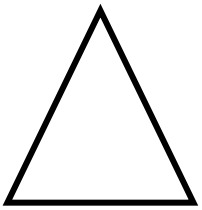






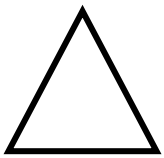




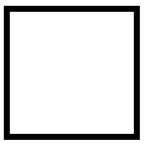


Nome:_____Data:_____

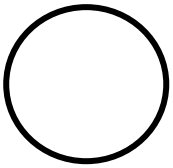
Pinte o desenho abaixo, segundo a legenda:



Amarelo

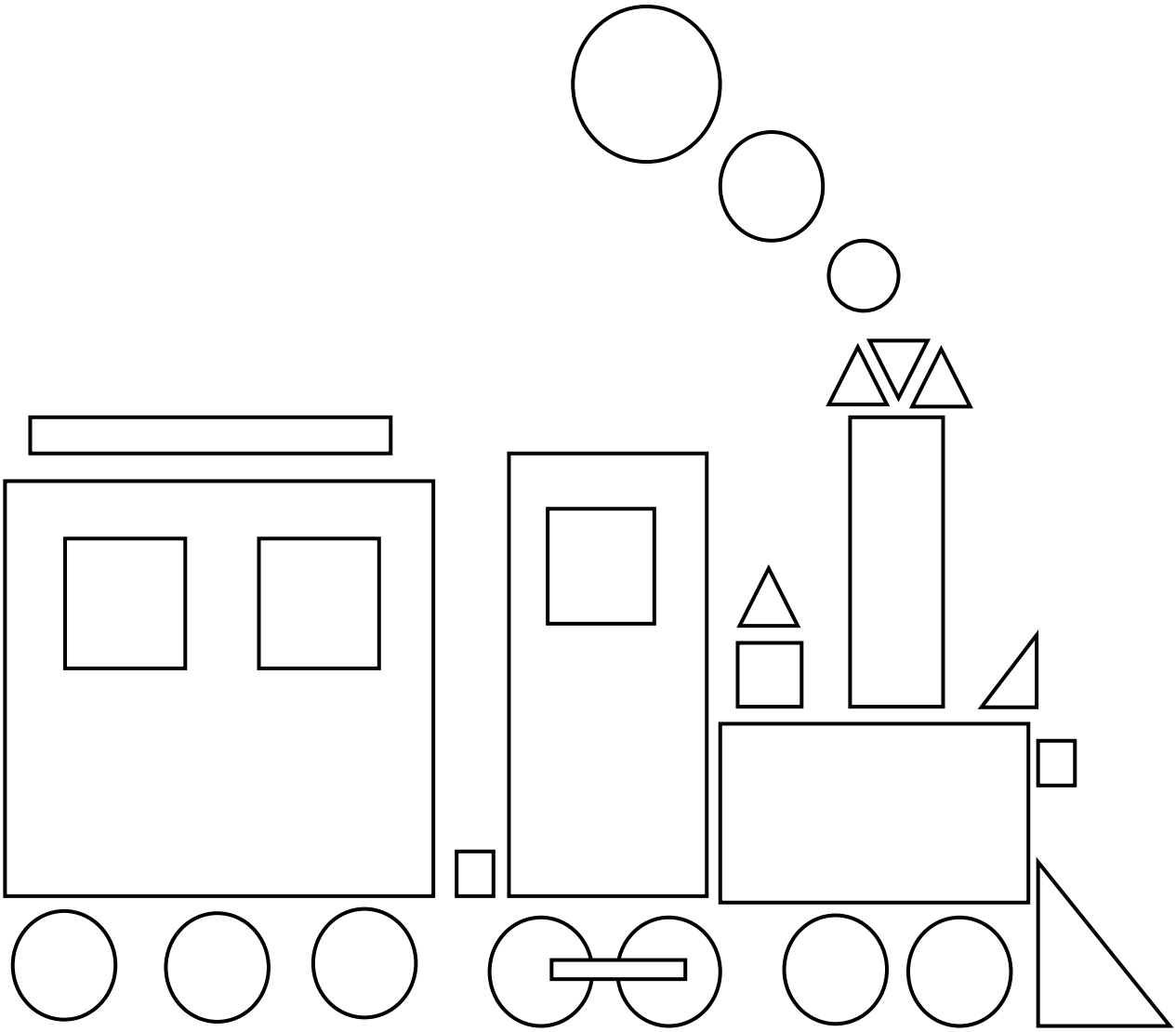


Azul



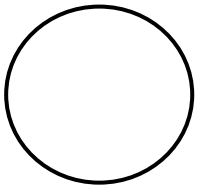
Vermelho

Verde



Nome:_____Data:_____

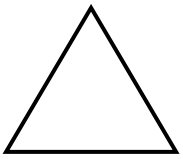
Hoje vamos recordar as formas geométricas. Copie o desenho e escreva o nome de cada uma.



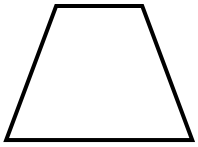
Círculo

Quadrado

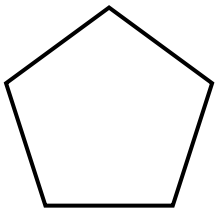
Retângulo



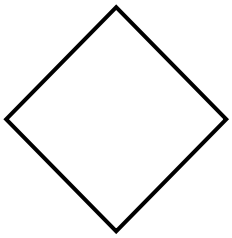
Triângulo



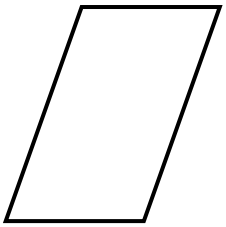
Trapézio



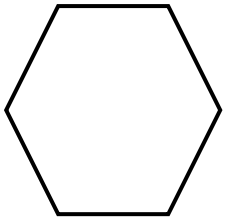
Pentágono



Losango



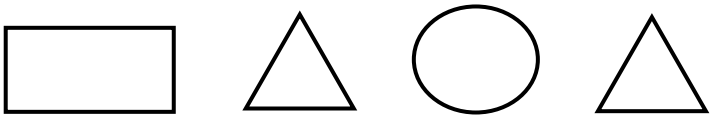
Paralelogramo



Hexágono

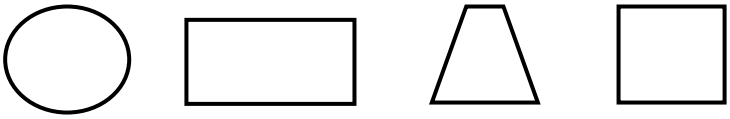
Nome:_____Data:_____

Observe a série e continue escrevendo:

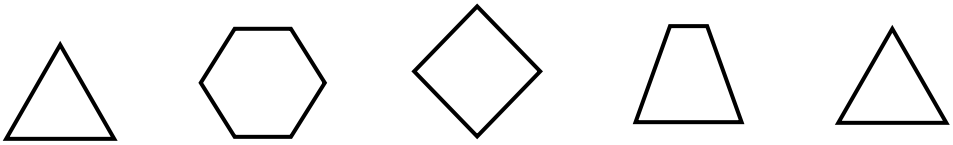


Retângulo, triangulo,

_____

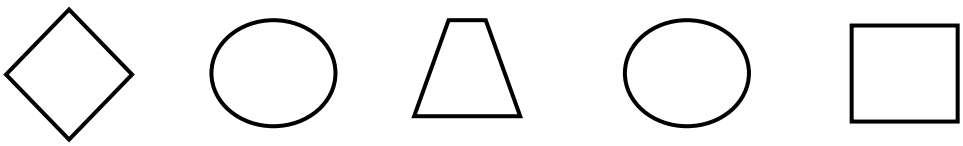


_____



Triângulo, hexágono,

_____



_____

Nome:_____Data:_____

Ligue cada Estado com sua respectiva capital:

SALVADOR	CEARÁ
BELO HORIZONTE	PARANÁ
MACAPÁ	MATO GROSSO
FLORIANÓPOLIS	PERNANBUCO
BOA VISTA	ALAGOAS
CURITIBA	RIO GRANDE DO NORTE
NATAL	BAHIA
VITÓRIA	AMAPÁ
MACEIÓ	TOCANTINS
TERESINA	SANTA CATARINA
FORTALEZA	MINAS GERAIS
RECIFE	RORAIMA
CUIABÁ	PIAUÍ
PALMAS	ESPÍRITO SANTO

Gabarito

SALVADOR - BAHIA

BELO HORIZONTE - MINAS GERAIS

MACAPÁ - AMAPÁ

FLORIANÓPOLIS - SANTA CATARINA

BOA VISTA - RORAIMA

CURITIBA - PARANÁ

NATAL - RIO GRANDE DO NORTE

VITÓRIA - ESPÍRITO SANTO

MACEIÓ - ALAGOAS

TERESINA - PIAUÍ

FORTALEZA - CEARÁ

RECIFE – PERNANBUCO

CUIABÁ - MATO GROSSO

PALMAS – TOCANTINS

Nome: _____Data: _____

1 - Amigos, amigos,

_____

2 - Um olho no peixe,

_____

3 - Deus tem mais para dar do que

_____

4- O seguro

_____

5 - O preguiçoso

_____

6 - Quem não quer ser lobo não

_____

7 - Em terra de cego

_____

8 – Um dia da caça,

_____

9 - Não adianta chorar

_____

10 – Águas passadas não

_____

11 - O pior cego é

_____

12 - Apressado

_____

13 – Plantar verde,

_____

14 – Quem rir por último,

_____

15 - Filhos criados,

_____

16 - À noite, todos os

_____

17 - Depois da batalha

_____

18 - Não adianta lamentar

_____

19 – Deus ajuda quem

_____

20 – Briga de marido e mulher

_____

21 – A esperança é

_____

22 -Em casa de ferreiro

_____

23 – Quando um não quer,

_____

Gabarito

1 - Amigos, amigos, negócios à parte

2 - Um olho no peixe, outro no gato

3 - Deus tem mais para dar do que o diabo para tirar

4- O seguro morreu de velho

5 - O preguiçoso trabalha dobrado

6 - Quem não quer ser lobo não lhe vista a pele

7 - Em terra de cego quem tem um olho é rei

8 - Um dia da caça, outro do caçador

9 - Não adianta chorar o leite derramado

10 - Águas passadas não movem moinho

11 - O pior cego é aquele que não quer ver

12 - Apressado come cru

13 - Plantar verde para colher maduro

14 - Quem ri por último ri melhor

15 - Filhos criados, trabalho dobrado

16 - À noite, todos os gatos são pardos

17 - Depois da batalha aparecem os valentes

18 - Não adianta lamentar a morte da bezerra

19 - Deus ajuda quem cedo madruga

20 - Em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher

21 - A esperança é a última que morre

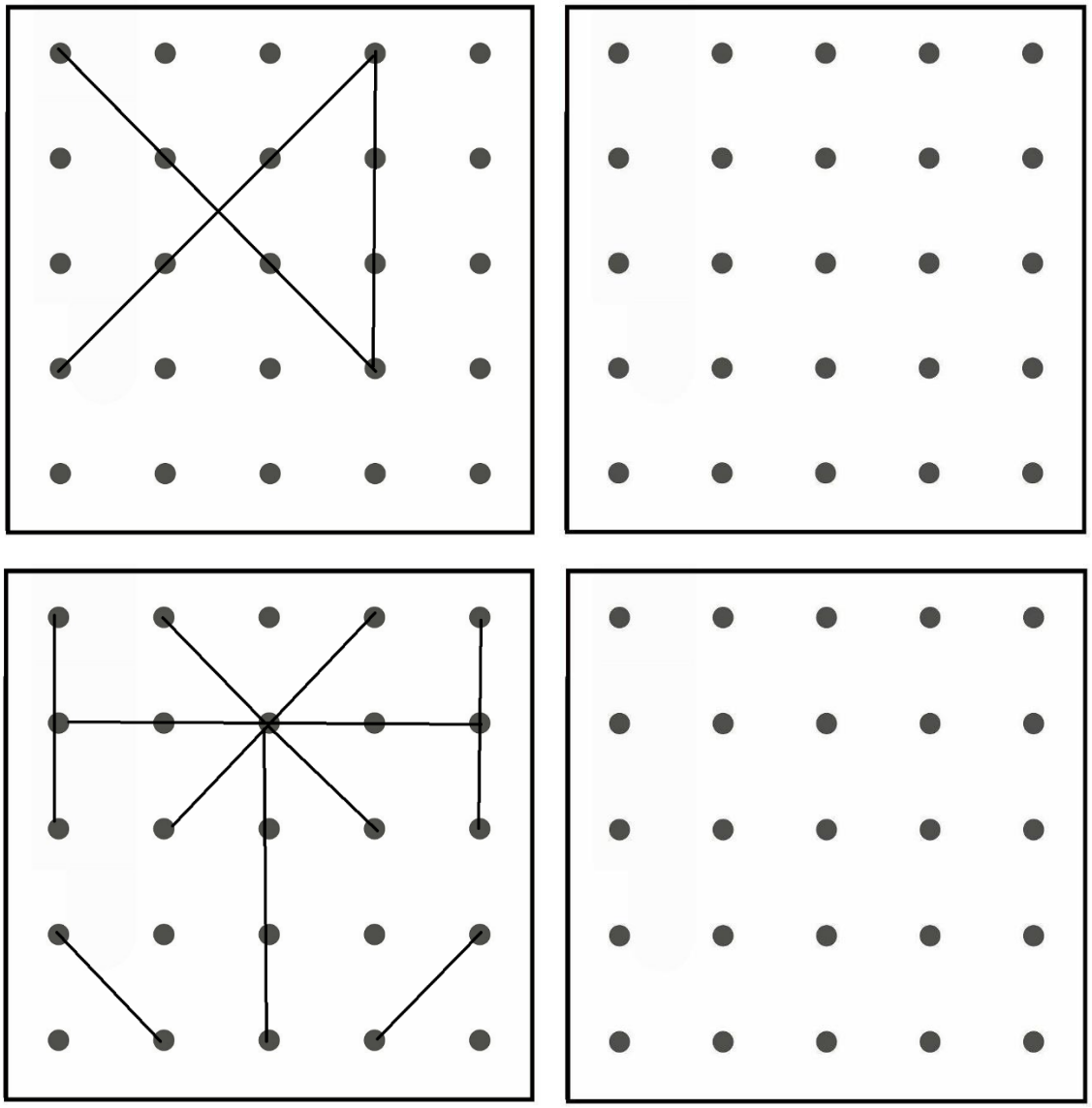
22 -Em casa de ferreiro o espeto é de pau

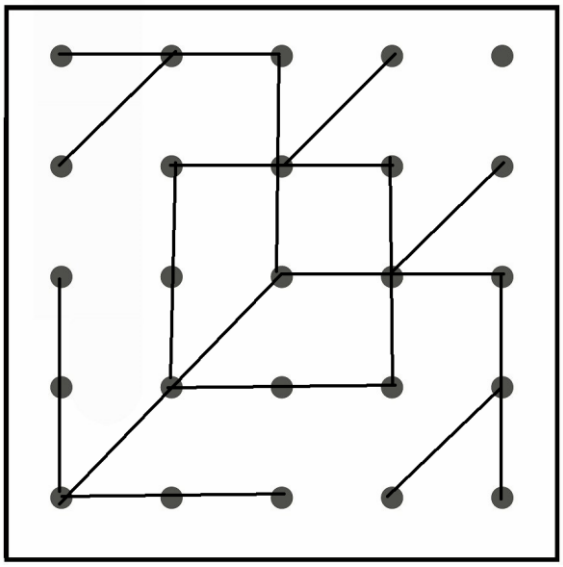
23 - Quando um não quer, dois não brigam

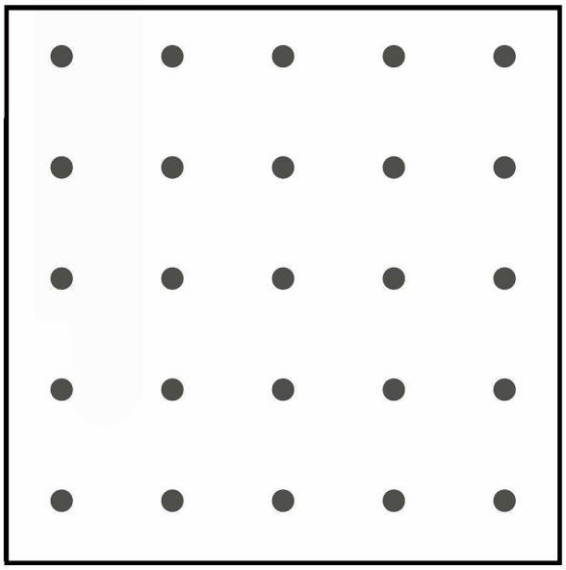
Nome:_____

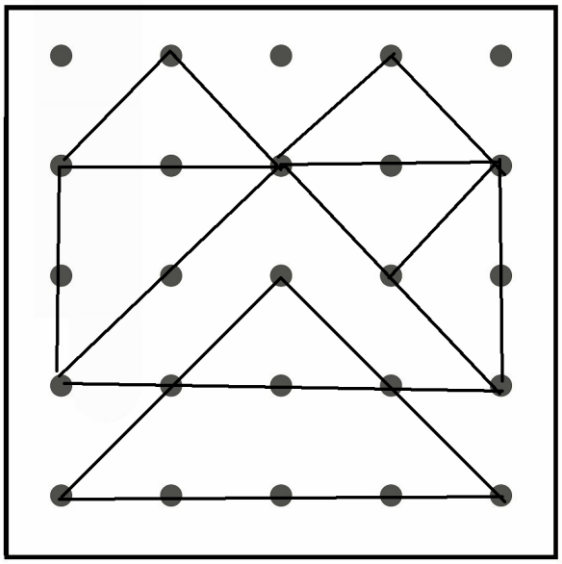
Data:_____

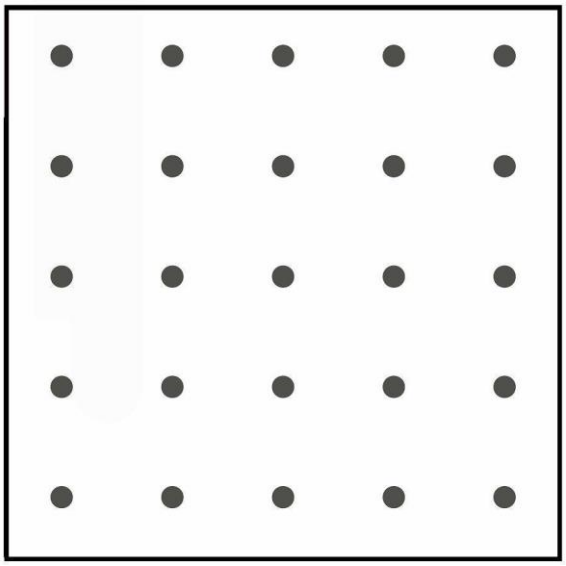
Na atividade abaixo ligue os pontos conforme o exemplo:

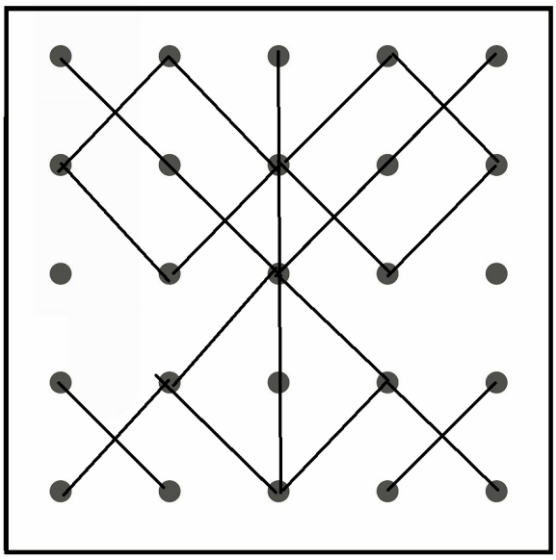


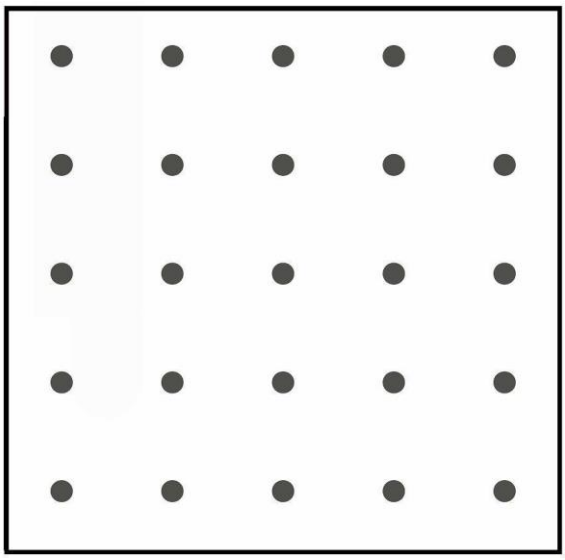


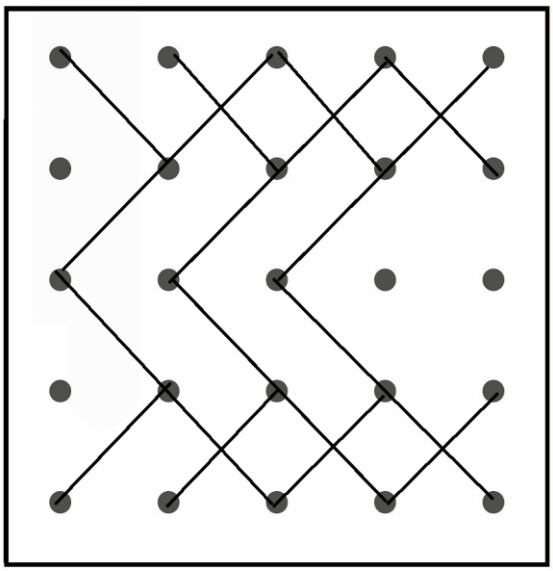


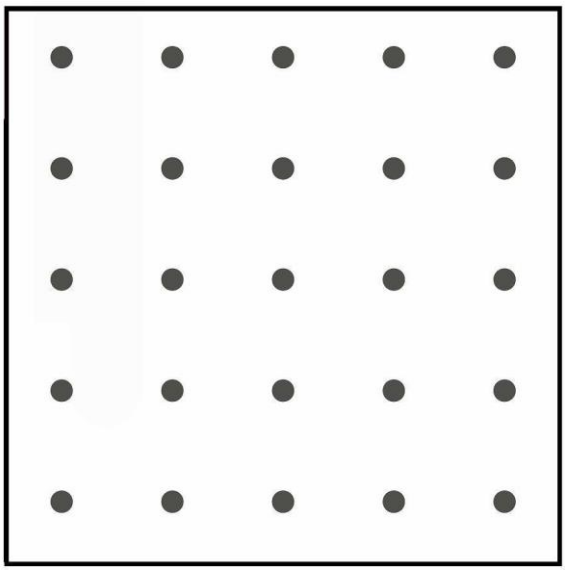












Nome:_____Data:_____

Responda abaixo de acordo com pesquisa nos encartes de mercado.

1- Quanto custa o café? Qual a marca do café?

_____

2- Quanto custa o sabão em pó? Qual a marca do sabão em pó?

_____

3- Qual o valor do Pomarola ?

_____

4- Qual o valor da Coca-Cola ?

_____

5- Qual o valor da Maizena ?

_____

6- Qual o valor do Cotonete?

_____

7- Quanto custa o feijão? Qual a marca do feijão?

_____

8- Quanto custa a lingüiça de churrasco? Qual a marca da linguiça?

_____

9- Quanto custa o adoçante?

_____

10- Quanto custa a fralda descartável? Qual a marca da fralda?

_____

11- Quanto custa o sorvete? Qual a marca do sorvete?

_____

12- Quanto custa o pão de forma? Qual a marca do pão de forma?

_____

13- Quanto custa a margarina ? Qual a marca da margarina?

_____

14- Quanto custa a Gilette de barbear?

_____

15- Quanto Custa o papel higiênico?

_____

Nome:_____

Data:_____

Na atividade abaixo escreva o nome de duas personalidades (cantor, ator,

apresentador, esportista, político, etc...) que comece com a letra indicada.

A:

_____

B:

_____

C:

_____

D:

_____

E:

_____

F:

_____

G:

_____

H:

_____

M:

_____

N:

_____

O:

_____

P:

_____

R:

_____

S:

_____

T:

_____

V:

_____

Gabarito:

Nome de personalidades, alguns exemplos:

A: Ana Maria Braga, Antônio Fagundes, Alcione, Adoniran Barbosa, Ayrton Senna,

B: Betty Faria, Betty Lago, Bebeto (jogador),

C: Chico Buarque, Caetano Veloso, Cartola, Clara Nunes, Chacrinha, Cauby Peixoto,

D: Dolores Duran, Dorival Caymmi, Dalva de Oliveira,

E: Erasmo Carlos, Emilinha Borba (rainha do rádio), Elvis Presley,

F: Fátima Bernardes, Faustão, Fernanda Montenegro,

G: Gloria Pires, Gloria Menezes, Getúlio Vargas,

H: Hebe Camargo, Herivelto Martins (cantor), Humberto Martins (ator), Helô PInheiro

M: Miguel Falabella, Marilia Pêra, Marlene (rainha do rádio)

N: Noel Rosa, Nara Leão, Nicette Bruno, Neymar,

O: Oscar Niemayer, Otávio Mesquita (apresentador), Olivia Newton John (atriz), oscar

Schmith (jogador basquete)

P: Pelé, Pixinguinha, Paulinho da Viola, Pedro Bial

R: Roberto Carlos, Regina Duarte, Reginaldo Rossi, Ronaldo (jogador futebol)

S: Silvio Santos, Stênio Garcia, Santos Dumond, Silvio de Abreu (autor de novela), Sonia

Braga

T: Tom Jobim, Tarcísio Meira, Toquinho, Tony Tornado, Tony Ramos,

V: Vinicius de Moraes, Vera Fischer, Viviane Araújo, Vanessa Camargo

Nome:_____Data:_____

Escreva pelo menos 2 itens que utilizamos para construir uma casa que comecem com a letra solicitada abaixo:

A:_____

B:

_____

C:

_____

E:

_____

F:

_____

L:

_____

P:

_____

R:

_____

S:

_____

T:

_____

V:

_____

Gabarito:

Materiais construção de uma casa, alguns exemplos:

A – Argamassa / Azulejo / Areia / Arame / Água

B – Balde / Brita / Broca / Bocal de Luz

C – Cano / Cimento / Concreto / Carrinho de mão

E – Escada / Enxada / Espátula /

F – Ferro / Fio ou Fiação / Fechadura

L - Laje / Lixa / Lâmpada / Luminária / Luva – Madeira / Massa Corrida / Martelo

P – Prego / Parafuso / Pedra / Pá / Piso / Porta / Pincel

R – Rejunte / Rolo de pintura / Radier / Ripa / Rodapé

S – Serra / Serrote / Solvente /

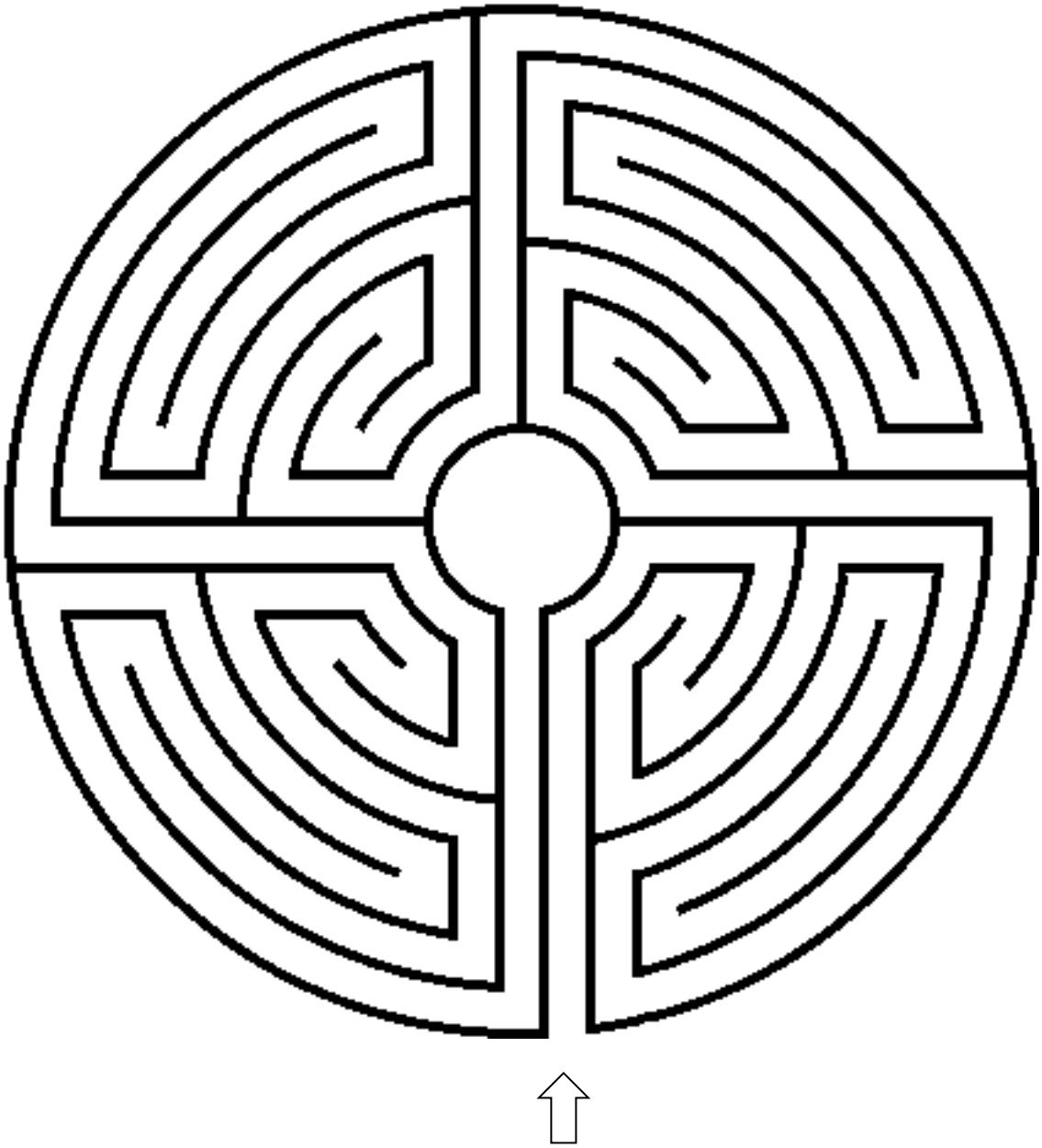
T - Tijolo / Telha / Torneira / Tinta

V – Verniz / Vaso sanitário / Vergalhão

Nome:_____

Data:_____

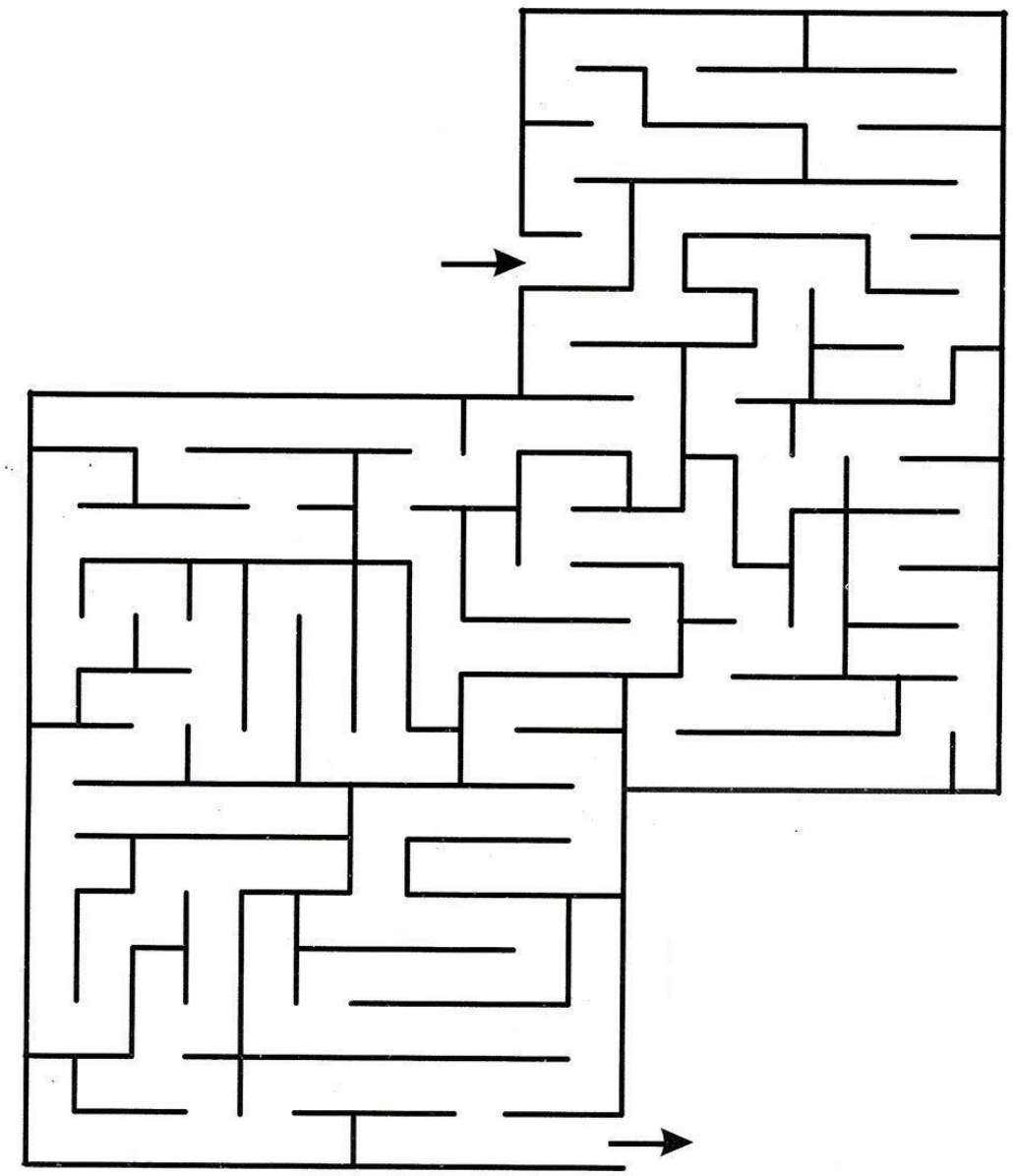
Chegue ao centro do labirinto

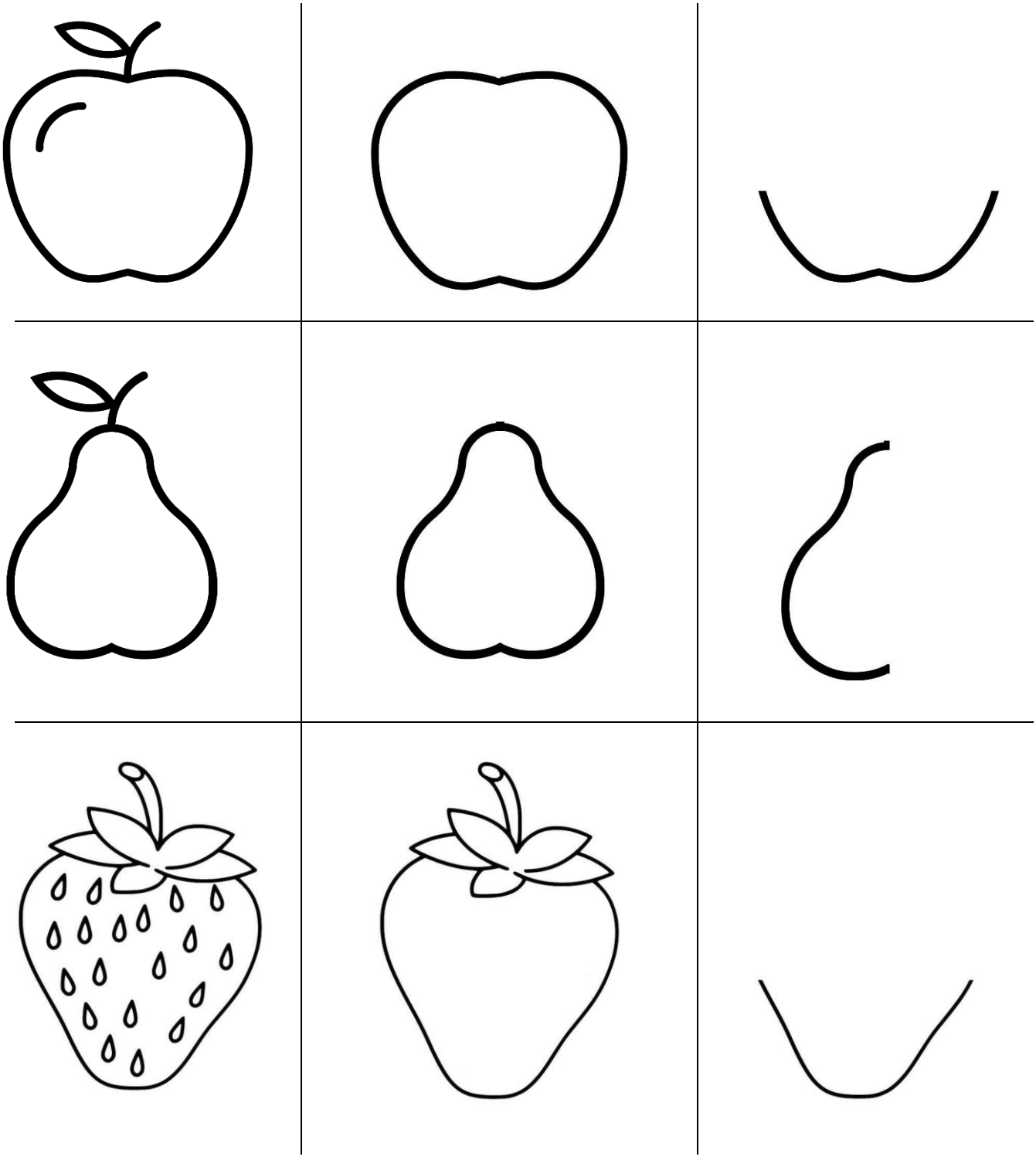


Nome:_____

Data:_____

Encontre a saída do labirinto



NOME:_____ DATA:_____

Abaixo pinte a primeira figura e depois complete os desenhos.