

Grupo de Estudos e Práticas sobre Envelhecimento,
Nutrição e Saúde - UFV

Caderno de Exercícios

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

VOL I



Atividades para idosos em
distanciamento social durante a
pandemia pelo novo coronavírus

Este material foi elaborado pelos pesquisadores e colaboradores do GREENS:

Camila S. C. Ribeiro - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Carolina A. Santos - *Nutricionista/UFV*

Dalila P. de S. Fernandes - *Nutricionista/UFV*

Danielly N. Santos - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Danúbia J. R. Guerra - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Jéssica Magalhães - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Joice da S. Castro - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Kíllya de P. Santos - *Nutricionista/UFT*

Maria Sortênia A. Guimarães - *Professora/UFT*

Marta M. G. Rigueira - *Psicóloga*

Andréia Q. Ribeiro - *Professora/UFV e Coordenadora do GREENS*

Contato: greensufv@gmail.com



Viçosa - 2020

APRESENTAÇÃO

Este material faz parte das ações do Grupo de Estudos e Práticas sobre Envelhecimento, Nutrição e Saúde (GREENS) da Universidade Federal de Viçosa para o período de distanciamento social em decorrência da pandemia pelo novo coronavírus.

Nesse momento, a melhor maneira de vencermos a pandemia é ficando em casa e nos cuidando, com as medidas de higiene adequadas, alimentando-nos bem e exercitando o corpo e a mente.

As atividades aqui propostas tem como objetivo permitir que as pessoas idosas exercitem, sem a necessidade de sair de casa, a atenção, a memória, o raciocínio lógico, a criatividade e as funções executivas.

No Volume I, as atividades não dependem de escolaridade - apenas para a leitura dos enunciados.

No Volume II, a escolaridade é necessária, e as atividades apresentam diferentes níveis de dificuldade.

Além do estímulo cognitivo, desejamos que este material possibilite momentos de descontração e bem-estar, reduzindo a tensão e a ansiedade presentes no cenário atual.

Para as pessoas idosas que se encontram na companhia de familiares, desejamos também que este material possibilite momentos de interação com o(a) companheiro(a), filhos, netos e outros, fortalecendo os vínculos familiares, o amor e o cuidado com o outro.

Com carinho,
Equipe GREENS



ANTES DE COMEÇAR...

Este material foi elaborado com o desafio de atender pessoas idosas com diferentes perfis de escolaridade, acuidade visual e capacidade cognitiva. Por isso, será preciso a seleção das atividades conforme as características e as preferências de cada um.



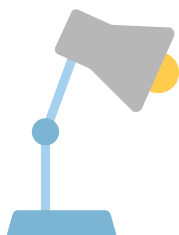
Escolha exercícios que sejam atrativos, prazerosos e estimulantes. Se tiver alguém para fazer junto, pode ser divertido!



Caso não consiga fazer alguma atividade, passe para a próxima. A intenção é divertir e entreter, sem cobranças ou julgamentos!



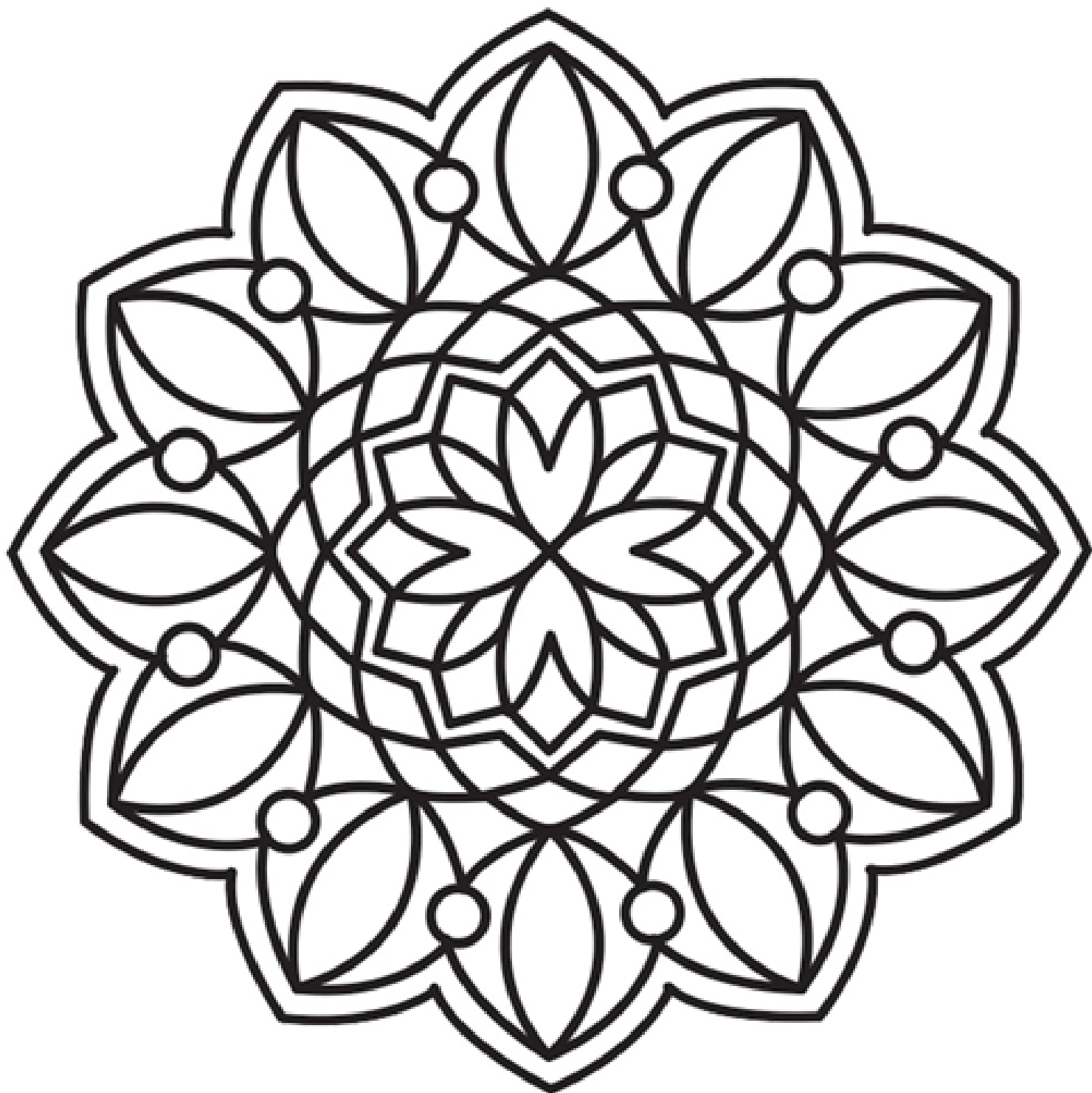
Separe os materiais necessários:
Lápis preto e colorido
Borracha
Giz de cera e canetinhas coloridas
Tesoura, cola e papelão (opcionais - vol. I)

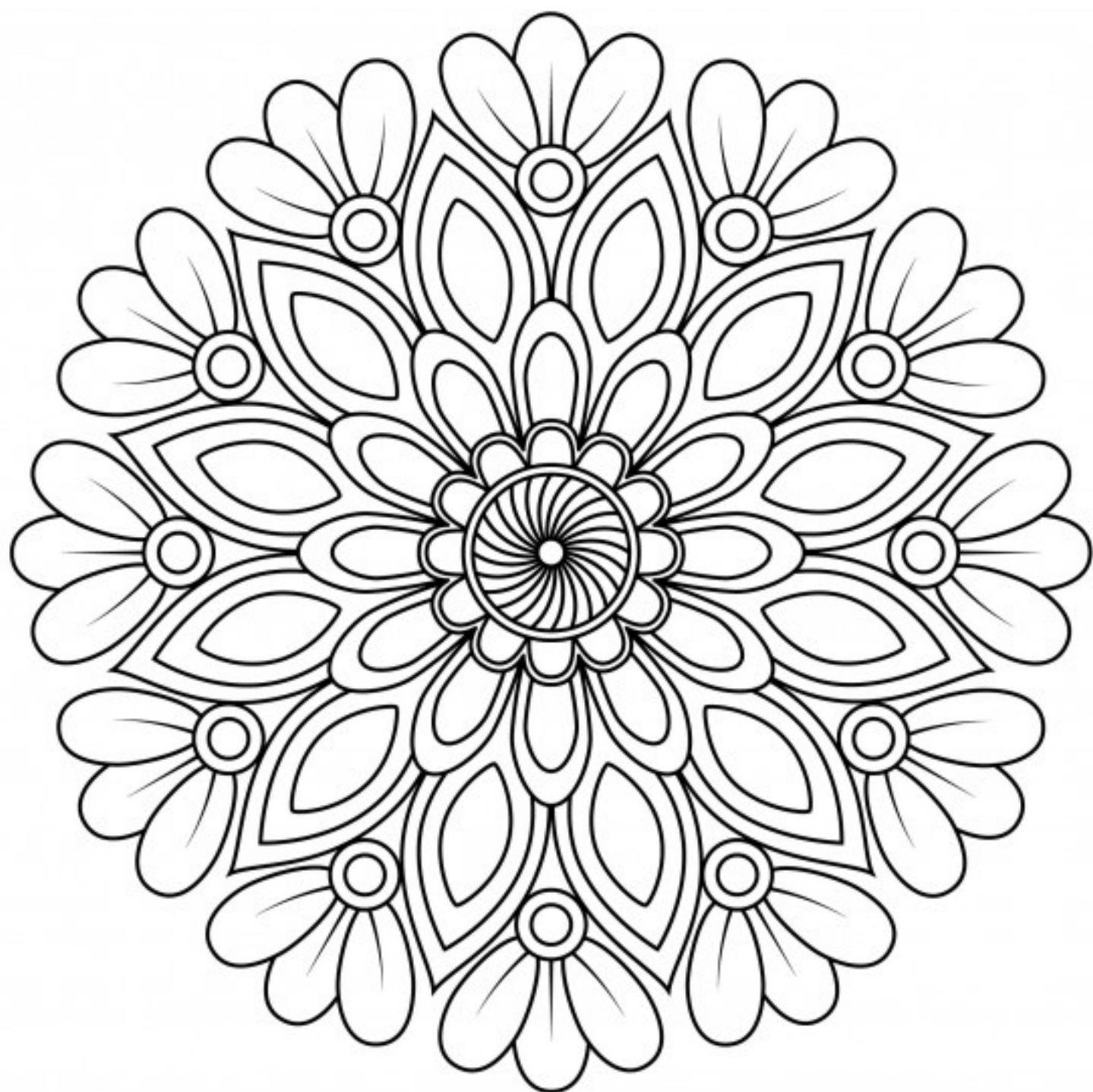


Procure um local onde você se sinta confortável para fazer as atividades.

E mãos à obra!

Vamos colorir?

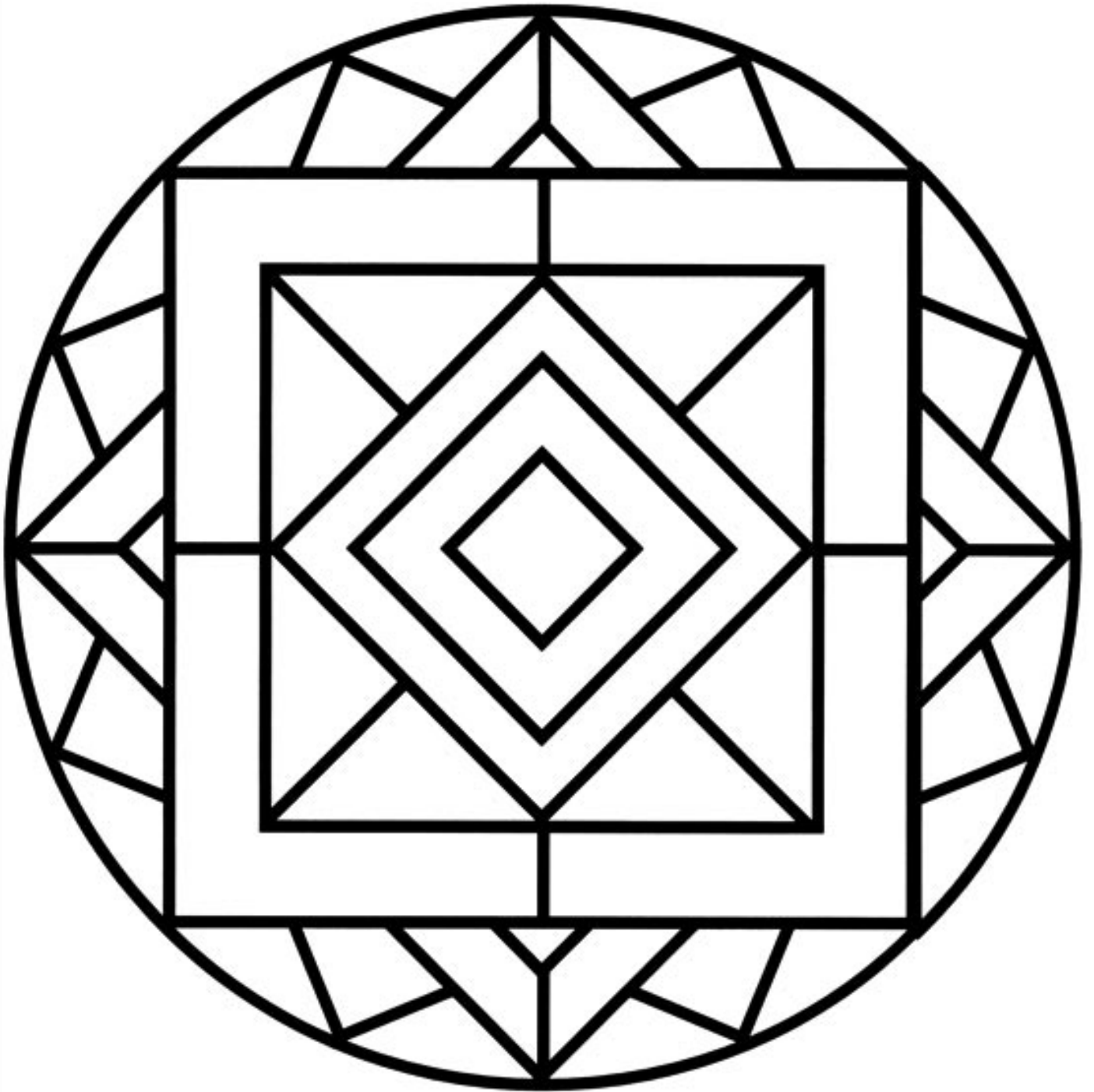


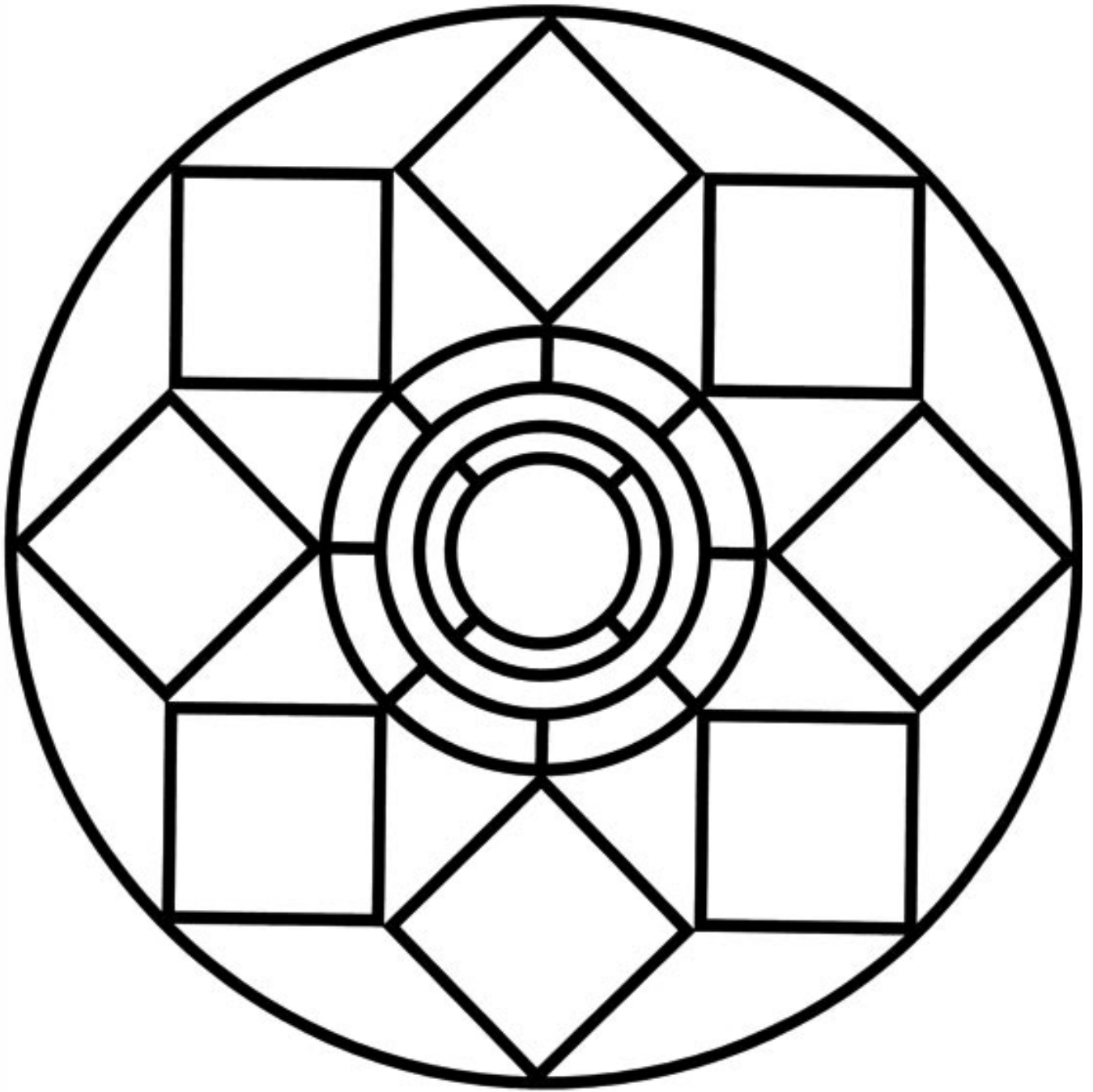




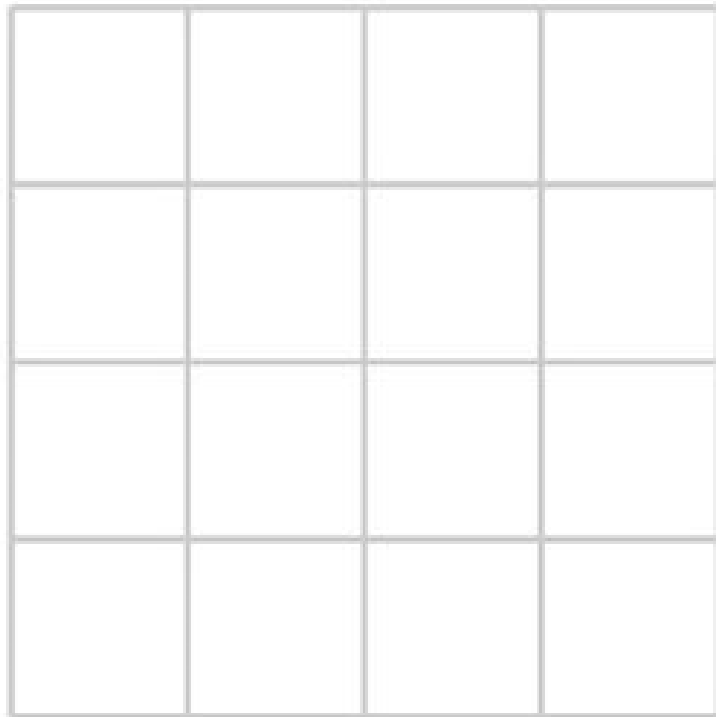
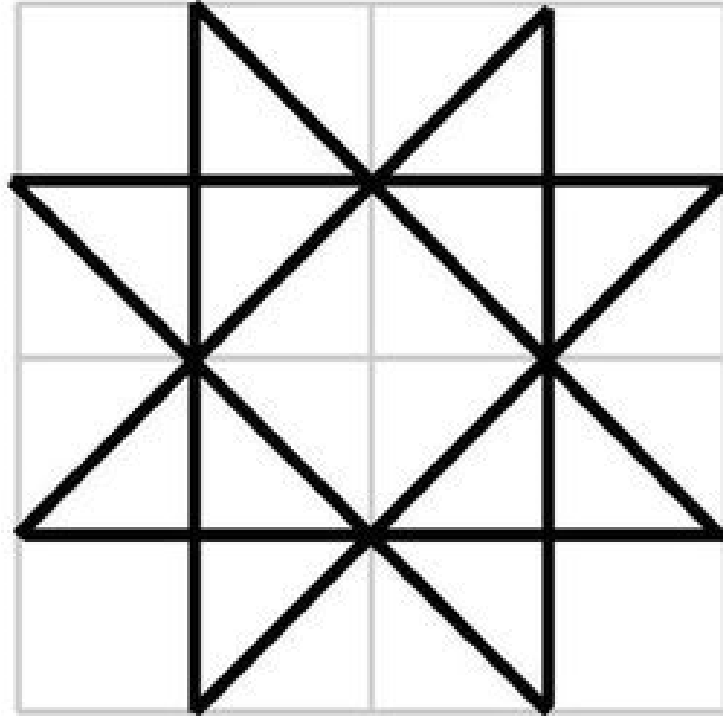






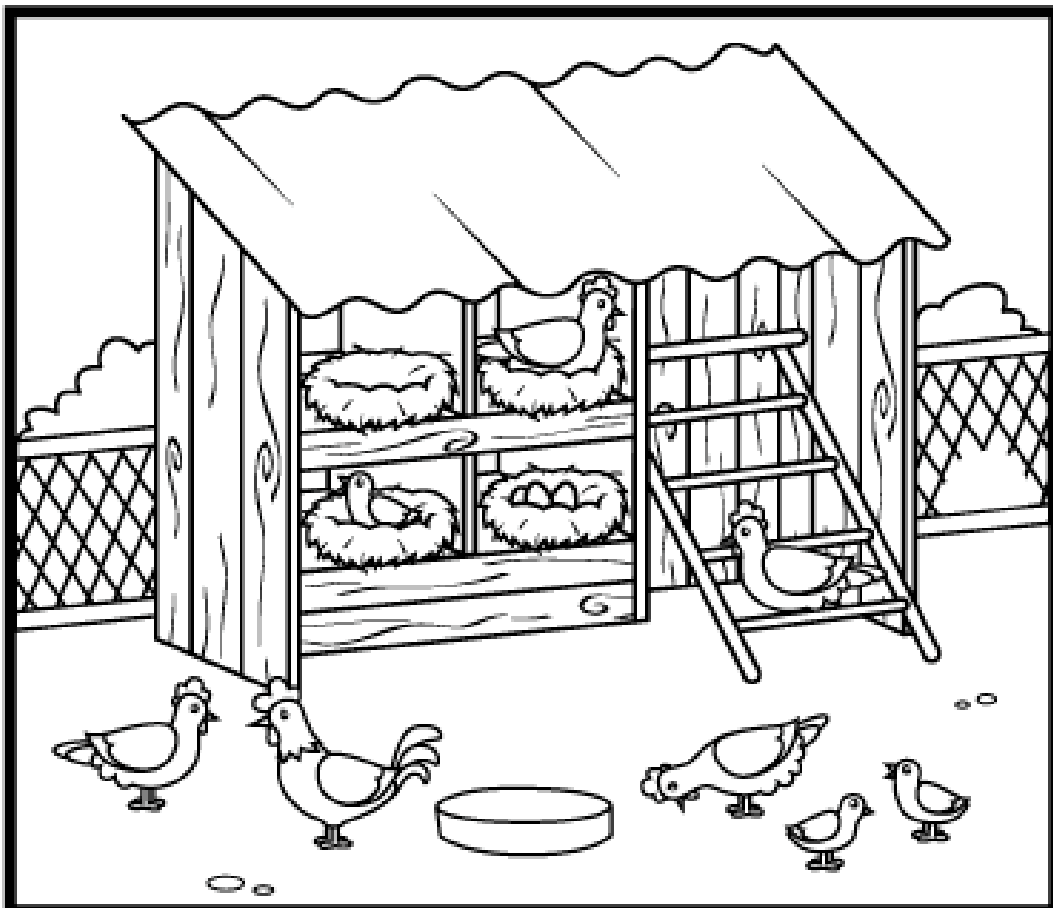
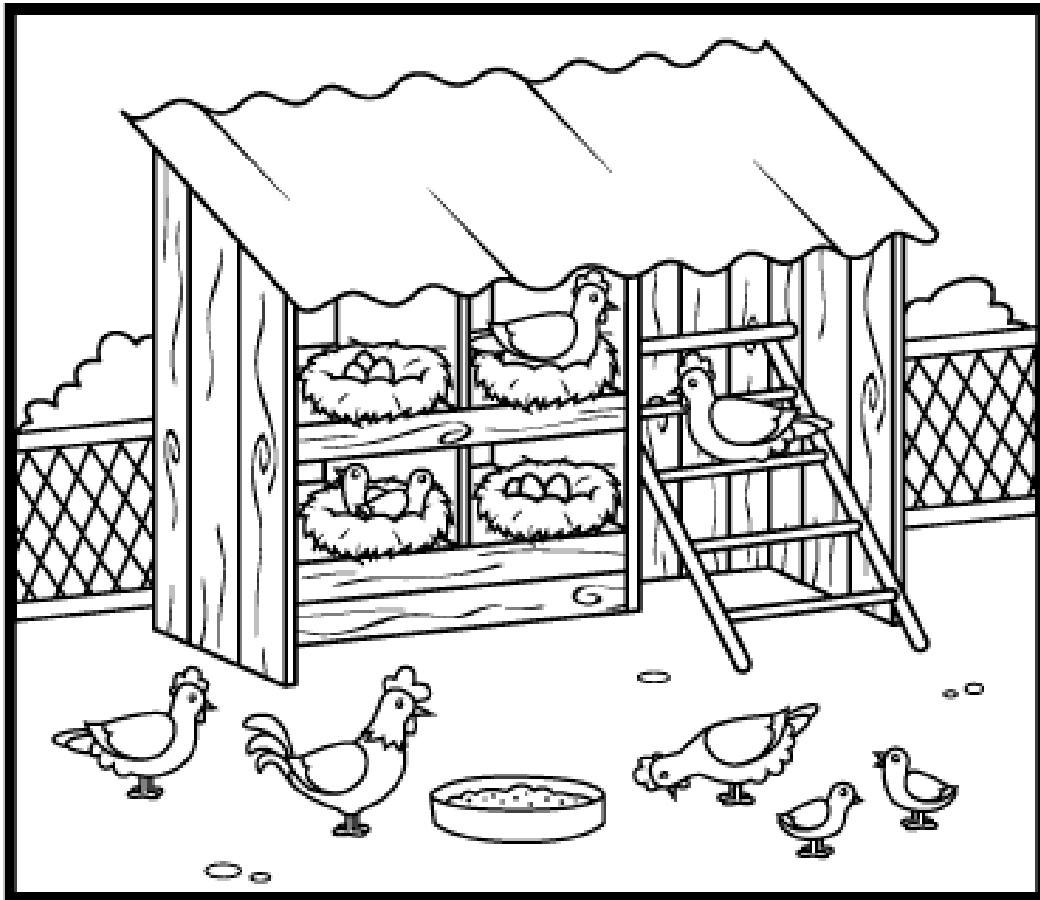


Copie o desenho no quadro abaixo

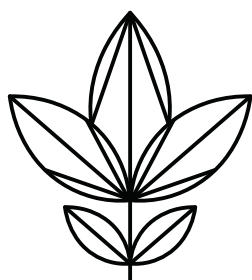
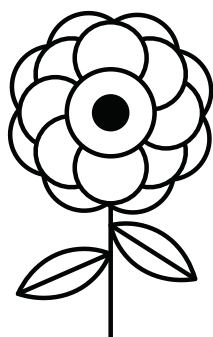
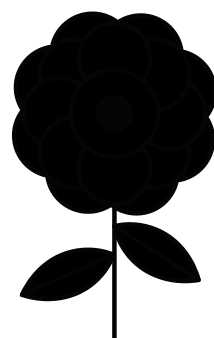
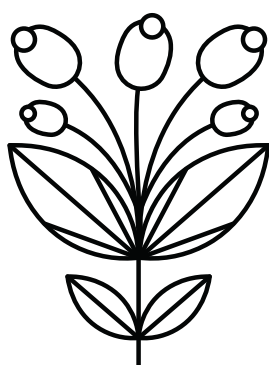
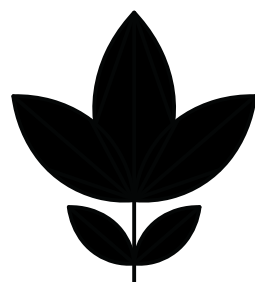
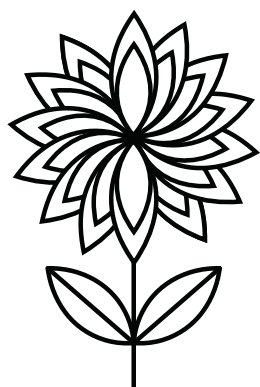
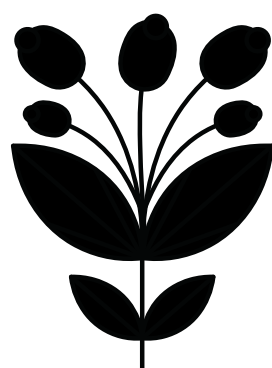
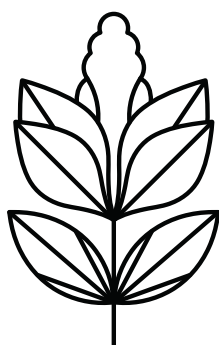


Jogo dos 7 erros

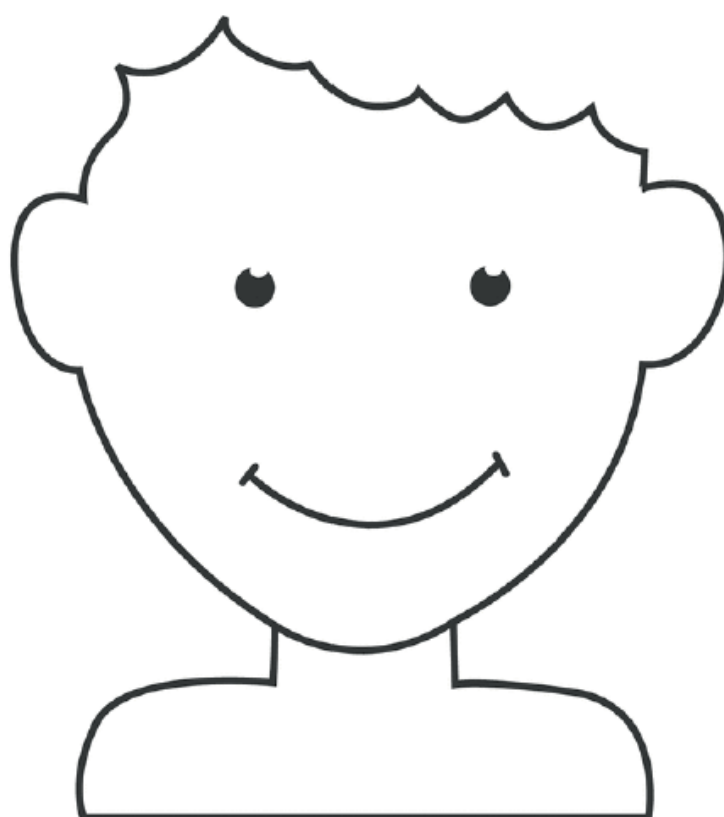
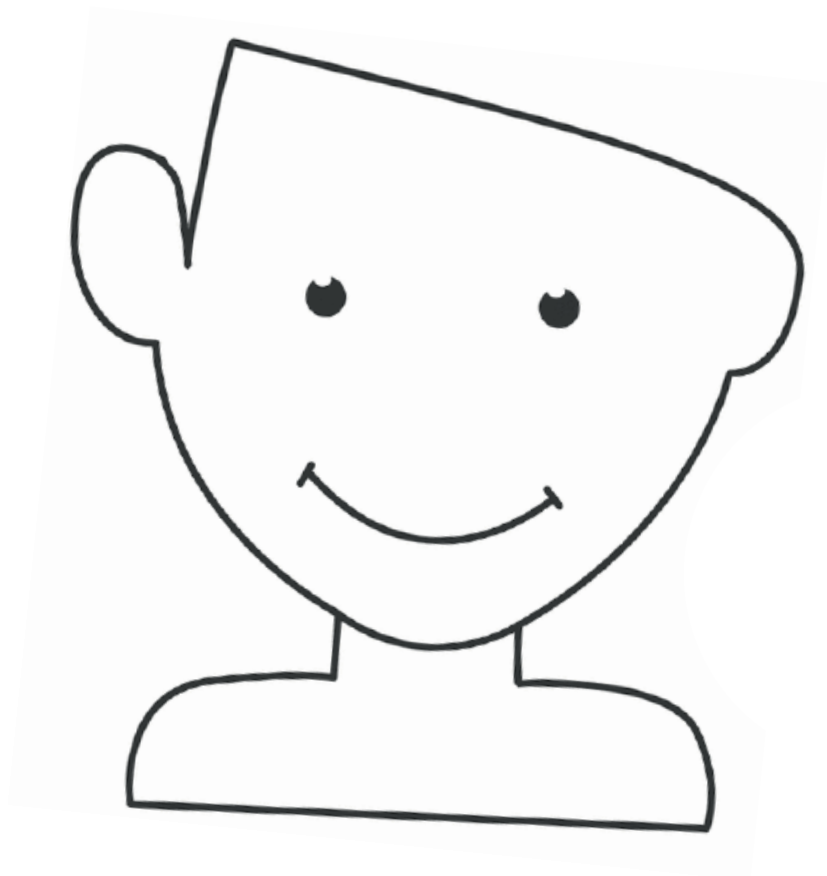
Encontre 7 diferenças entre as duas figuras



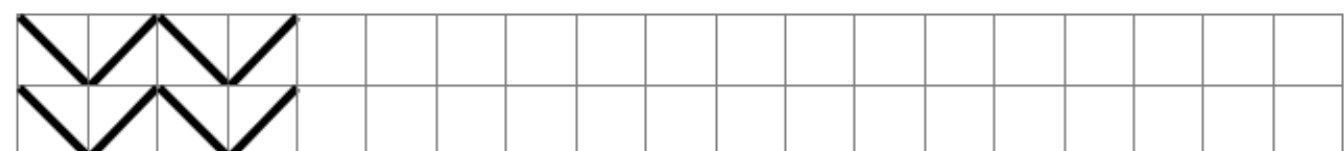
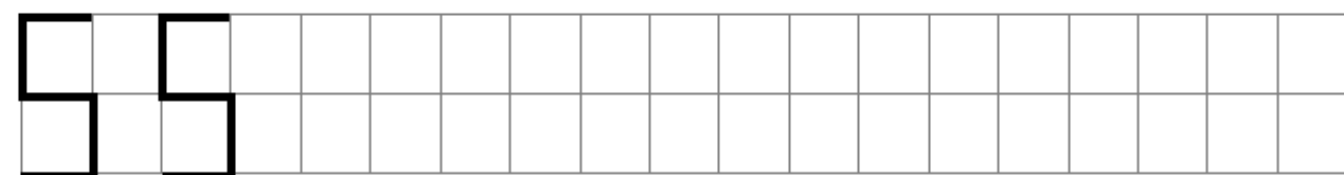
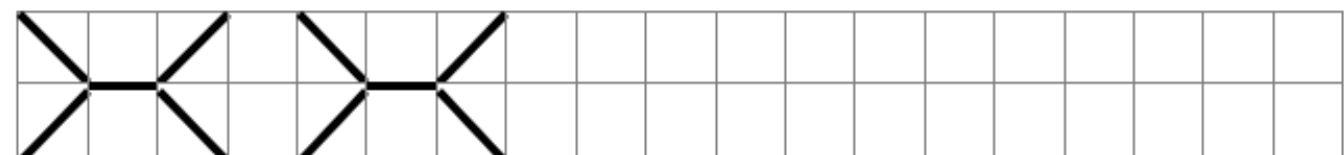
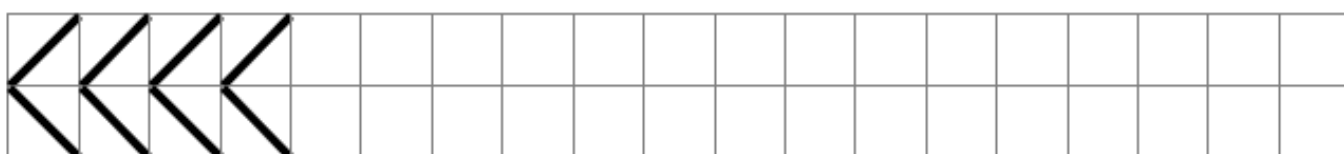
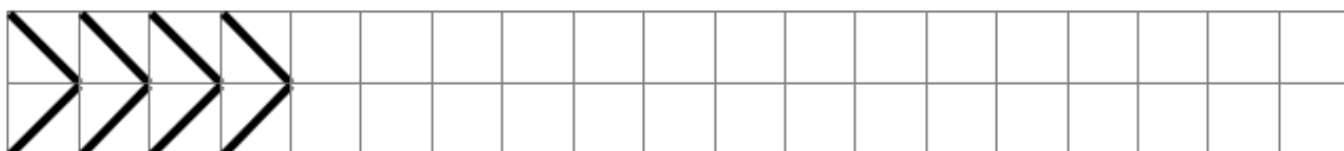
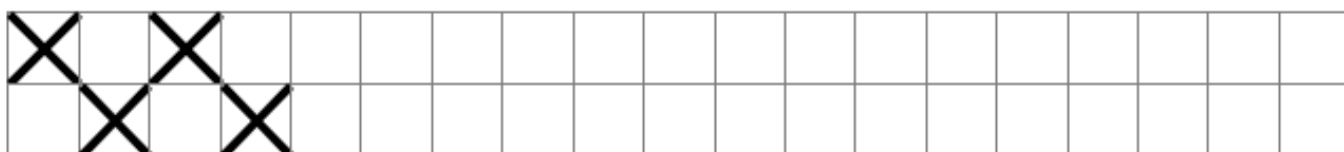
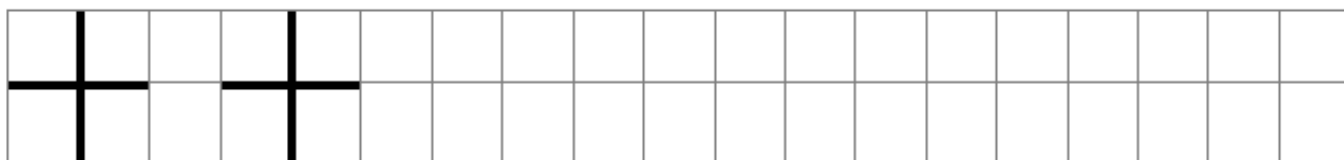
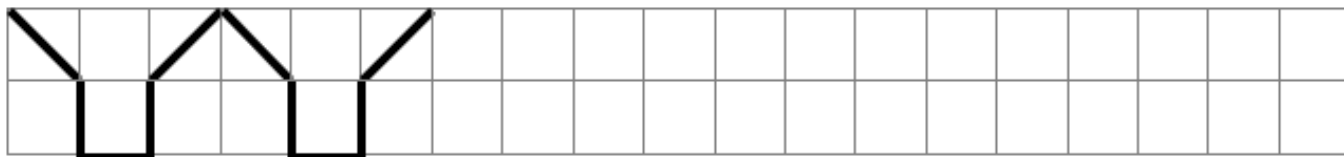
Ligue cada figura à sua sombra



Use a criatividade para completar as figuras



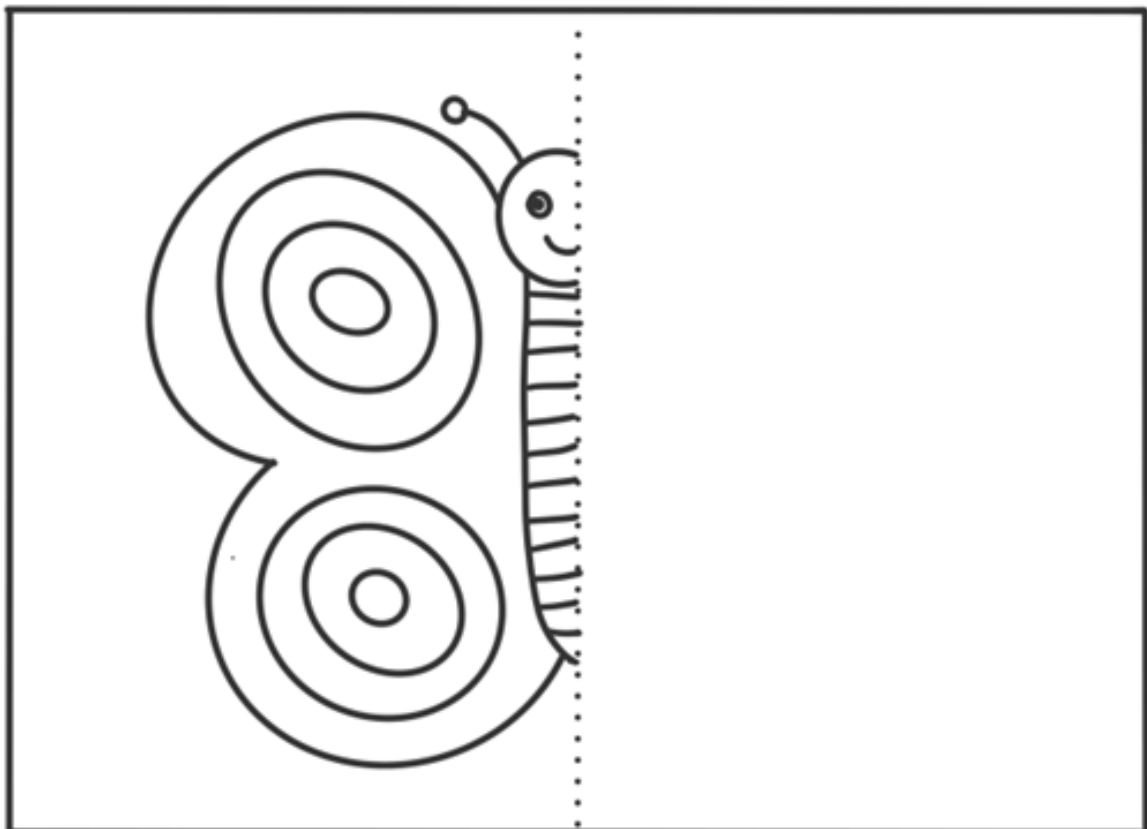
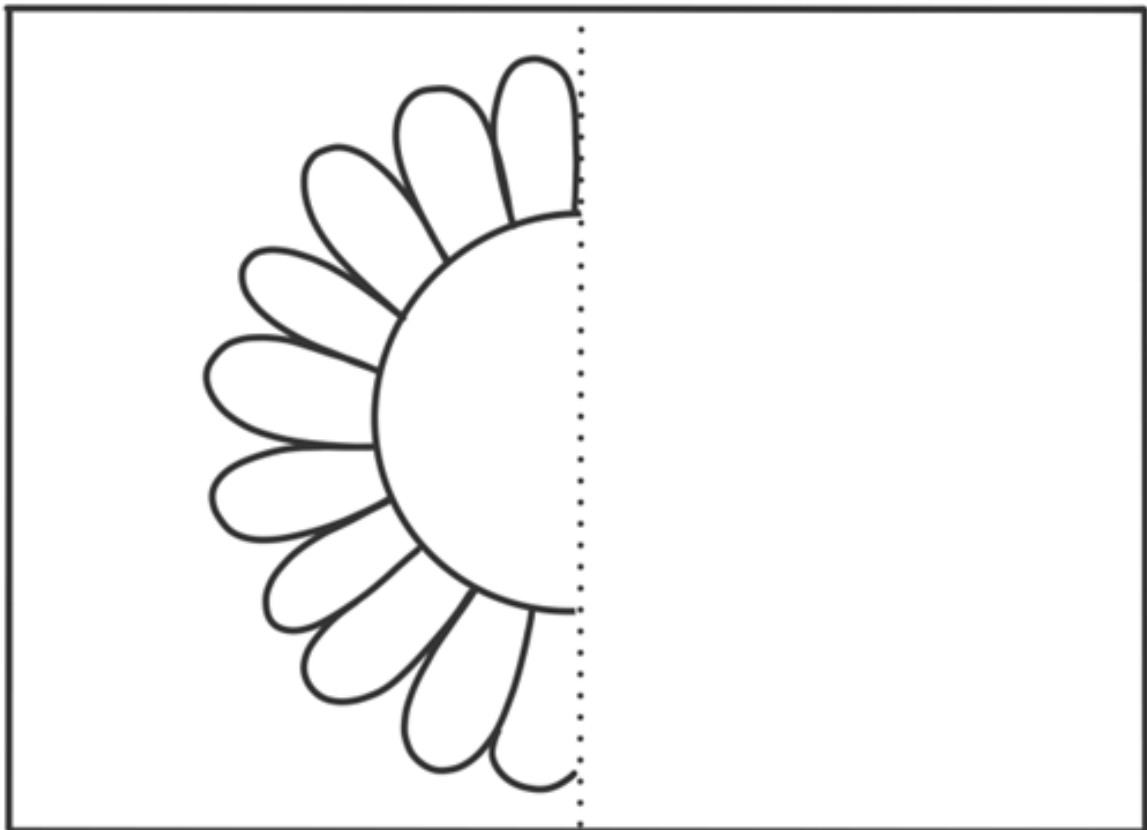
Continue os desenhos a seguir



Marque com um X a figura que não se repete no quadro abaixo



Complete as figuras com as metades que faltam

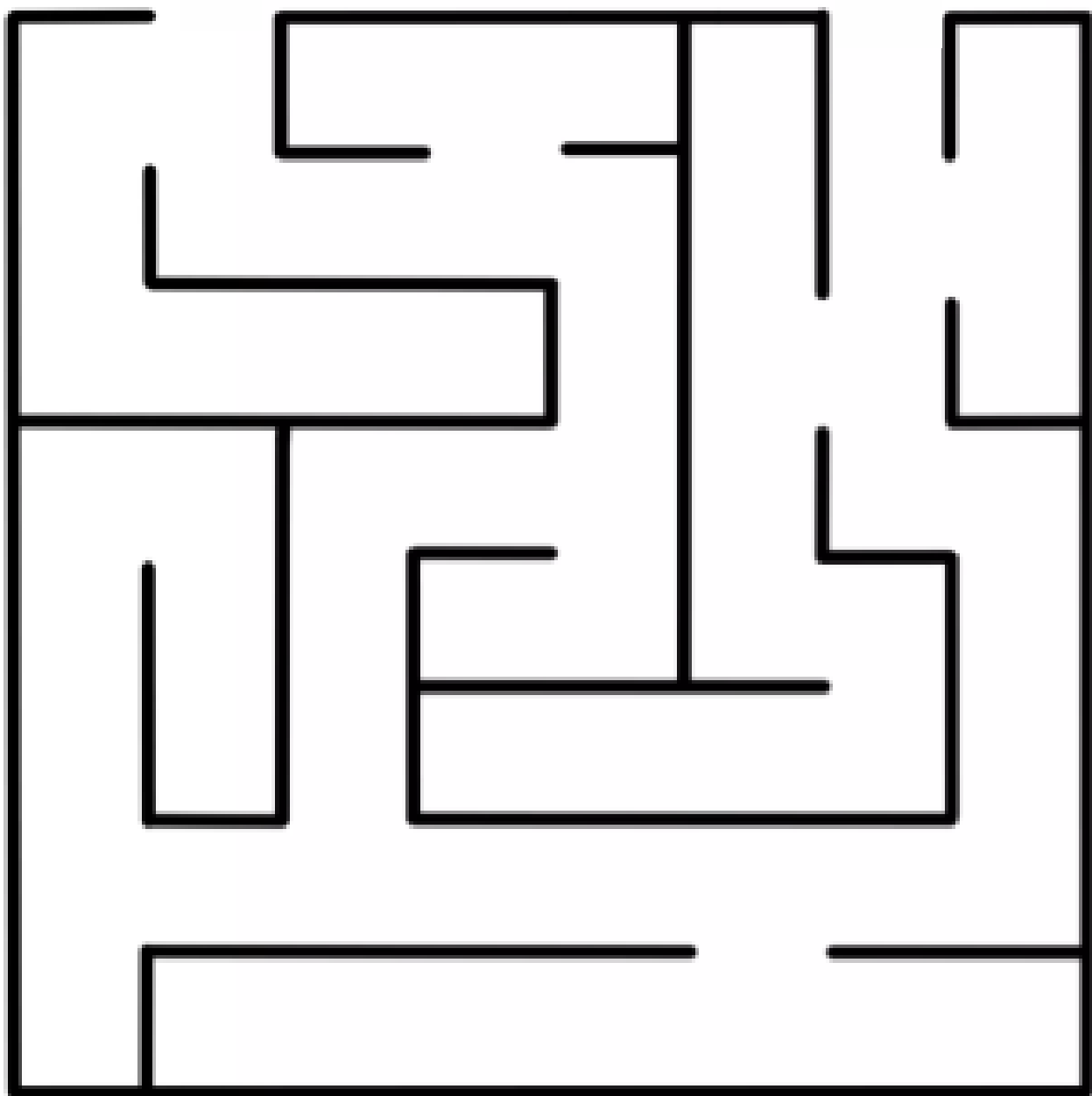


Encontre o caminho para sair do labirinto

Entrada

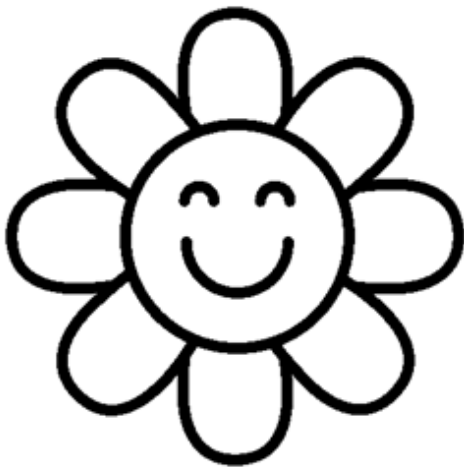
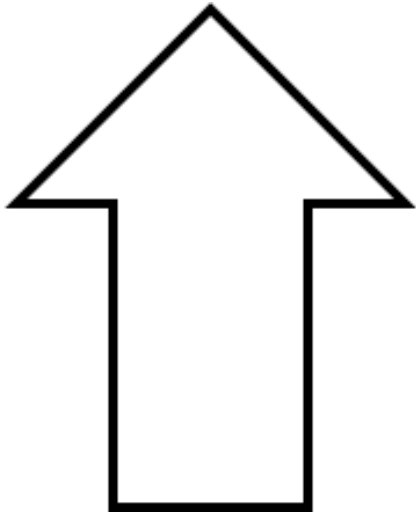


Saída

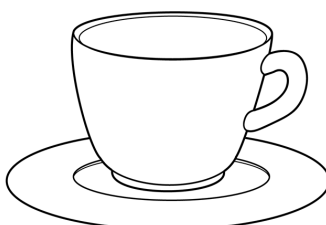
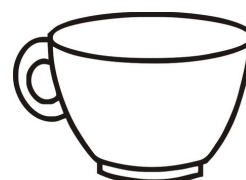
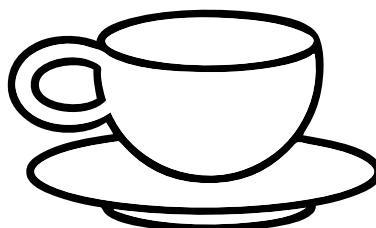
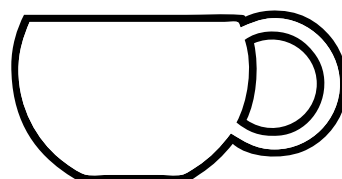
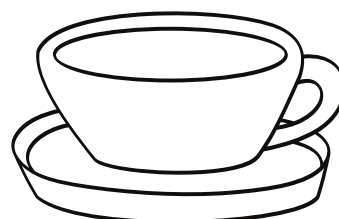
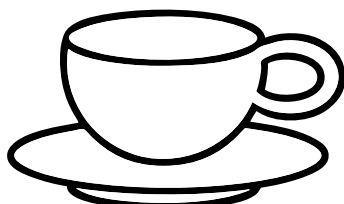
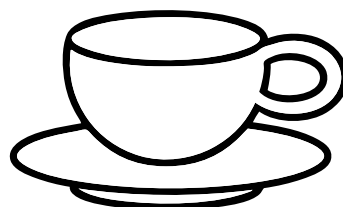
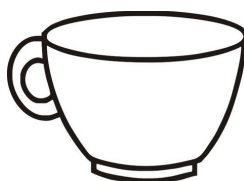
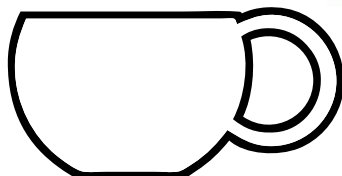
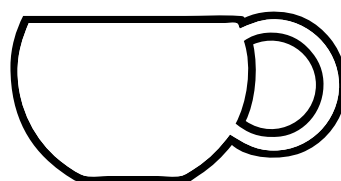
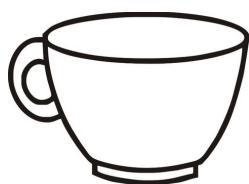


Copie os desenhos a seguir

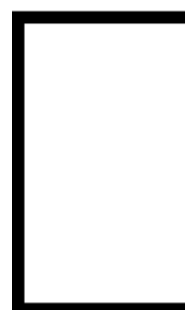
**Sugestão: Utilizar a mão não dominante
(aquela que você tem menos habilidade)**



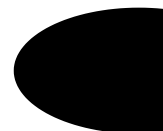
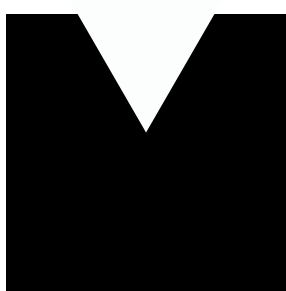
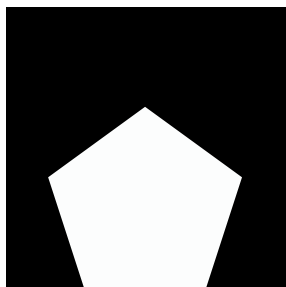
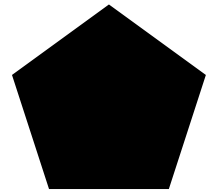
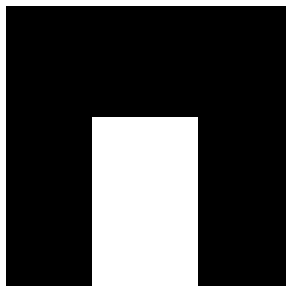
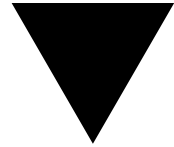
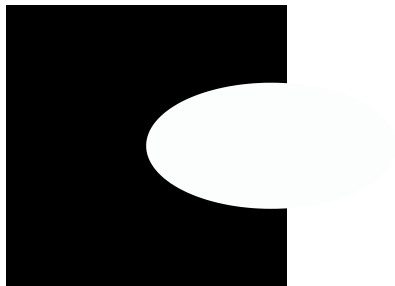
Circule somente as xícaras iguais ao modelo



Utilize os formatos abaixo para criar diferentes figuras

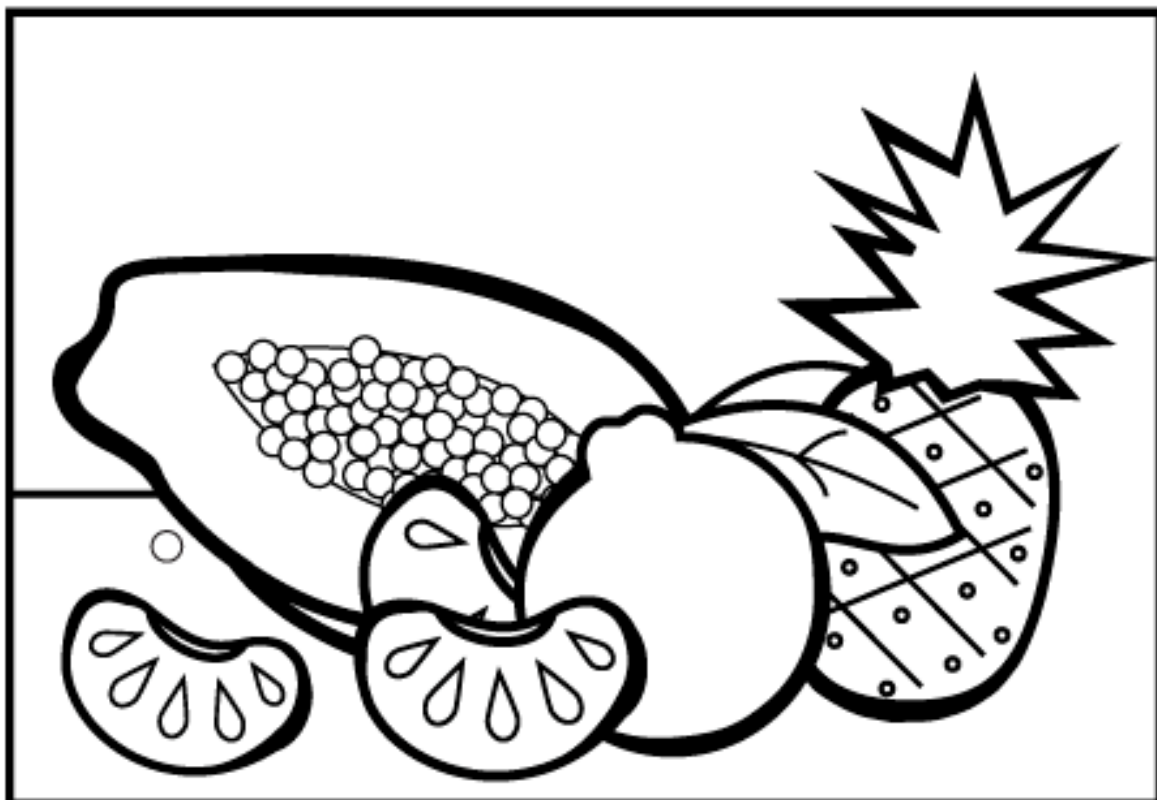
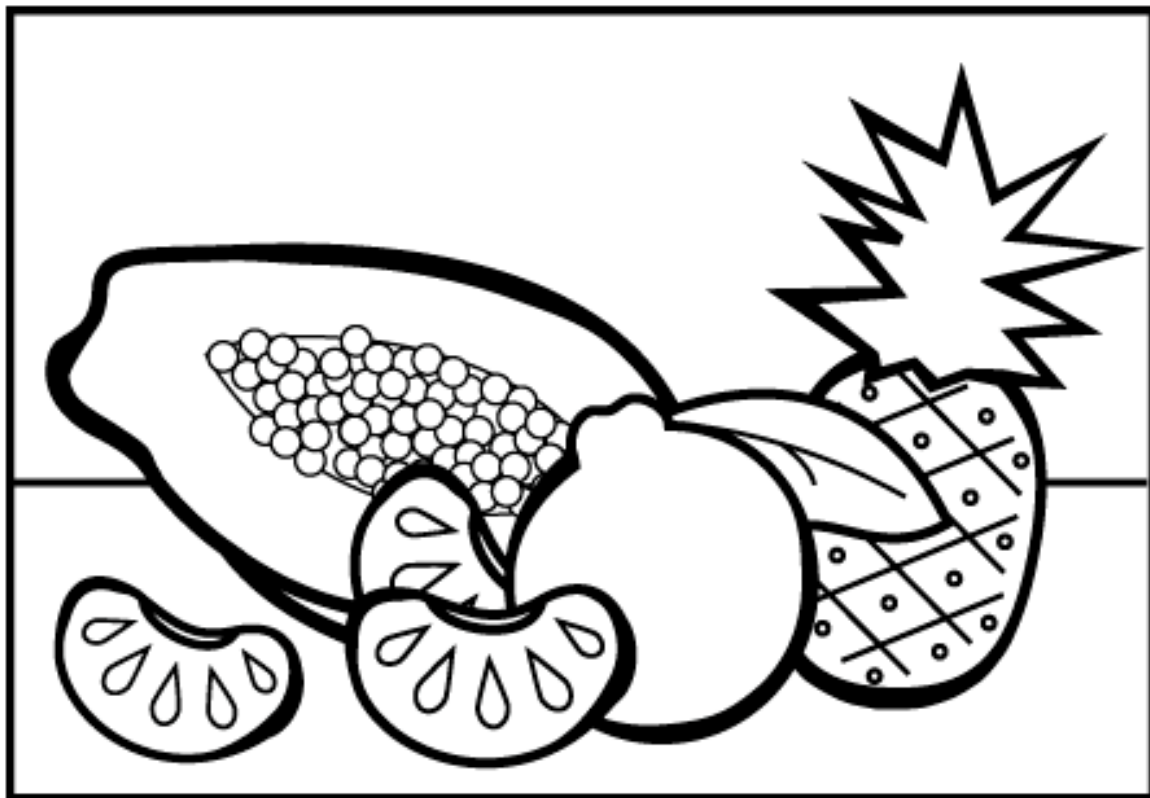


Ligue cada figura ao formato que falta para completar um quadrado

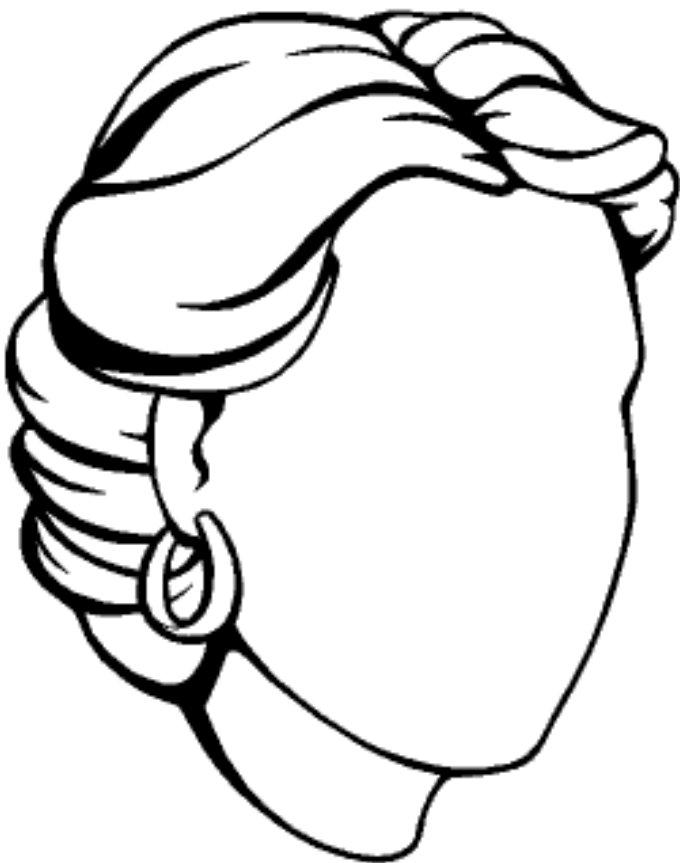
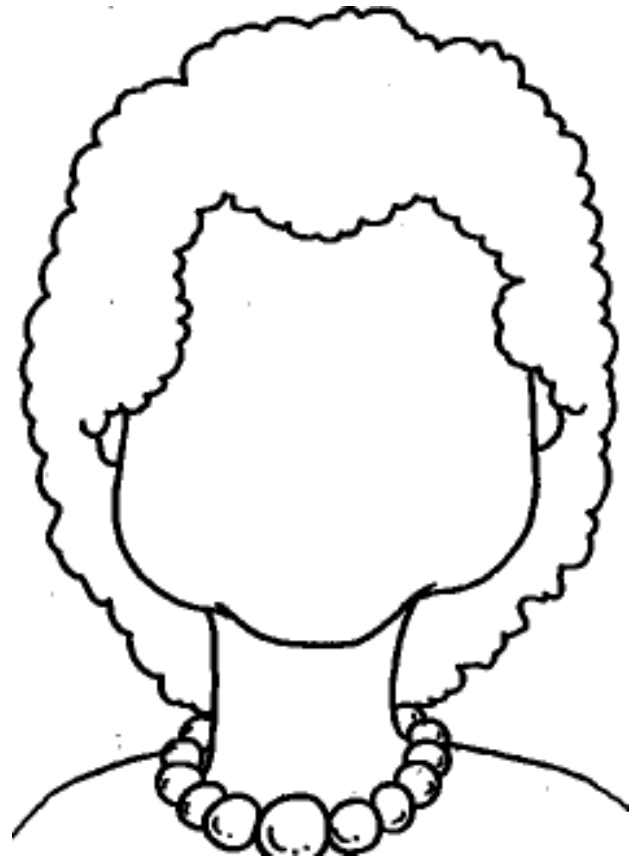


Jogo dos 7 erros

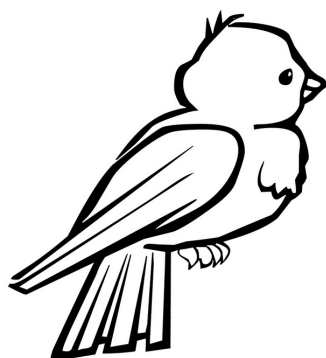
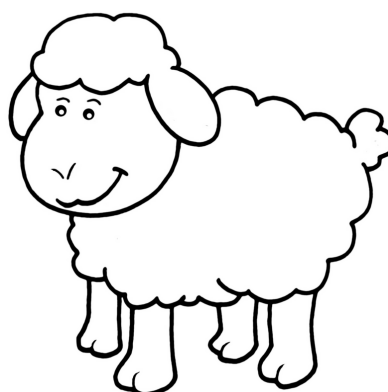
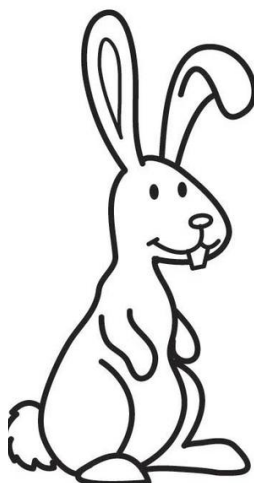
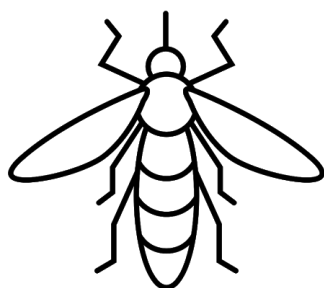
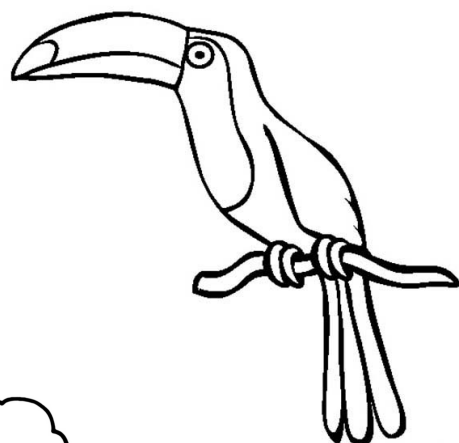
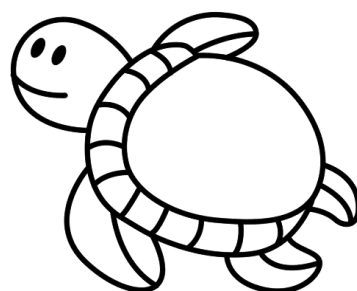
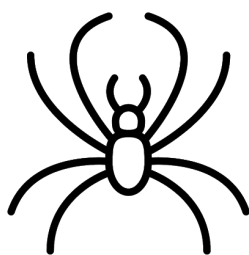
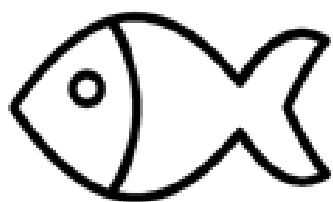
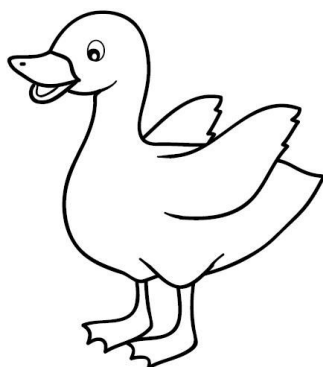
Encontre 7 diferenças entre as duas figuras



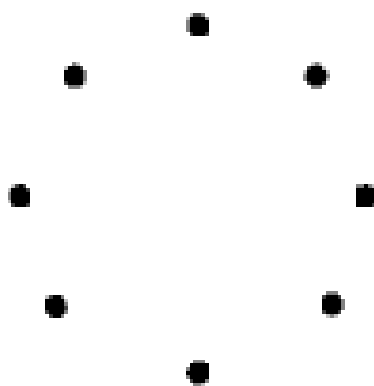
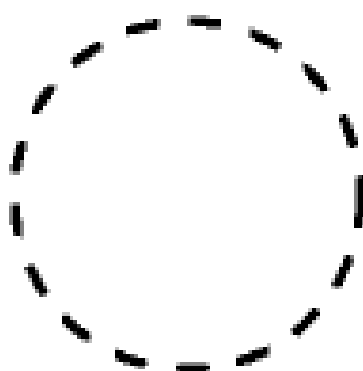
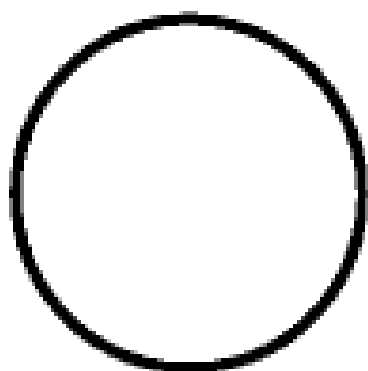
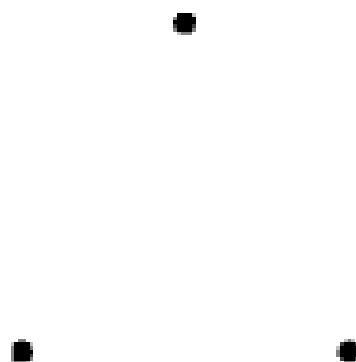
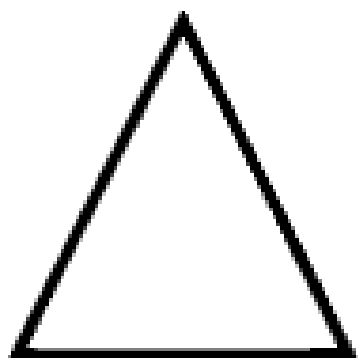
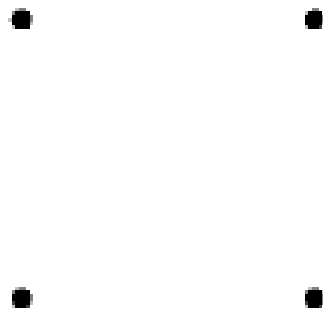
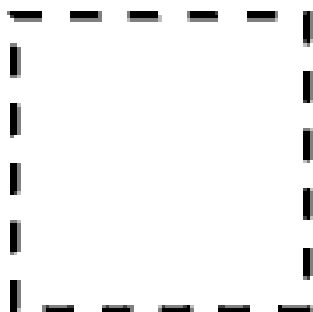
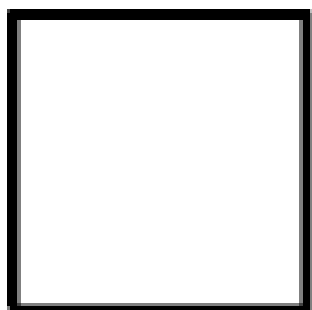
**Use a criatividade para completar as
figuras**



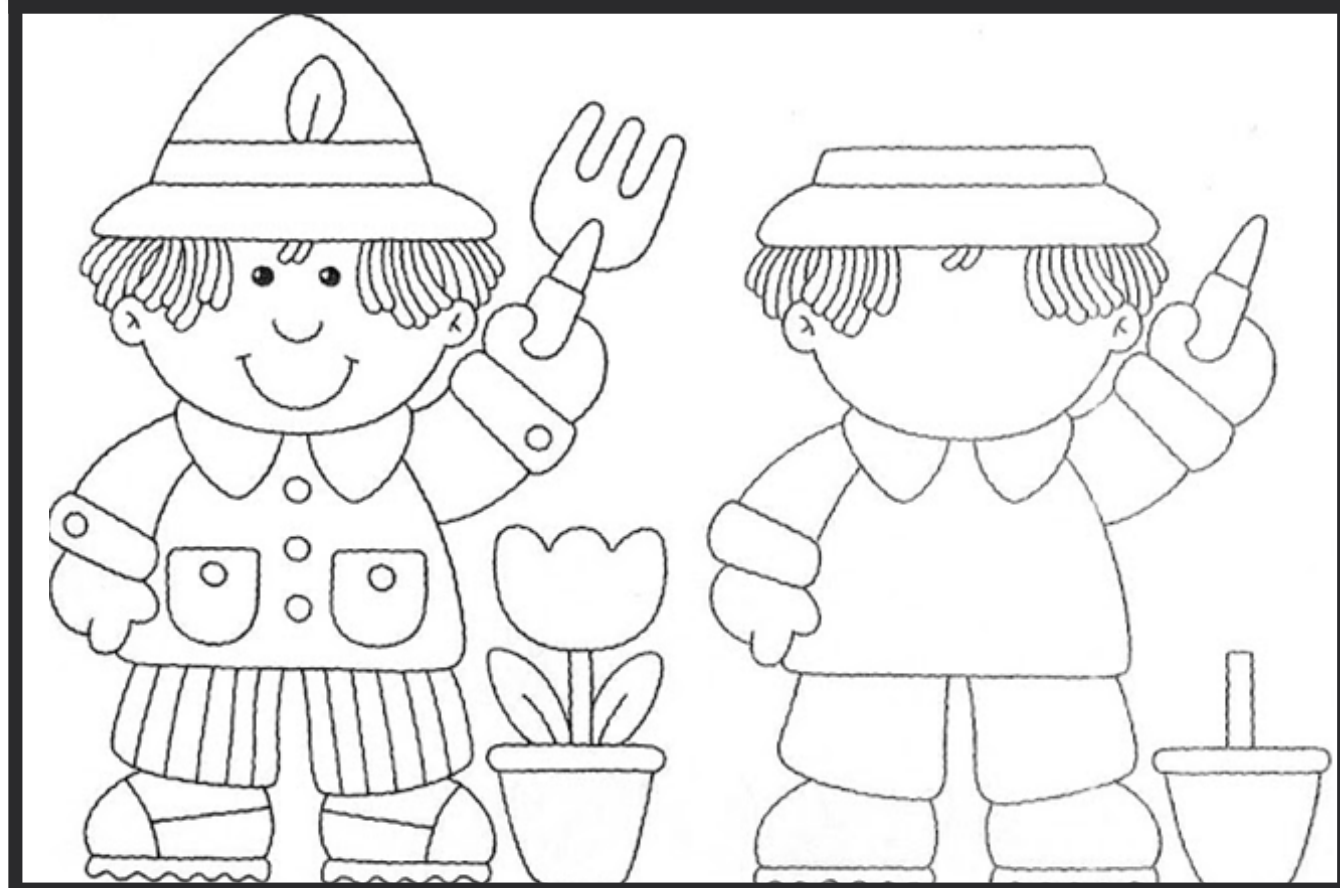
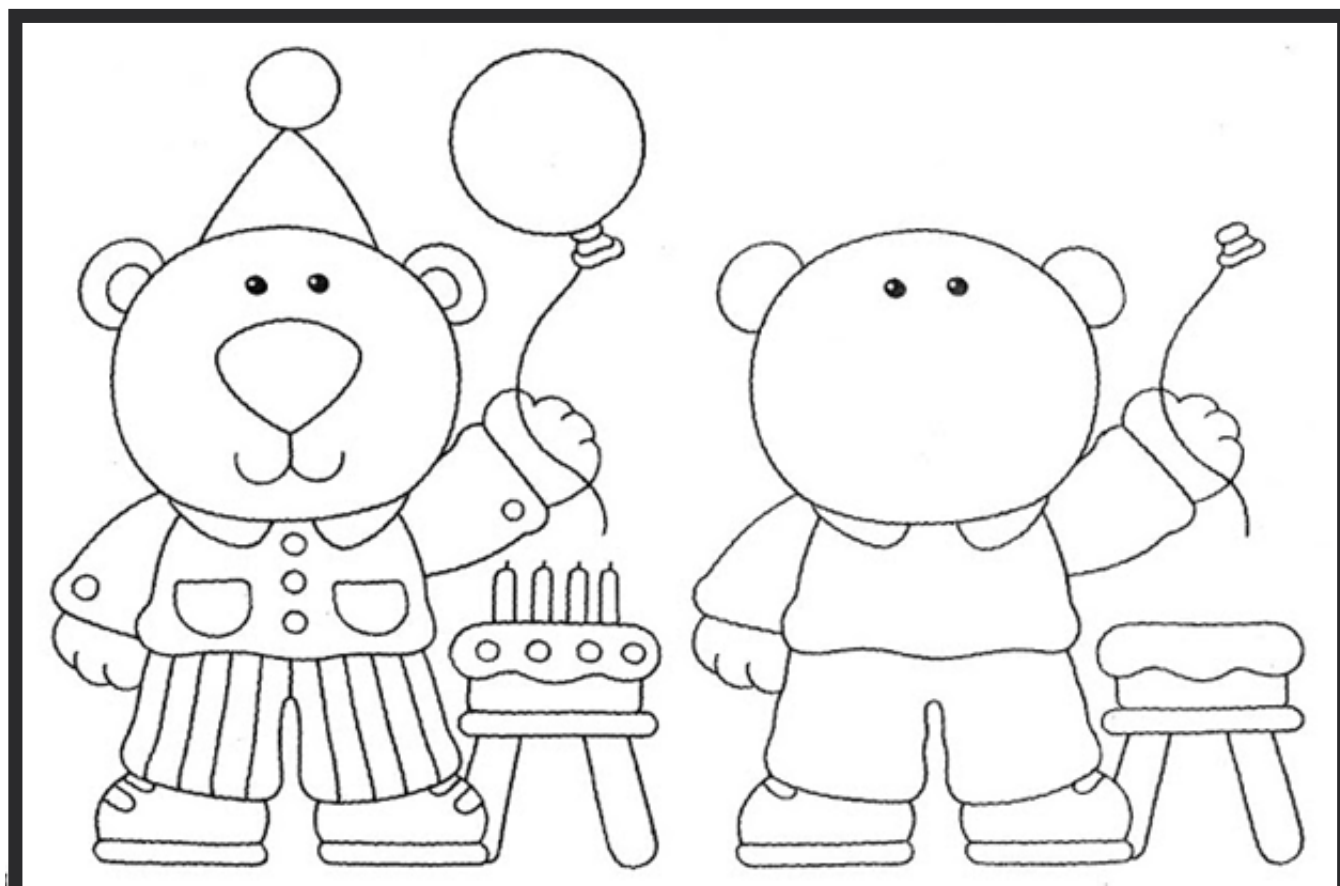
**Colora os animais que voam e circule
os animais que nadam**



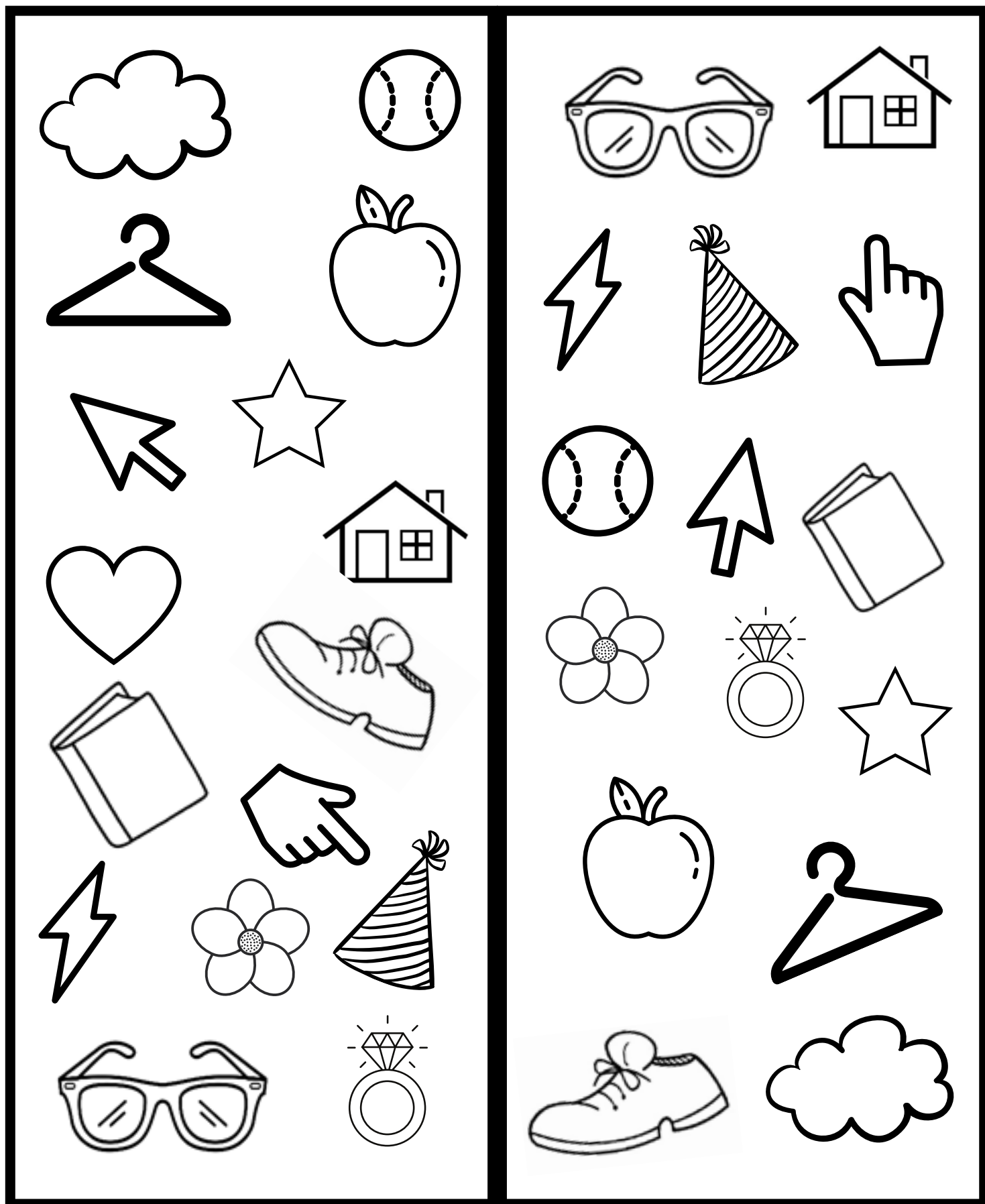
Ligue os pontos para completar as figuras



Complete o desenho para que fique igual à figura ao lado

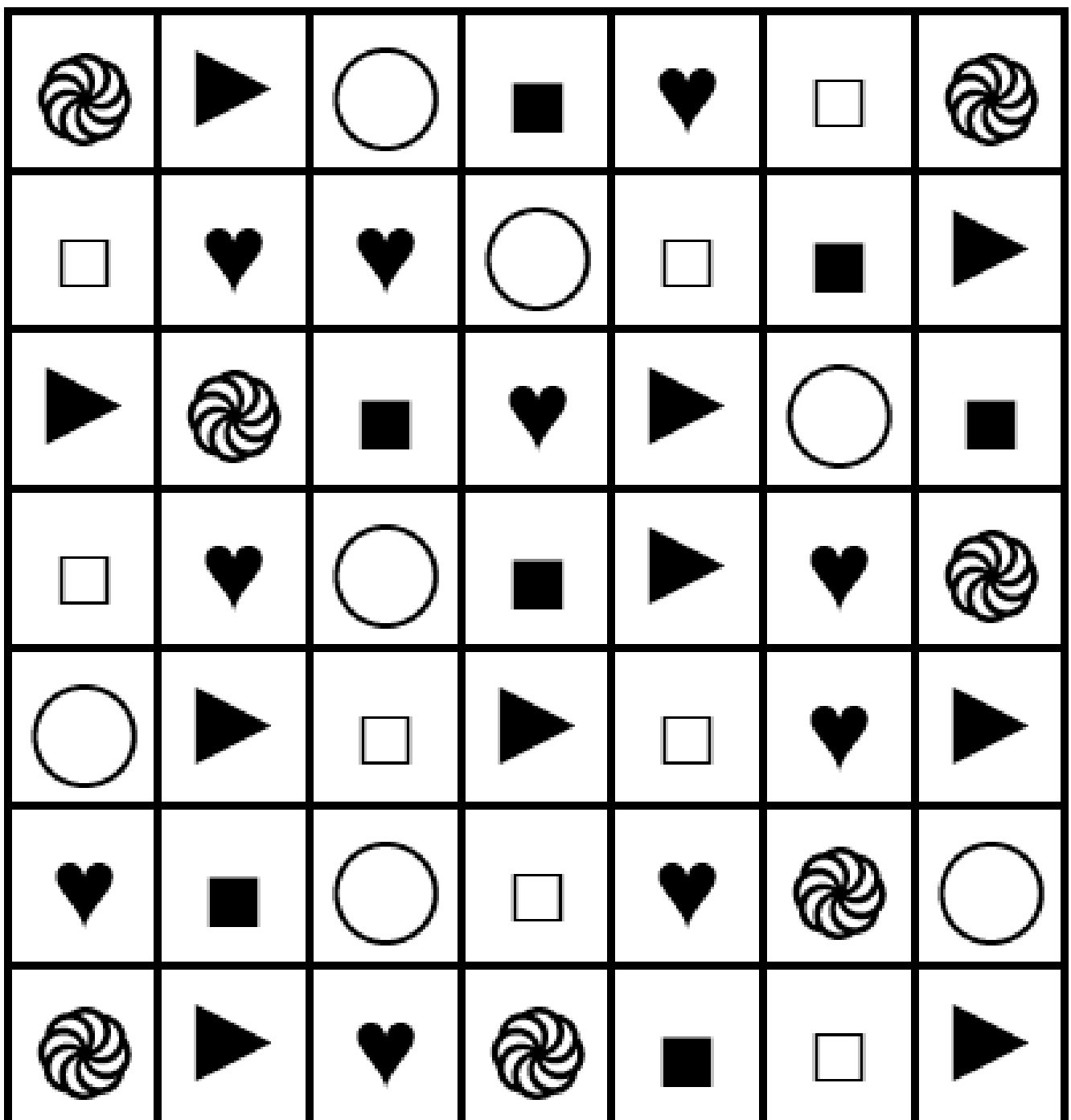
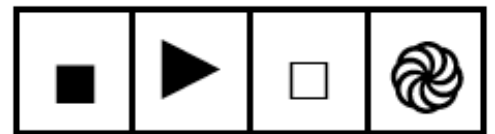
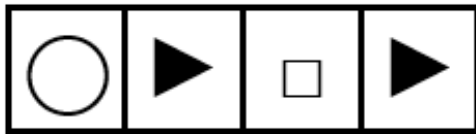


**Marque um X na figura que falta no
quadro à direita**



Caça-Símbolos

Localize e circule as sequências de símbolos abaixo:





As atividades a seguir possuem recortes.
Sugerimos a utilização de tesoura sem
ponta para maior segurança.



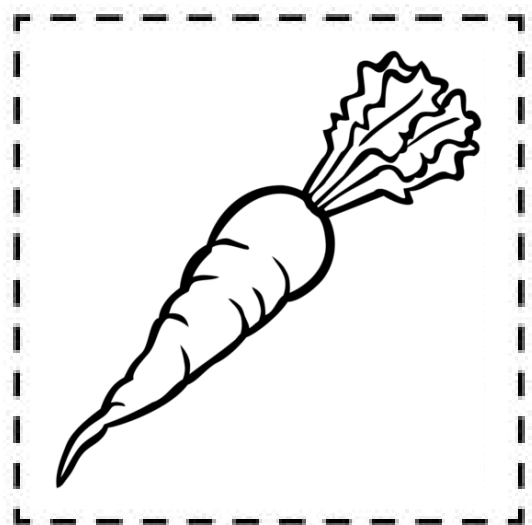
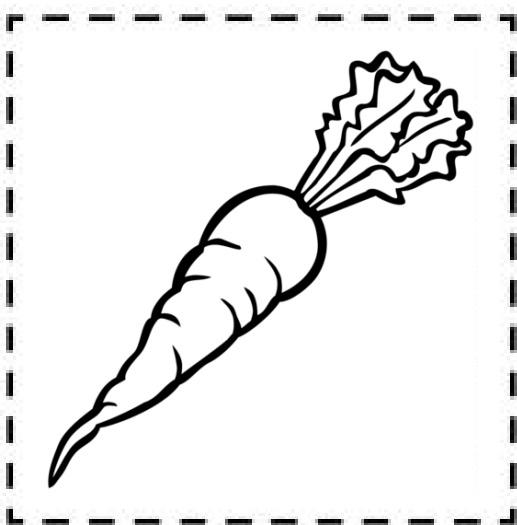
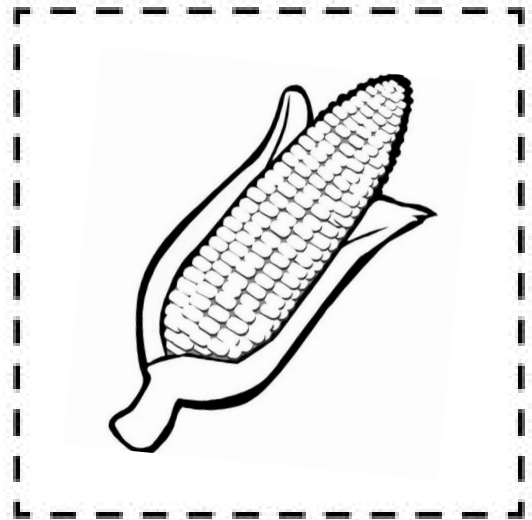
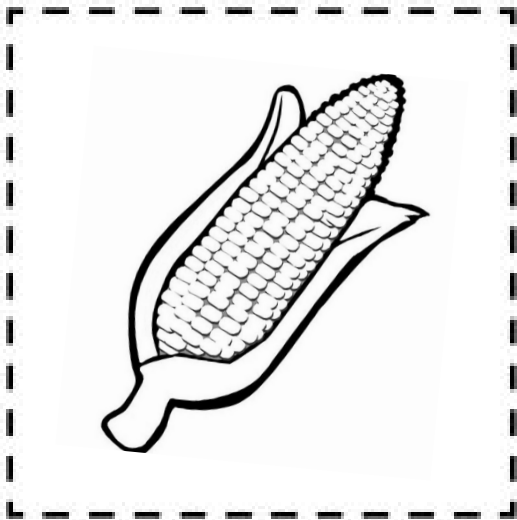
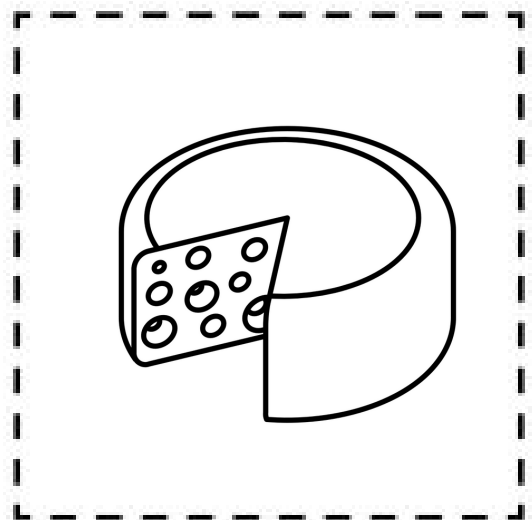
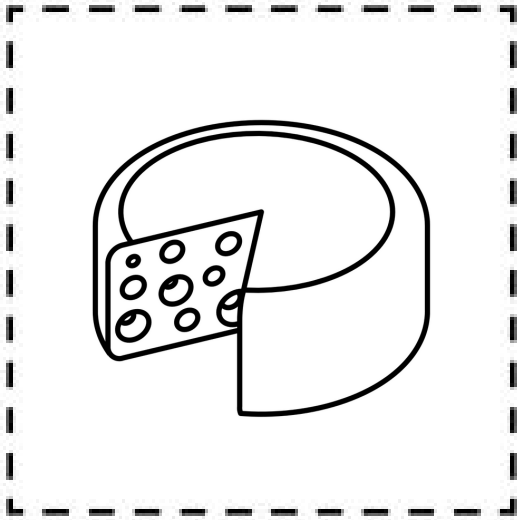
JOGO DA MEMÓRIA

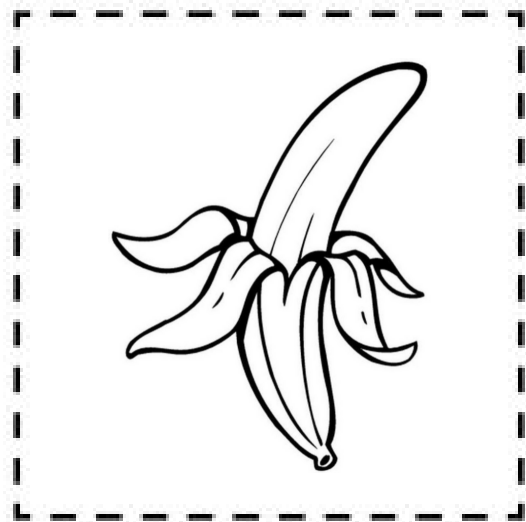
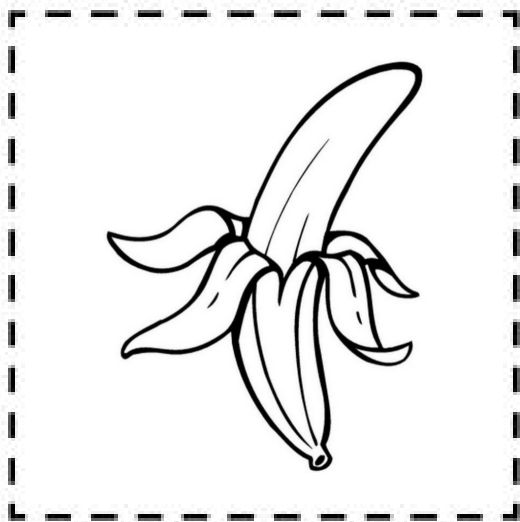
**Colora as imagens das próximas
páginas e recorte-as nas linhas
pontilhadas para formar peças do
jogo da memória.**

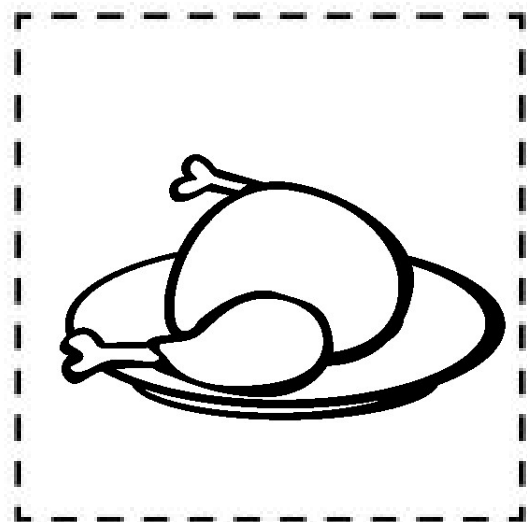
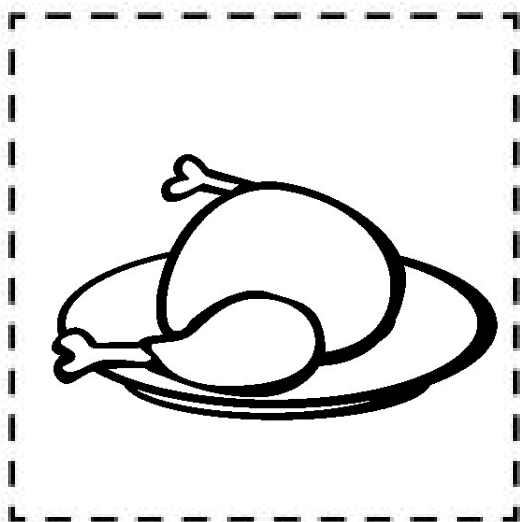
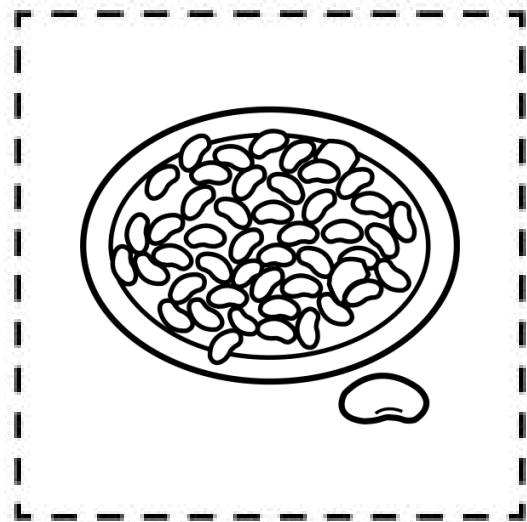
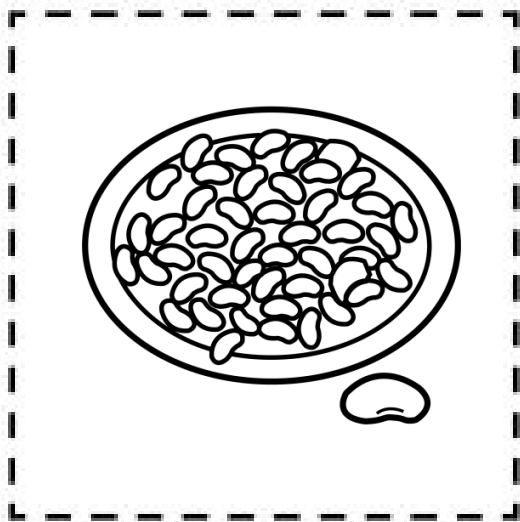
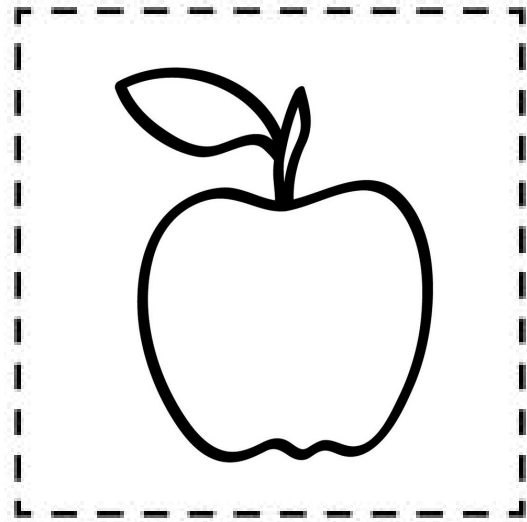
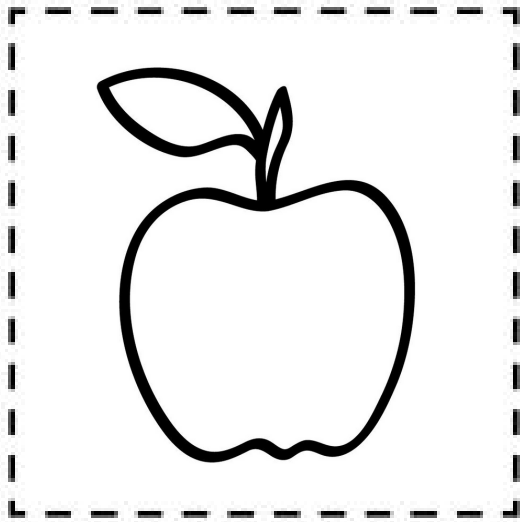
**Após cada acerto, a pessoa deverá
responder:**

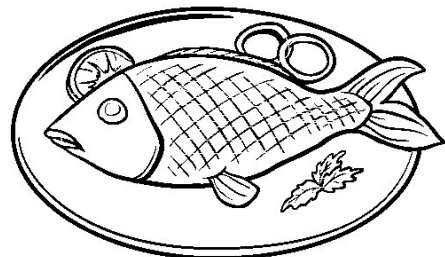
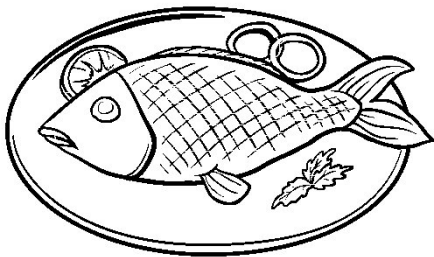
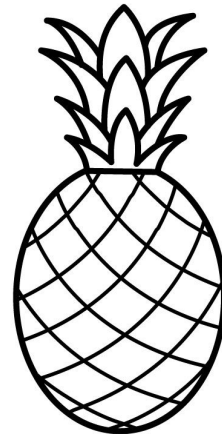
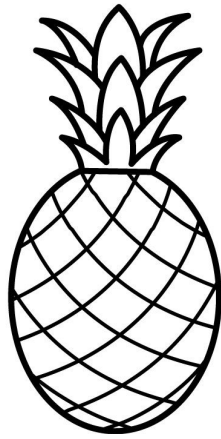
**- Você gosta desse alimento? Fale
uma preparação que podemos
fazer com ele.**

Opcional: Cole as figuras em papelão para
faciliar o manuseio e evitar que as peças
amassem.

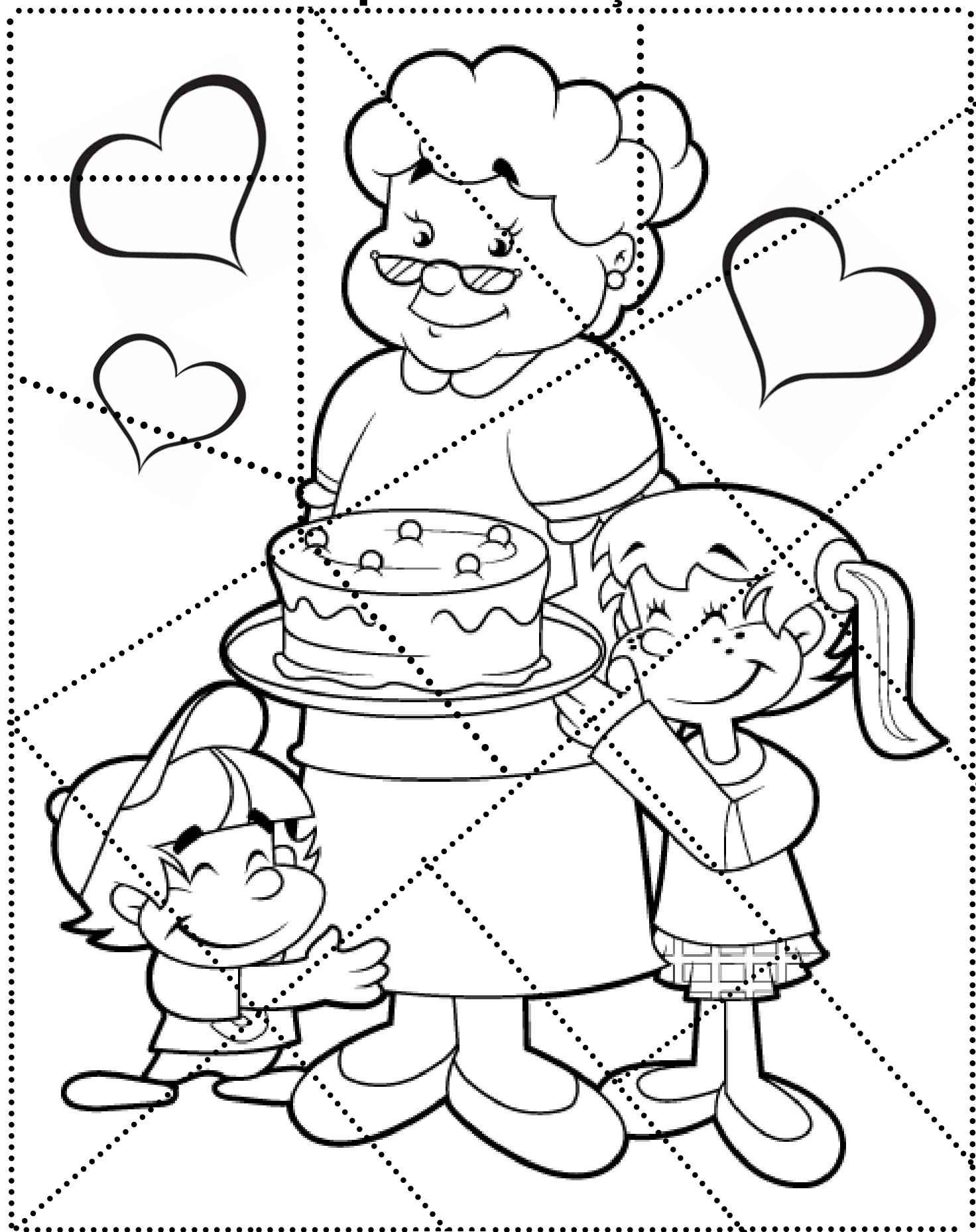






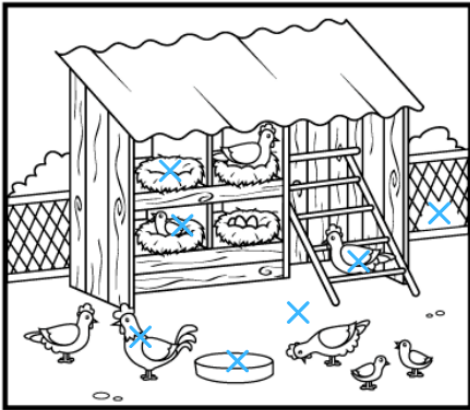


Colora a imagem abaixo e recorte-a nas linhas pontilhadas para formar peças para o quebra-cabeça



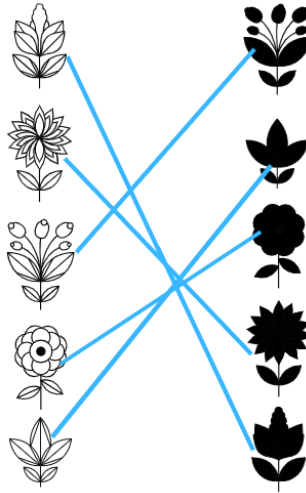
GABARITO

Pág. 12

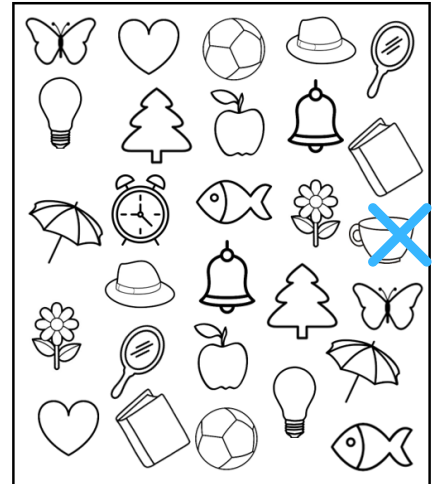


1- ovos no ninho; 2-galinha no poleiro; 3-pedrinha no chão; 4-ração; 5-buraco na cerca; 6- galo; 7-pintinho no ninho

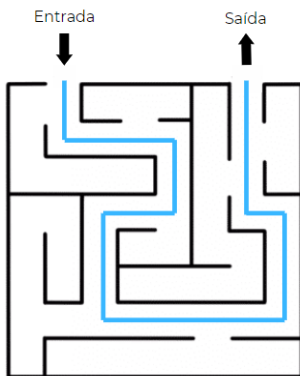
Pág. 13



Pág. 16



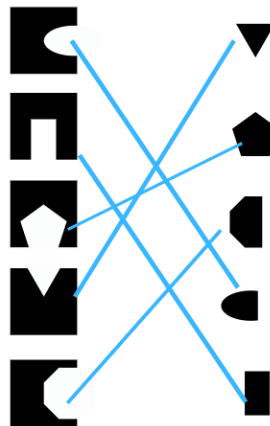
Pág. 18



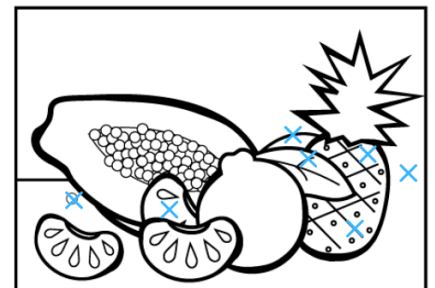
Pág. 20



Pág. 22

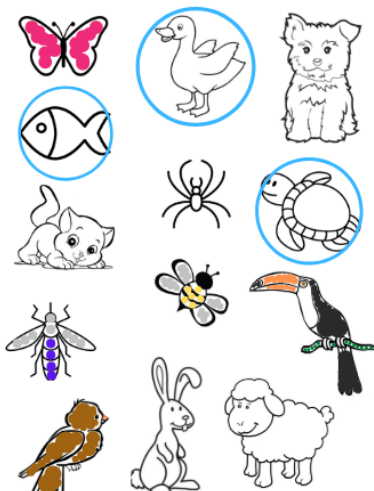


Pág. 23



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

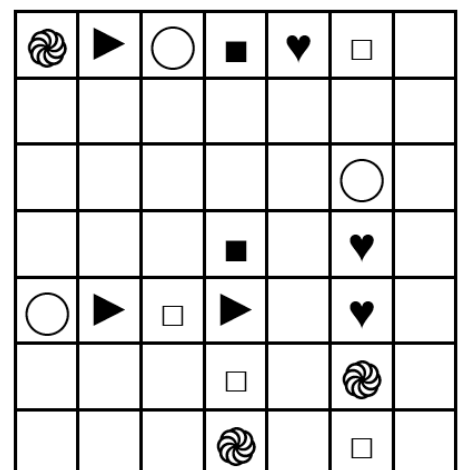
Pág. 25



Pág. 28



Pág. 29



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS (VOL. I E II)

Raquel Dias, Shayenne N. Torres. AtivaMente Envelhecimento com Vitalidade Cerebral. Atividades de Estimulação Cognitiva para idosos (Ebooks).

Elderly Centro de Promoção de Envelhecimento Saudável. 150 ideias de atividades de estimulação cognitiva para idosos.

Sites:

www.atividadesparaeducadores.blogspot.com

www.atividadesparaprofessores.com.br

www.blog-de-aprendizagem.blogspot.com

www.colorirgratis.com

www.edufichas.com

www.educarx.com

www.freepik.com

Pinterest

Google imagens

O que você achou deste material?

Caso você, algum familiar ou acompanhante queira nos contar como foi a sua experiência com as atividades propostas, envie um email para:

greensufv@gmail.com

Ficaremos muito felizes em saber se você gostou, se tem críticas ou sugestões. Sua opinião é muito importante para a continuidade das nossas ações!

Abraços!

