

Material de distribuição gratuita



**DEIVISON
PADILHA**

Psicólogo CRP 06/146812

**Venceremos o
COVID-19**



Atividades

de estimulação cognitiva para idosos

Olá !



Sou o Deivison Padilha, psicólogo e desde minha formação trabalho com o público da terceira idade, pensando nos últimos acontecimentos e na pandemia que enfrentamos onde o público mais afetado são os idosos, montei o material " Atividades de estimulação cognitiva para idosos." Estimulando a memória semântica e ajudando na prevenção de demências.



Apoiador:



O e-book é de distribuição gratuita e foi desenvolvido pelo psicólogo Deivison Amadeu dos S. Padilha CRP 06/146812

Recomendações

Uma característica da terceira idade é a dificuldade da interação social acontecer, por ser um processo permeado por perdas, sendo assim, compreendemos o significado de sair diariamente as ruas para esse idoso. As atividades contidas no e-book são de fácil impressão ou podendo ser reproduzidas em materiais que sejam de fácil acesso ao núcleo familiar. A seguir deixo algumas recomendações para o momento da aplicação das atividades e algumas dicas de atividades com interação entre o núcleo familiar.

⚠ Devemos tornar a atividade prazerosa para o idoso, respeitando suas limitações e tempo, paciência ao explicar e desenvolver a atividade proposta deve ser o primeiro item a ser trabalhado. Não há certo e errado, a punição pode gerar frustração e inibir o idoso de continuar as atividades.

⚠ Caso o idoso apresente dificuldade em responder, preencher ou realizar o exercício proposto procure outras formas de explicar para o mesmo, podendo dar dicas, lembrando sempre de identificar maneiras de acessá-lo. Caso a dificuldade permaneça podemos pular para o próximo exercício.

⚠ A música é um recurso muito rico, podemos explorar o artista favorito e músicas da época do idoso, solicitando que o mesmo cante junto, preencha o que falta da letra da música e até mesmo levantando a mão esquerda quando a música falar "amor" por ex.

⚠ Utilizar o álbum familiar, pedir ao idoso que conte a história daquela fotografia, faz com que ele busque por recursos. Revistas antigas que permitam recortes podem ser um ótimo recurso, fazer colagens e criar histórias junto ao idoso.

⚠ Jogos de baralho, bingo, Uno, dominó, são recursos que trabalham memória e estimulam a criar estratégias.

⚠ É muito importante que respeitemos a rotina do idoso, se em sua rotina estava ir à missa, podemos colocar a missa online (ao vivo) para que o mesmo não sinta a perda de sua rotina de forma abrupta. Estabelecer uma nova rotina junto ao idoso pode ser muito divertido, cuidar de plantas novas, ajudar na rotina da casa, por exemplo, validar o idoso.

⚠ Caso o idoso more sozinho, podemos realizar a estimulação cognitiva por telefone, com o exemplo, pense e escreva o máximo de palavras que você se recordar de objetos que tem no quarto. E no outro dia podemos ir trocando com o idoso os objetos lembrados.

⚠ A orientação temporal é muito importante nesse processo, precisamos manter o idoso atento a semana, dia e mês. Podendo ser criado um calendário e a função do idoso é riscar o dia, pensar em atividades que envolvam a temporariedade ajuda muito no processo de quarentena que vivemos.



Redes sociais:



 [psicologopadilha](https://www.instagram.com/psicologopadilha)

 [psicologodeivison](https://www.facebook.com/psicologodeivison)

ATIVIDADES PARA IMPRESSÃO

NOME: _____

DATA: _____

Vamos ajudar a princesa a encontrar a sua gatinha? Encontre o caminho correto, iniciando na parte superior até a chegada localizada na parte inferior.



NOME: _____

DATA: _____

Complete as palavras com as vogais (A, E, I, O, U):

1- C__L__L__R

2- P__T__

3- PL__N__T__

4- B__N__C__

5- S__P__T__

6- M__L__T__

7- C__S__

8- T__L__F__N__

9- S__LD__D__

10- D__D__

11- __V__

12- F__M__

13- C__L__R

14- P__NT__R

15- F__G__

16- __M__R

17- __L__GR__

18- R__D__ND__

19- N__SC__M__NT__

20- C__M__M__L__

21- S__G__R__NÇ__



NOME:

DATA: _____

Escreva o nome de dois objetos que podemos encontrar em casa e que comece com as letras abaixo:

A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
M		
P		
R		
T		



NOME: _____

DATA: _____

Pense e escreva o máximo de palavras que rimam com as seguintes palavras:

1. BALÃO: _____

2. VELA: _____

3. AMOR: _____

4. PADARIA: _____



NOME: _____

DATA: _____

Ligue cada Estado com sua respectiva capital:

SALVADOR	CEARÁ
BELO HORIZONTE	PARANÁ
MACAPÁ	MATO GROSSO
FLORIANÓPOLIS	PARAIBA
BOA VISTA	ALAGOAS
CURITIBA	SERGIPE
ARACAJU	BAHIA
VITÓRIA	AMAPÁ
MACEIÓ	TOCANTINS
TERESINA	SANTA CATARINA
FORTALEZA	MINAS GERAIS
JOÃO PESSOA	RORAIMA
CUIABÁ	PIAUÍ
PALMAS	ESPÍRITO SANTO



NOME: _____

DATA: _____

Agora iremos buscar por pares de sílabas e completarmos a maior quantidade de palavras que conseguirmos:

LA-LO-TA-SA-CA-TO-BO-MA

BRA-TRA-LA-RA-PO-NA-GA

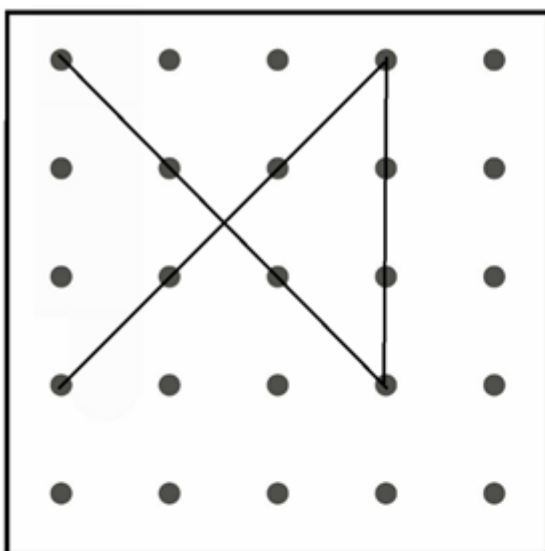
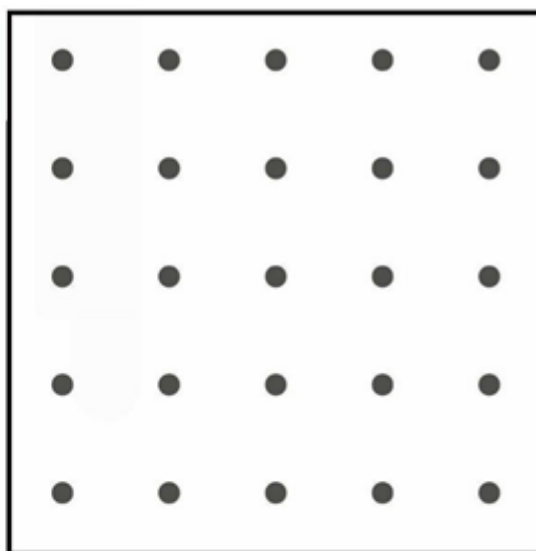
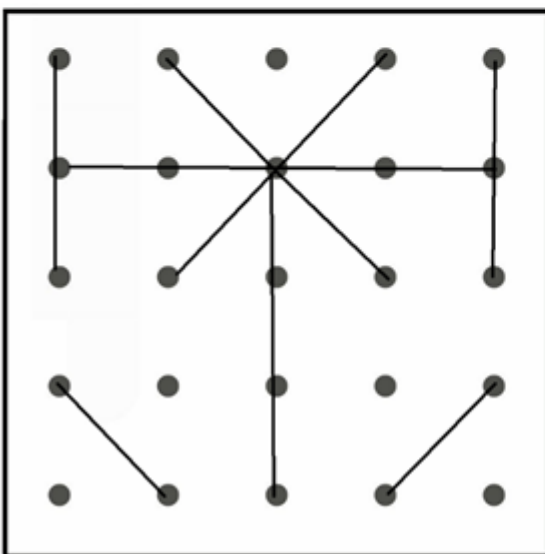
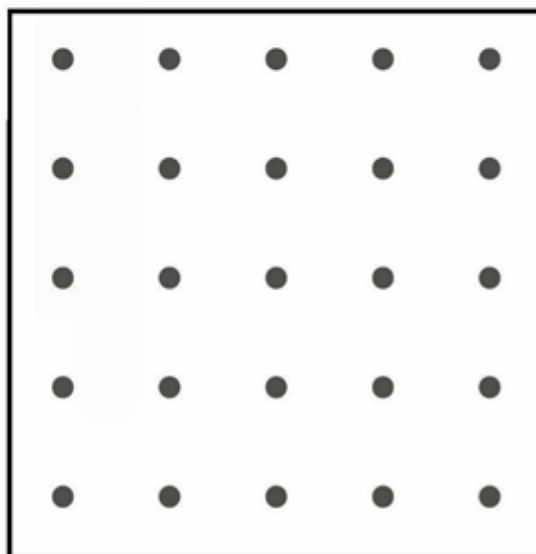
BO-FI-TA-BIS-LA-PO-MA-BA-TRA

AL-MEN-PA-CAR-RE-BRA-MA-SA

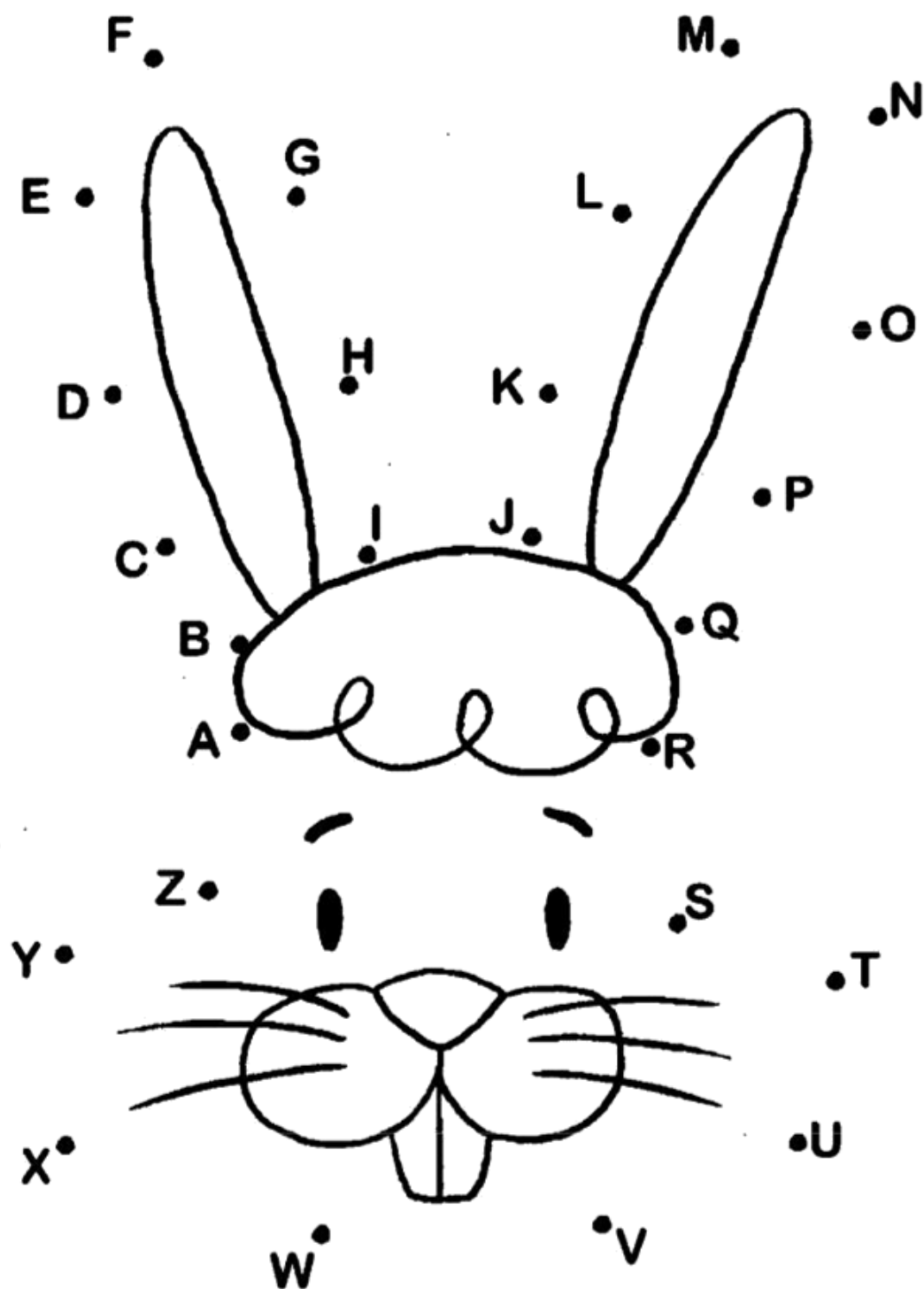
NOME: _____

DATA: _____

Siga o exemplo e ligue os pontos formando a mesma figura:



Vamos recordar o abecedário? Inicie pela primeira letra e siga a ordem até formar o desenho e depois é só colorir.





NOME: _____

DATA: _____

Pegue um folheto de mercado com valores e vamos tentar encontrar os itens solicitados logo abaixo deles, caso não encontre, pense no valor aproximado.

1- Qual o valor do açúcar? Qual a marca?

2- Quanto está custando o sabão em pó? Qual é a marca e ela é boa?

3- Quanto está o refrigerante? Qual o seu sabor preferido?

4- Qual o valor do macarrão? Qual o modelo dele (cumprido, enrolado, curto)?

5- Quanto está custando o leite? Qual a marca?

NOME: _____

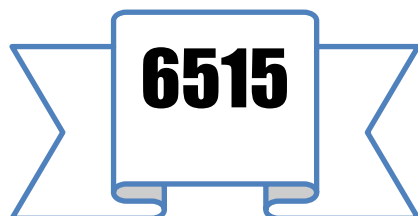
DATA: _____

Escreva o máximo de combinações numéricas que você conseguir no quadrado abaixo utilizando todos os números da placa, conforme os exemplos.



Exemplo: 2103

--



Exemplo: 5156

--

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



NOME: _____

DATA: _____

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

**POLICIAL – PERITO – GEÓLOGO – ESCRITOR - DENTISTA – MÉDICO
PINTOR – PSICOLOGO – ARTESÃO – EDITOR – MODELO – GARI –
VIGIA - ATOR – BABA – BARMAN – LOCUTOR – BOMBEIRO**

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

NOME: _____

DATA: _____

Vamos pensar em números agora? Abaixo complete com números que vem antes e depois, segue o exemplo.

___10___ ___55___ ___67___ ___115___ ___269___

___30___ ___71___ ___44___ ___123___ ___844___

___05___ ___60___ ___78___ ___111___ ___210___

___50___ ___52___ ___61___ ___122___ ___333___

___04___ ___98___ ___62___ ___110___ ___299___

___15___ ___18___ ___77___ ___177___ ___233___

___03___ ___53___ ___66___ ___101___ ___209___

___13___ ___69___ ___59___ ___143___ ___226___

___88___ ___74___ ___87___ ___118___ ___200___

___23___ ___116___ ___07___ ___08___ ___275___

___29___ ___51___ ___59___ ___144___ ___741___

___45___ ___63___ ___39___ ___195___ ___658___

___19___ ___88___ ___48___ ___175___ ___529___

___11___ ___66___ ___68___ ___158___ ___943___

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOME: _____

DATA: _____

Observe as conexões sugeridas abaixo e memorize-as.

CARNAVAL



RIO DE JANEIRO

ROMA



COLISEU

PIRÂMIDES



EGITO

CHINA



GRANDE MURALHA

TAJ MAHAL



AGRA

Após memorizar as palavras acima.... Reescreva as palavras no novo quadrado, mas sem olhar a página anterior.



NOME: _____

DATA: _____

Chegou a hora de separarmos o lápis de colorir, pinte o desenho enquanto escuta uma música de seu cantor favorito.



NOME: _____

DATA: _____

Vamos colorir o desenho? O que esse desenho te lembra?





NOME: _____

DATA: _____

Vamos colocar esses itens em ordem? Do MENOR para o MAIOR:

BORRACHA – CARRO – SAPATO – BRINCO – LUA – LIVRO – BOLA –
MESA – GRAMPO – CARTEIRA – CASA – TELEVISÃO – FÓSFORO –
FOGÃO – CAMA – ESTÁDIO – ARMÁRIO – FEIJÃO – GRAMPEADOR –
SOFÁ

1) _____	11) _____
2) _____	12) _____
3) _____	13) _____
4) _____	14) _____
5) _____	15) _____
6) _____	16) _____
7) _____	17) _____
8) _____	18) _____
9) _____	19) _____
10) _____	20) _____



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:

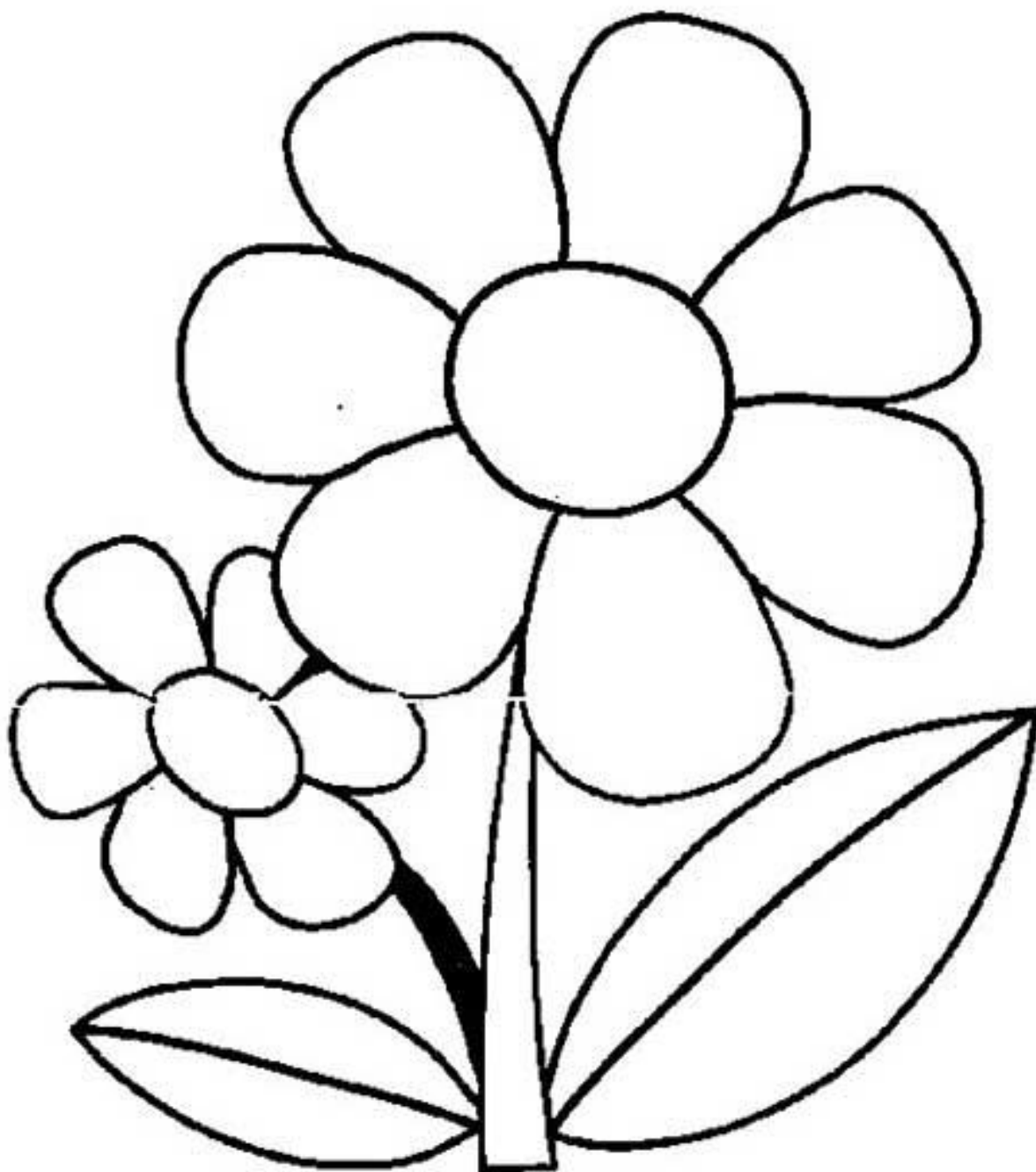
N:

O:

NOME: _____

DATA: _____

Vamos colorir o desenho? O que esse desenho te lembra?

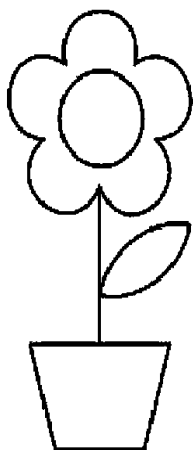
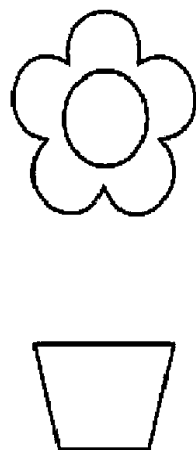
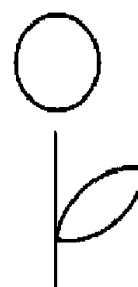
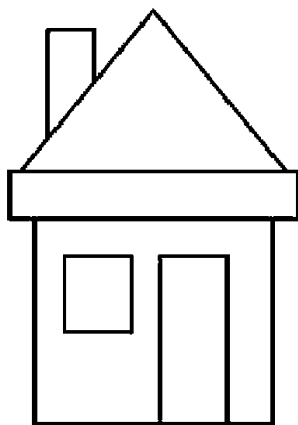
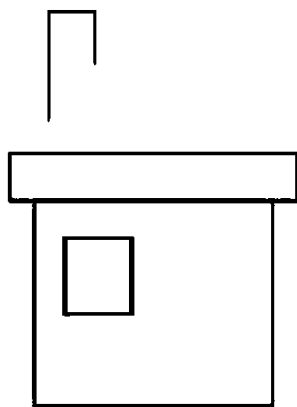
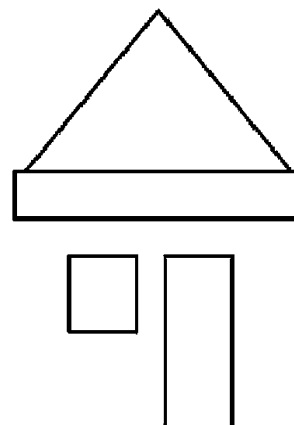
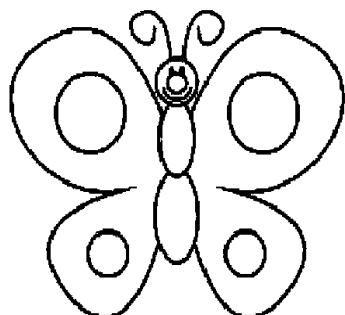
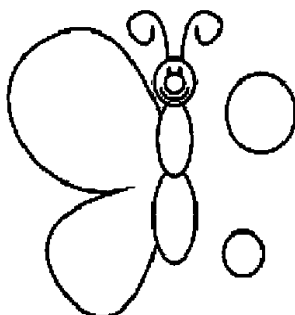
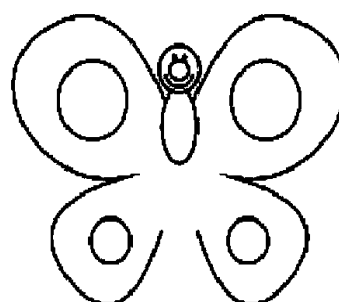


This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOME: _____

DATA: _____

Complete os detalhes dos desenhos que estão faltando



NOME: _____

DATA: _____

Complete com os números que faltam na sequência

	2	3			6		8		
--	---	---	--	--	---	--	---	--	--

10			13		15				19
----	--	--	----	--	----	--	--	--	----

20	21				25			28	
----	----	--	--	--	----	--	--	----	--

30			33			36			
----	--	--	----	--	--	----	--	--	--

	41				45		47		
--	----	--	--	--	----	--	----	--	--

NOME: _____

DATA: _____

Olha que jogo incrível, primeiro iremos pintar com lápis de colorir e depois iremos recortar todas as peças, formando assim o quebra-cabeça.



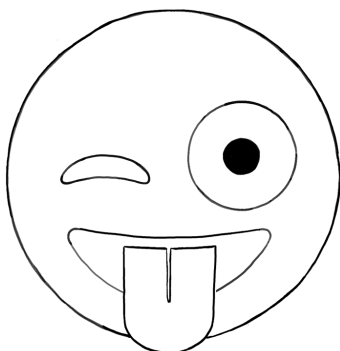
NOME: _____

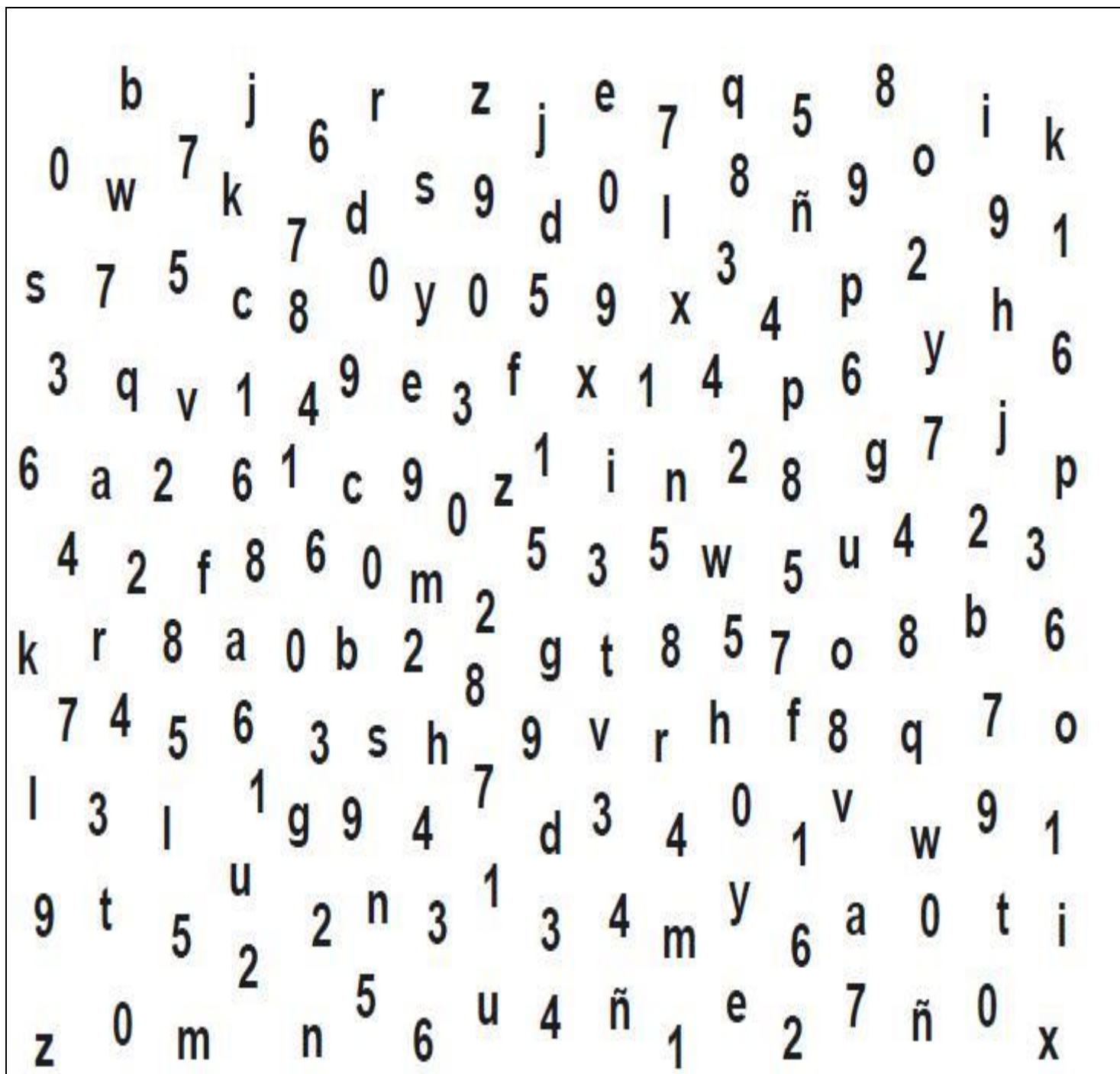
DATA: _____

Você reconhece qual emoção o desenho representa? Escreva ao lado da figura o seu palpite e depois utilize o lápis de colorir para deixar as figuras bem coloridas.





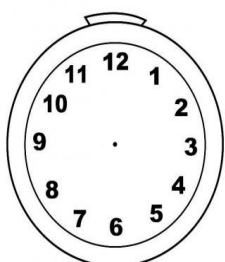




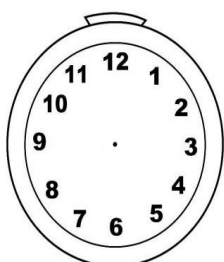
NOME: _____

DATA: _____

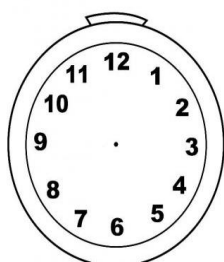
Desenhe os ponteiros de cada relógio, seguindo as horas indicadas abaixo de cada relógio.



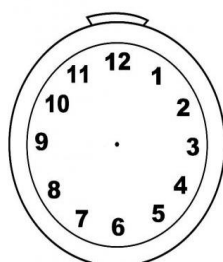
16h00



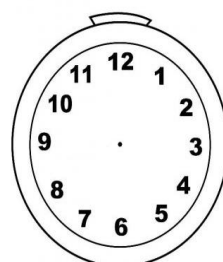
18h10



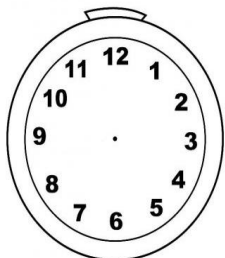
18h20



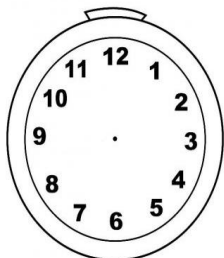
5h15



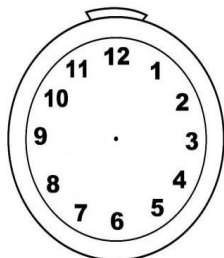
18h50



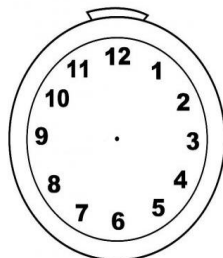
18h00



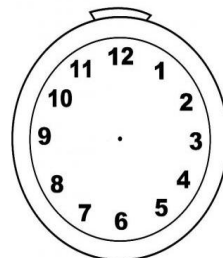
7h10



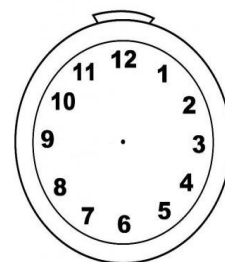
12h00



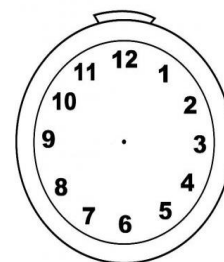
17h55



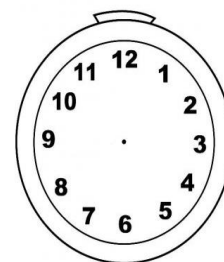
13h05



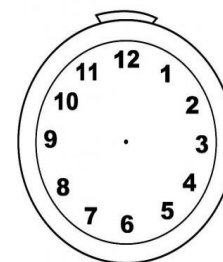
10h15



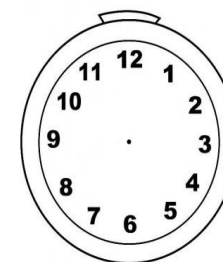
13h40



16h25



18h35



15h15