

4 ESTAÇÕES: VERÃO



ATIVIDADES COGNITIVAS

EDIÇÃO VERÃO

LAIS LOPES DELFINO E IZABELLA LAGE

Sumário

1. APRESENTAÇÃO - ATIVIDADES COGNITIVAS

Sobre a Atividades Cognitivas	5
Sobre Mim	7
Saúde Cerebral no Envelhecimento.....	9
Neuroplasticidade	13
Reserva Cognitiva.....	14
Estimulação Cognitiva: Ginástica Cerebral.....	16
Este Volume - Verão	18

2. BLOCO DE ATIVIDADES

Primeira Semana do Verão	22
Segunda Semana do Verão	31
Terceira Semana do Verão	38
Quarta Semana do Verão	43
Quinta Semana do Verão	47
Sexta Semana do Verão	54
Sétima Semana do Verão	60

Sumário

2. BLOCO DE ATIVIDADES

Oitava Semana do Verão 64

Nona Semana do Verão 69

Décima Semana do Verão 75

Décima Primeira Semana do Verão 80

Décima Segunda Semana do Verão 84

3. RESPOSTAS 96

Sobre Nós

Olá, sou a Lais Lopes Delfino, amante do envelhecimento, casada e mãe de dois tesouros.

Sou formada em Gerontologia pela Universidade de São Paulo (2010), fiz mestrado (2013) e doutorado em Gerontologia pela Universidade Estadual de Campinas (2018).

Atualmente, sou colaboradora da disciplina de Geriatria e Gerontologia da Faculdade de Medicina de Marília e professora convidada da Pós Graduação em Gerontologia da PUC-CAMPINAS. Sou fundadora do Espaço Sênior - QUALIDADE, onde realizo o trabalho de capacitação de cuidadores de idosos, gestão do cuidado, consultoria gerontológica e atendimentos de estimulação cognitiva.

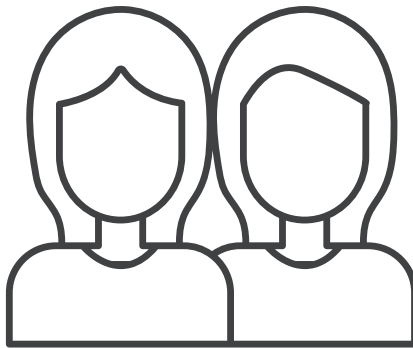
Amo escrever! Sou autora do Livro “Revolução da Longevidade e Pluralidade do Envelhecer”, de alguns artigos publicados em revistas científicas nacionais e internacionais e de capítulos de livros, como o Tratado de Geriatria e Gerontologia.



Olá, muito prazer eu sou a Izabella Lage. Sou assistente social formada pela Universidade Federal de São Paulo (2018) e agora, graduanda de psicologia pela Faculdade de Medicina do ABC (FMABC).

Atualmente, desenvolvo meu trabalho em uma ONG, no Grande ABC, voltada à temática da violência doméstica contra crianças e adolescentes.

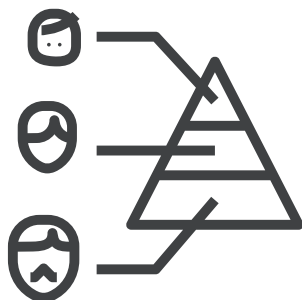
Embora as temáticas pareçam destoantes, somos duas irmãs movidas pelo prazer do conhecimento. Inspirada por este incrível trabalho de grande potencial, me arrisquei a dar vida a este e-book.



Saúde Cerebral no Envelhecimento

Vamos entender melhor sobre como nosso cérebro envelhece e a consequência desse processo na nossa vida.

Estamos nos tornando um país grisalho. Isso é uma grande conquista da humanidade, graças à consciência da importância de bons hábitos de vida, aos avanços da medicina e também aos grandes avanços da tecnologia.



Celebramos por vivermos cada vez mais, mas muitos não querem chegar na velhice. E isso se deve, em parte, pela aumento da prevalência de doenças crônico-degenerativas do cérebro e a incidência de Doença de Alzheimer que aumentam com a idade, pois ela é o fator de risco mais importante para o declínio cognitivo e a demência.



Mas é importante que você saiba que a demência não faz parte do processo normal de envelhecimento. Apesar dos idosos terem maior risco em apresentar esse quadro, sabemos que muitos dos nossos colegas grisalhos são ativos e podem manter preservada a sua capacidade cognitiva em idades bastante avançadas.

O importante é que você, durante seu envelhecimento, seja capaz de ter consciência das limitações decorrentes da idade e seja capaz de lançar mão de recursos pessoais para manter-se ativo.

Vou explicar melhor, para viver bem na velhice é fundamental manter as atividades que você considera importantes para si ao longo de toda a vida. Outro ponto muito importante é fortalecer os vínculos familiares, cultivar os velhos amigos e fazer novas amizades.

*O que te faz
feliz?*



Este Volume - VERÃO

As atividades que você verá nesse livro potencializam todas as áreas cognitivas, estimulam a criatividade e contribuem para o aumento da autoestima.

Nesse volume, veremos a estação mais quente do ano. O verão, que nos aquece, que brilha radiante por meio da luz do sol, o protagonista da estação. Com o calor do verão, as atividades foram inspiradas para serem desenvolvidas em qualquer época do ano, em especial, quando você quiser sentir e relembrar o calor da estação. Espero que com a diversão que esse período do ano proporciona, com as possibilidades que essa estação traz, você possa viajar por ela realizando atividades de estimulação. Aproveite!



Este volume foi organizado em atividades para serem realizadas em doze semanas. A ideia é trabalhar as atividades mensalmente.

Você verá que a cada quatro semanas um desafio será trabalhado especificamente. Nas primeiras quatro semanas, o desafio será o ARUKONE! Você conhece esse jogo? É um quebra-cabeças da família do Sudoku cujo objetivo é conectar cada par de figuras ou números por linhas, sendo que cada campo deve ser preenchido com apenas um traço e as linhas não devem se sobrepor ou cruzar. Você verá 4 jogos de ARUKONE, para serem realizados um por semana. O grau de dificuldade vai aumentando um a um. Por isso, comece sempre pelo primeiro.

Nas semanas 5, 6, 7, e 8 o desafio principal será o TANGRAM. Esse jogo é um quebra-cabeças geométrico chinês formado por 7 peças, chamadas tans: são 2 triângulos grandes, 2 pequenos, 1 médio, 1 quadrado e 1 paralelogramo. Utilizando todas essas peças sem sobrepor-las, podemos formar várias figuras. Por meio de 4 jogos de TANGRAM, para também serem feitos um por semana, você desenvolverá a criatividade e o raciocínio lógico.



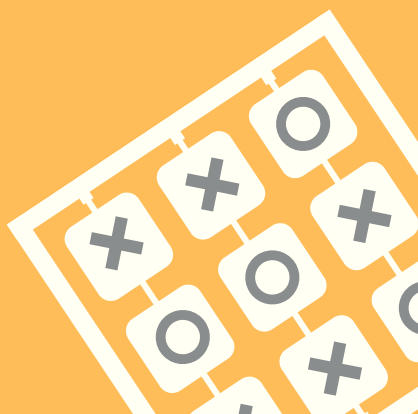
Nas últimas semanas, entre a 9ª e a 12ª semanas, o desafio será o SUDOKU. Sudoku, ou Su-doku, é um divertido quebra-cabeças japonês. Sudoku usa números, mas não requer matemática, por isso é tão popular. Sudoku estimula o raciocínio e a lógica, existentes em cada um de nós.

Você terá a oportunidade de treinar o SUDOKU por quatro semanas. É importante que se a pessoa idosa que for usar esse material apresentar dificuldades na execução das atividades, o terapeuta deverá adaptar a atividade ou oferecer mais dicas para que não haja frustração e a pessoa não desista de estimular sua cognição.





Bloco de Atividades



Primeira semana do verão

“Todo ano ele vem e volta no ano que vem
Vem trazendo um sol bem quente
Vem esquentando toda a gente
O dia inteiro se ilumina
As crianças só pensam na piscina
Nas praias um calor total
E pode até cair um temporal
Verão, verão, é verão...”

As Estações - Palavra Cantada

Nesse mês vamos trabalhar com atividades de linguagem, memória, e raciocínio com o desafio chamado ARUKONE. Nessa seção, você verá 4 jogos de ARUKONE para serem trabalhados um por semana.

Você terá as instruções nos exercícios.



**O VERÃO COMEÇA DIA 21 DE DEZEMBRO
E TERMINA DIA 19 DE MARÇO**



Primeira semana

Pensando na estação mais quente do ano, complete com as vogais **(A, E, I, O, U)** para formar palavras:

1- V__R__

2- C__L__R

3- P__SC__N__

4- S__L

5- S__RV__T__

6- Q__ __NT__

7- __L__M__N__

8- F__R__ __S

9- D__V__RS__ __

10- V__ST__D__

11- F__ST__

12- CL__R__

13- L__V__Z__

14- T__MP__

15- P__C__L__

16- M__R

17- __M__R__L__

18- C__L__R__D__

19- __L__GR__ __

20- T__MP__R__L

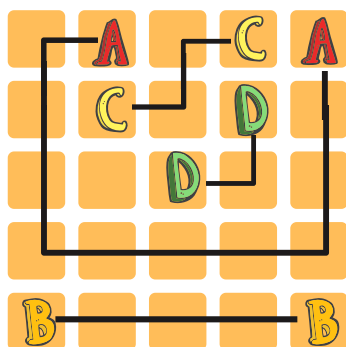
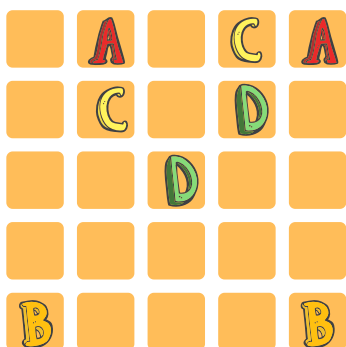


Vamos treinar orientação visuoespacial e raciocínio?

Você sabia que a habilidade visuoespacial consiste na identificação e localização dos objetos? Ela é quem dá a noção de espaço e localização e também é responsável pela habilidade de reproduzir imagens visuais.

O **ARUKONE** é um quebra-cabeça da família do Sudoku, cujo objetivo é o de conectar cada par de figuras ou números por linhas, sendo que cada campo deve ser preenchido com apenas um traço, as linhas não devem se sobrepor ou se cruzar e todas as células devem ser preenchidas (cada quadradinho é uma célula).

Veja um exemplo:



Afinal, o que é memória?

Memória é a capacidade de adquirir, armazenar e recuperar (evocar) informações disponíveis. Você já parou para pensar que tem coisas que lembramos por muito tempo e tem outras que logo são deletadas pelo nosso cérebro? Essa é uma prova de que existem vários tipos de memórias!

Temos memórias de longo prazo, de curto prazo (que duram minutos) e a memória de procedimentos, que diz respeito a capacidade de reter e processar informações que não podem ser verbalizadas, como tocar um instrumento ou andar de bicicleta.



Agora, vamos trabalhar com memória e linguagem. Escreva o nome de uma coisa que podemos encontrar na praia e que comece com as letras abaixo:

A _____

B _____

C _____

E _____

G _____

L _____

M _____

O _____

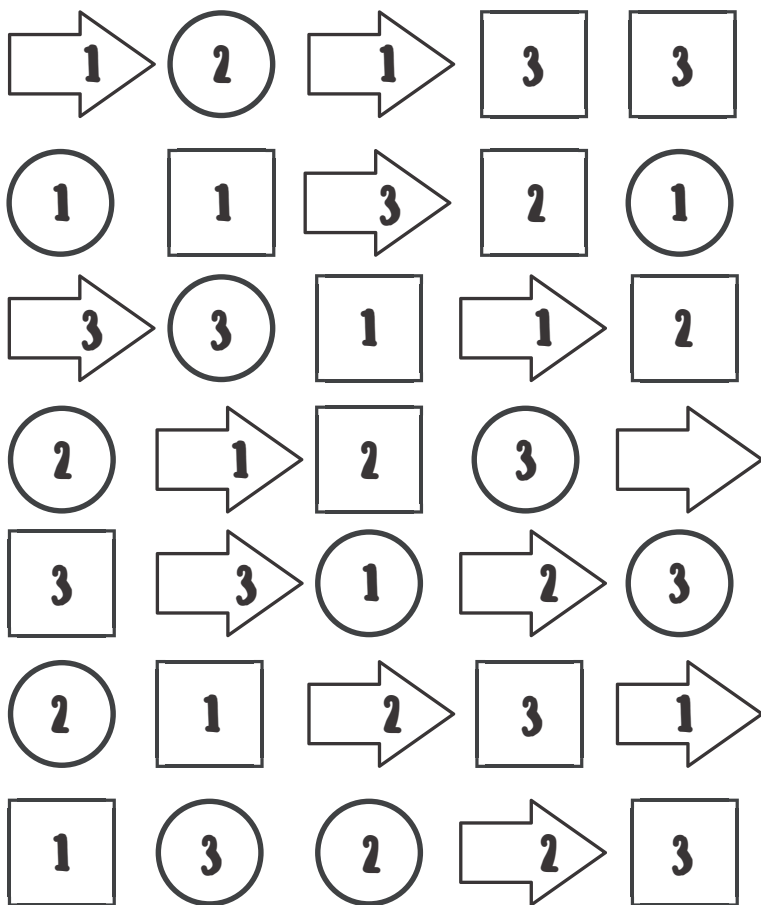
P _____

R _____



Segunda Semana

Vamos começar com uma atividade de atenção visual. Pinte de verde todos os quadrados que tem o número 3.



Você sabia que...

A matemática, com os seus números e cálculos, é uma ciência que **estimula a capacidade cognitiva.** Ou seja, **a matemática desenvolve o raciocínio lógico**, sendo essencial para melhorar e incentivar o pensamento criativo no nosso dia a dia.

A resolução de cálculos estimula regiões do cérebro a pensar de maneira lógica, sendo assim um excelente exercício para a memória e também para a criatividade. Você sabia que até as atividades artísticas, tais como a música e o desenho, também possuem um caráter matemático em vários aspectos?

O estímulo para encontrar soluções de cálculos e problemas proporcionados pela matemática estabelece conexões entre os neurônios, reforçando assim o **raciocínio dedutivo** e também o **indutivo**, despertando a nossa curiosidade na busca por novas respostas de cálculos.



Atividade de linguagem!

Vamos trabalhar com polissemia, ou seja, uma mesma palavra tem múltiplos significados. Forme, pelo menos duas frases, com significados diferentes com as palavras a seguir.

Bolo

Banco

Letra

Vela

Cabeça

Dama

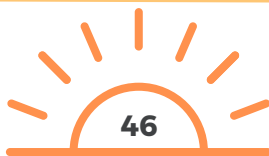


Vamos encerrar o mês com uma lembrança de uma viagem de verão?

Escreva para onde foi, quando foi, com quem foi e o que mais gostou nessa viagem de verão. Quanto mais detalhes, melhor!! Vamos treinar nossa memória de longo prazo, a memória episódica*.

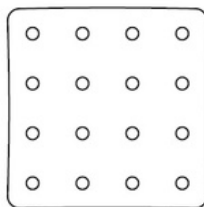
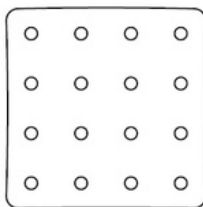
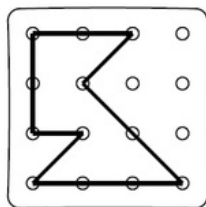
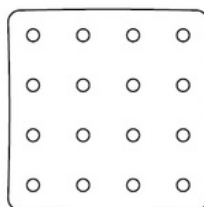
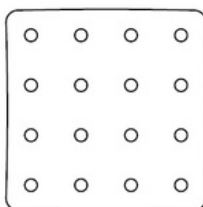
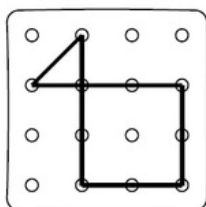
*Memória episódica: é um tipo de memória de longo prazo, é a memória de eventos que você viveu no passado, com detalhes como o local, quando, com quem, as emoções associadas. É a coleção de experiências pessoais passadas que ocorreram em um determinado momento e local.

Sabe o dia do seu casamento ou o dia em que você ganhou o presente tão sonhado? Esse é um exemplo de memória episódica.



Vamos treinar a percepção visuoespacial, a habilidade visuoespacial e a memória.

Nesta atividade, primeiro você deve copiar o desenho conforme o exemplo e depois tampar o modelo e a cópia e reproduzir o traço sem olhar no terceiro quadrado.



Percepção visuoespacial: está relacionada à nossa capacidade de reconhecer e organizar as sensações recebidas visualmente.

Habilidade visuoespacial: trata-se da capacidade de manipular estímulos físicos ou de realizar certos movimentos, desenhos e da capacidade de coordenação visuomotora.

