

4 ESTAÇÕES: OUTONO



ATIVIDADES
COGNITIVAS

EDIÇÃO OUTONO

LAIS LOPES DELFINO E IZABELLA LAGE




Este Volume - Outono

As atividades que você verá nesse livro potencializam todas as áreas cognitivas, estimulam a criatividade e contribuem para o aumento da autoestima. As atividades são de diversos graus de complexidade e você pode adaptar, oferecer mais dicas ou pistas nas tarefas complexas, depende do perfil cognitivo das pessoas que irão realizar as atividades.


Caso você aplique os exercícios em uma pessoa com dificuldade na leitura, por exemplo, pode ser interessante você mesmo (terapeuta ou familiar) ler para ela as instruções e escrever as respostas dos exercícios.

Caso seja um idoso com um desempenho cognitivo excelente, você pode estipular um tempo determinado para execução da tarefa, tornando mais desafiante para a pessoa fazer a atividade.



Nas primeiras quatro semanas, o desafio será o QUADRO LÓGICO! Você conhece esse jogo? É uma grade lógica que envolve a soma de números! Um jogo em que você desenvolverá a lógico-matemática, a memória de trabalho, a atenção, a concentração e o pensamento estratégico! Você verá 4 jogos de QUADRO LÓGICO, 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 a DOBRADURA. Dobradura corresponde à palavra japonesa origami, que é composta das parcelas ori (dobrar) e kami (papel). É a arte japonesa de dobrar papéis. Por meio de 4 atividades de DOBRADURAS, para também serem feitas uma por semana, você desenvolverá a concentração e criatividade, melhorará a coordenação motora de fina e o raciocínio lógico.



Nas últimas semanas, entre a 9ª e a 12ª semanas, o desafio será o KAKURO. Este é um jogo de raciocínio lógico de origem japonesa, envolvendo o conceito de adição cruzada (cruzar somas ou somas cruzadas). Você conhecerá as regras ao se deparar com ele. As habilidades cognitivas desenvolvidas no KAKURO são raciocínio lógico-matemático, atenção seletiva e alternada, memória de trabalho, concentração, habilidade visuoespacial.

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

Aproveite!





Primeira Semana do Outono

Canção de Outono

Fernando Pessoa

No entardecer da terra,
O sopro do longo outono
Amareleceu o chão.

Um vago vento erra,
Como um sonho mau num sono,
Na lívida solidão.

Soergue as folhas, e pouosa
As folhas volve e revolve
Esvai-se ainda outra vez.

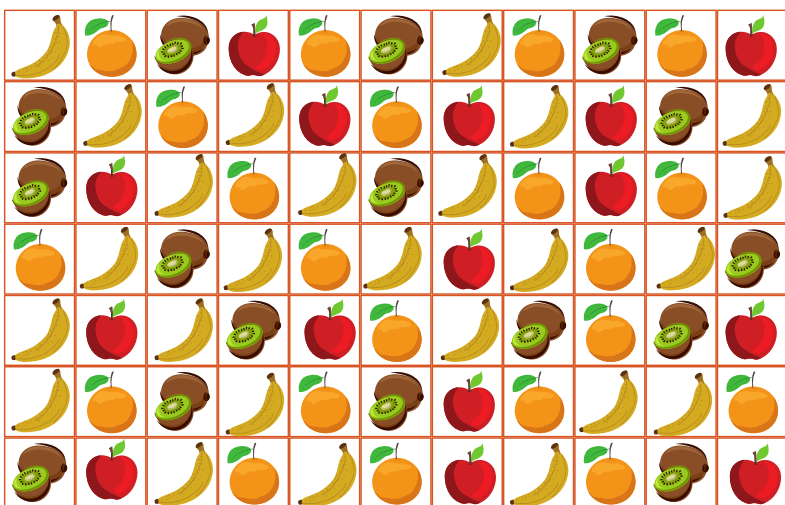
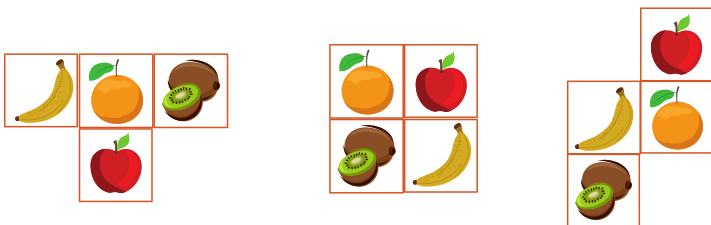
Mas a folha não repousa
E o vento lívido volve
E expira na lividez.

Eu já não sou quem era;
O que eu sonhei, morri-o;
E mesmo o que hoje sou
Amanhã direi: quem dera
Volver a sê-lo! mais frio.

O vento vago voltou.

Devido ao aumento da produtividade devemos aproveitar o período para consumir mais frutas, reabastecendo nosso organismo de vitaminas que estas fornecem, além de saboreá-las por serem tão doces.

Então nesse clima de frutas saborosas, vamos treinar nossa atenção visual e nossa **percepção visuoespacial**.



QUADRO LÓGICO - Veja um exemplo

4		3	15
		1	13
			17
17	22	6	1-9

4	8	3	15
7	5	1	13
6	9	2	17
17	22	6	1-9

Vamos praticar?

3			17
			15
	7	4	13
13	17	15	1-9