

A photograph showing two hands, one older and one younger, holding a red heart. The older hand is on the left, and the younger hand is on the right. The heart is a vibrant red color and is being held gently between the two hands. The background is a plain, light color.

Atividades De Estimulação Cognitiva Para Idosos

L E S L I E R B U C H

Olá!

Este material, é especialmente para os idosos para que possam estimular a cognição e criar novas habilidades.

O objetivo é que você tenha todos os cuidados em casa é que possa contar com a ajuda de profissionais da área da gerontologia.

Você sabe a importância de estimular a cognição no envelhecimento?

A estimulação cognitiva é importante em todas as fases da vida, pois no envelhecimento precisamos de mais cuidados, pois o processo de envelhecimento pode acarretar comprometimento cognitivo.

Estimulação Cognitiva pretende preservar ou melhorar o desempenho ou as funções cognitivas das pessoas, como sejam a memória, a atenção, o raciocínio, a capacidade de resolução de problemas, entre outras.

Pensando em você idoso que está em casa, resolvi divulgar algumas atividades minha de alguns projetos realizados na cidade de Jaú,SP pela Associação dos Aposentados e Pensionistas.

Ser um voluntário não é apenas se doar, é aprender e se desenvolver cada dia mais pelo o que se doa. O voluntário nunca se acomoda com o que tem, pois está sempre procurando aperfeiçoar seu trabalho, pois sabe do impacto disso no outro, sendo assim, sempre, crescemos, sempre aprendemos mais!

Qualquer dúvida está à disposição nos contatos.

Referência: Disponível em:

<https://www.icbas.up.pt/ca50mais/index.php/estimulacao-cognitiva>



Atividade 1

Complete os quadrados

Palavras: Cuidado, Mente, Corpo, Doce, Pele, Saúde, Alimentação, Memória, Banho, Hidratação.

C	U		D		D	O
---	---	--	---	--	---	---

M	E		T	E
---	---	--	---	---

	O	R	P	
--	---	---	---	--

D	O		
---	---	--	--

P	E		
---	---	--	--

		Ú		E
--	--	---	--	---

A		I	M		N	T		Ç		
---	--	---	---	--	---	---	--	---	--	--

	E		O	R		
--	---	--	---	---	--	--

B			N			O
---	--	--	---	--	--	---

H		D		A		A		A	O
---	--	---	--	---	--	---	--	---	---

#Cuidageronto

Atividade 2- Colagem- Preste atenção nas figuras

Higiene Corporal	Higiene Bucal	Alimentos diversos	Medicamentos

#CuidaGeronto

Atividade 3
Matemática

$16 + 18 =$	$8 + 8 =$
$23 + 20 =$	$8 - 2 =$
$40 + 40 =$	$10 - 6 =$
$120 + 50 =$	$25 - 15$
$50 - 10 =$	$60 + 60 =$
$50 - 7 =$	$20 + 20 =$
$80 + 30 =$	$20 - 10 =$
$60 + 20 =$	$35 + 20 =$
$70 + 10 =$	$25 + 25 =$
$10 - 5 =$	$15 - 5,50 =$
$80 - 60 =$	$25 - 15 =$
$30 - 20 =$	$25 + 15 =$
$30 - 15 =$	$80 + 10 =$
$90 + 90 =$	$45 + 45 =$

#CuidaGeronto

Atividade 4- Caça Palavras

Tema: cuidado com a saúde no envelhecimento

Ache as palavras: Cuidado, Saúde, boca, nutrição, vacina, medicamento, doença, corpo, olhos, audição, memória, vida social, mente, humano, amor, feliz e paz.

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

#CuidaGeronto

Atividade 5- Preenche as palavras que faltam no texto.

Palavras: Idoso, Lei, Direitos, Sociedade, Saúde, Alimentos, Educação, Habitação, Vida, Dignidade, Pessoas, Limites, Lugar e Ensinar.

Texto

Todo _____ tem os seus direitos isso é _____.

Precisamos saber quais são os nossos _____ para que possamos comprar dos familiares, amigos e da _____. São eles: liberdade, _____, transporte, _____, respeito, esporte, _____, lazer, trabalho, _____, cultura, _____, previdência social e _____.

Necessitamos respeitar os direitos das _____ e também conhecer os nossos _____ sem magoar o nosso próximo.

Empatia em primeiro _____.

O Cuida Geronto vem _____ seus direitos expliquem para seu amigo e familiares.

#cuidageronto

Atividade 6- Ligação das Vogais

A

ENVELHECER

E

AMOR

I

Orientação

O

União

U

IDOSO

#cuidageronto

Atividade 7











Pinte a Mandala

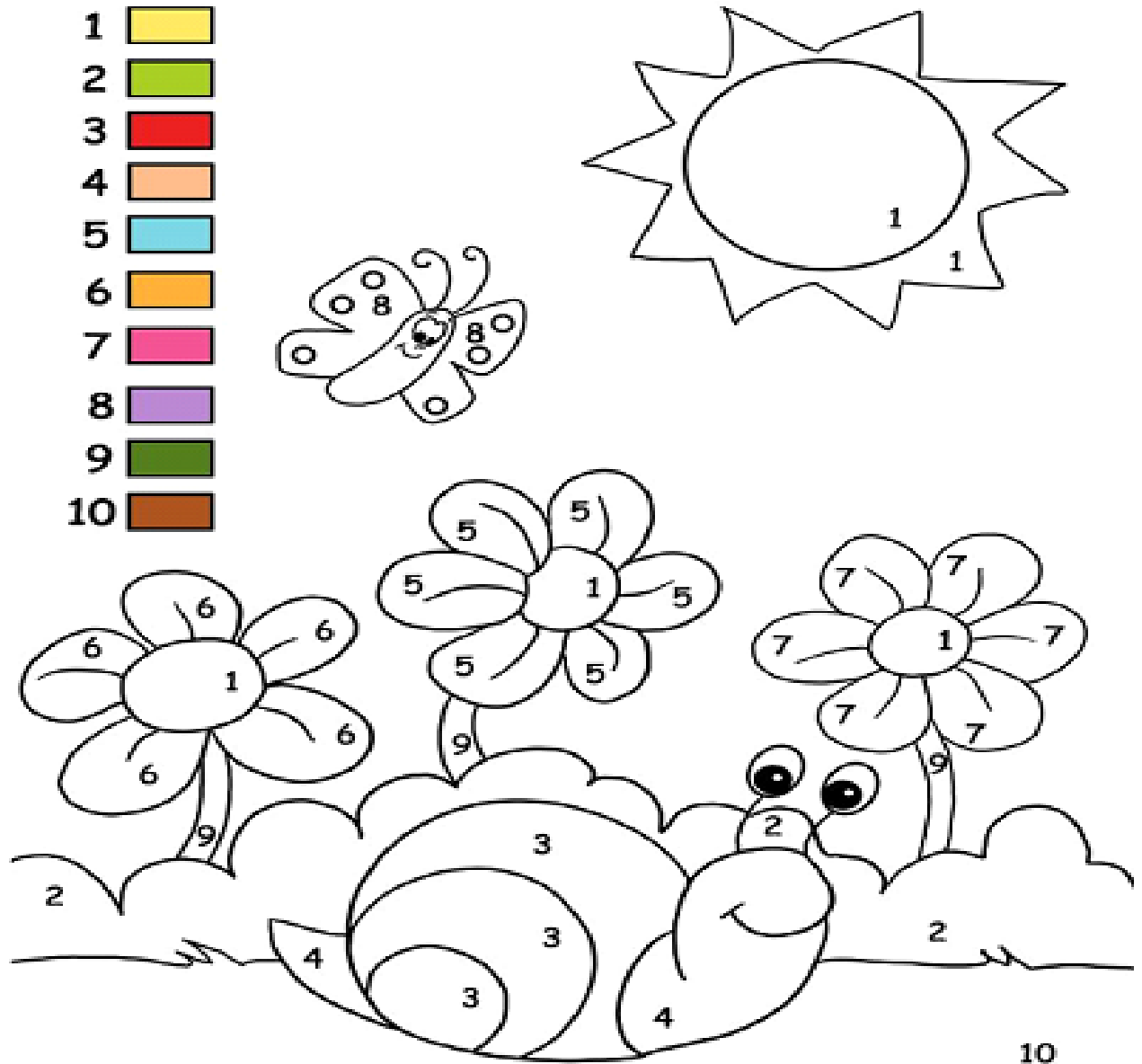


#Cuidageronto Referência: Imagem do Google

Atividade 8

PINTE DE ACORDO COM A LEGENDA:

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 
- 7 
- 8 
- 9 
- 10 

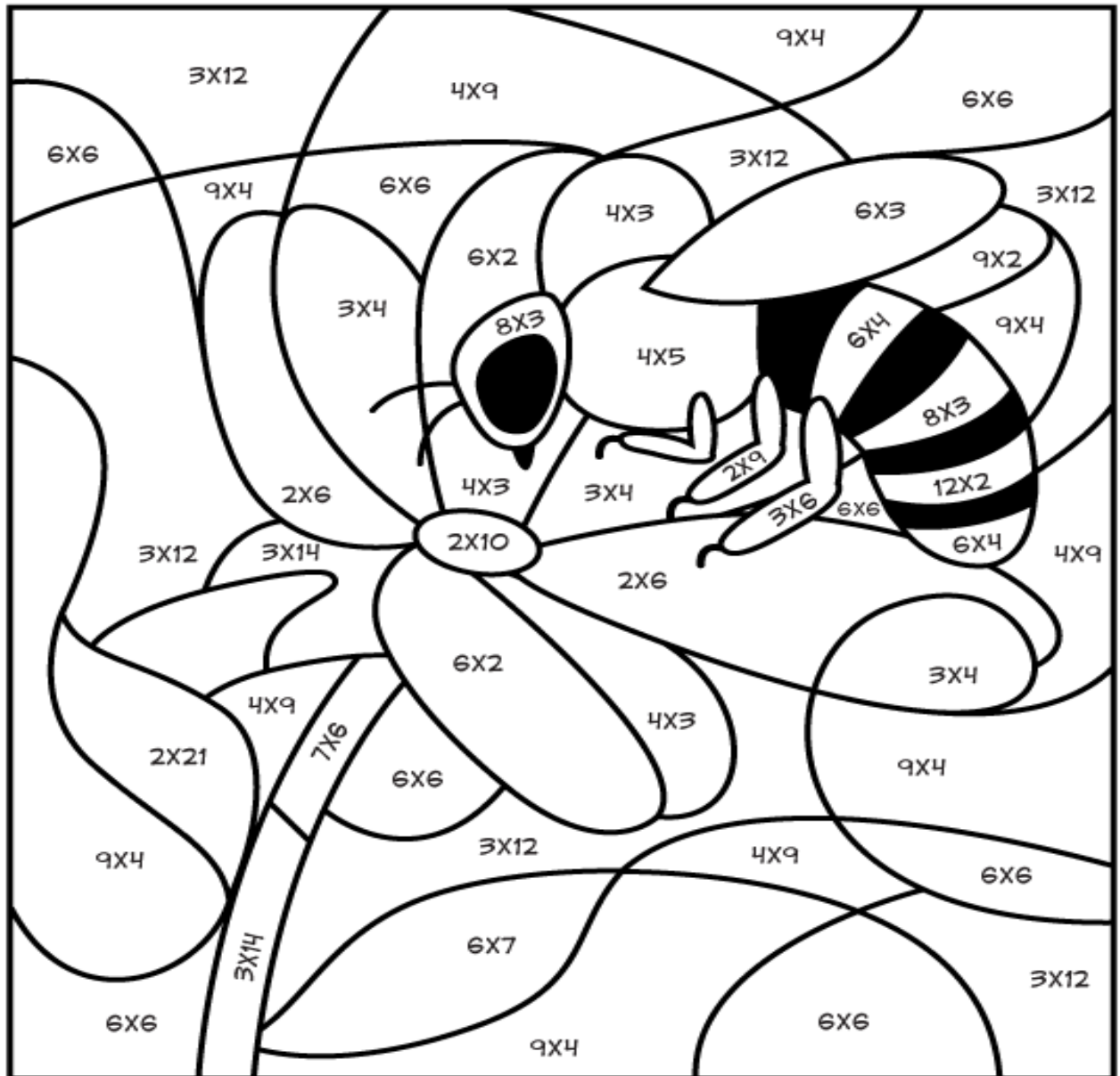


Referência: Imagem do Google #CuidaGeronto

Atividade 9

CALCULE E PINTE

Calcule e pinte as cores conforme a legenda abaixo:



LEGENDA:

24 = AMARELO

12 = ROSA

20 = LARANJA

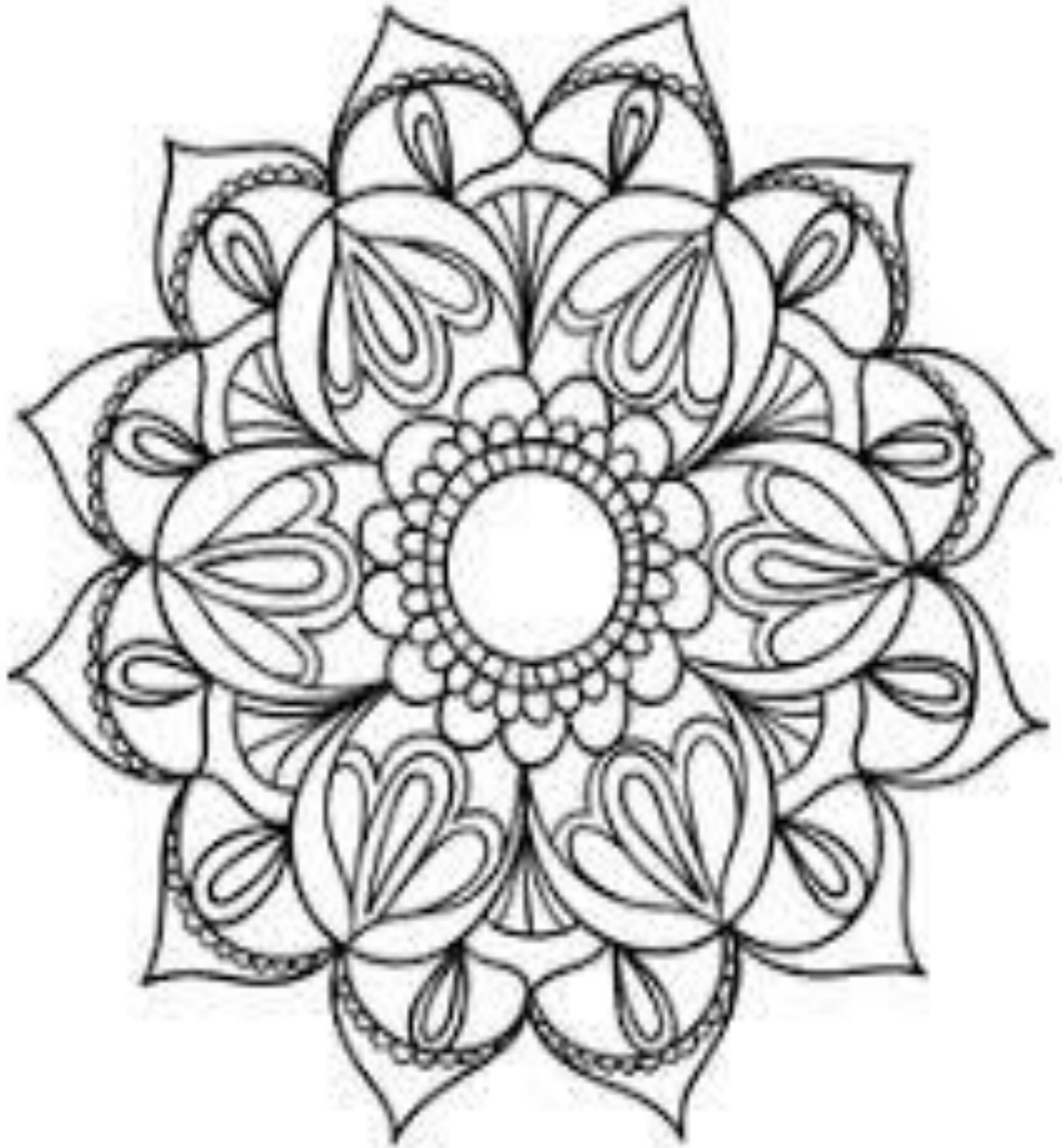
36 = AZUL

18 = CINZA

42 = VERDE

Referência Imagem do Google #CuidaGeronto

Atividade 10



Referência: Imagem do Google #CuidaGeronto

Agradecimentos

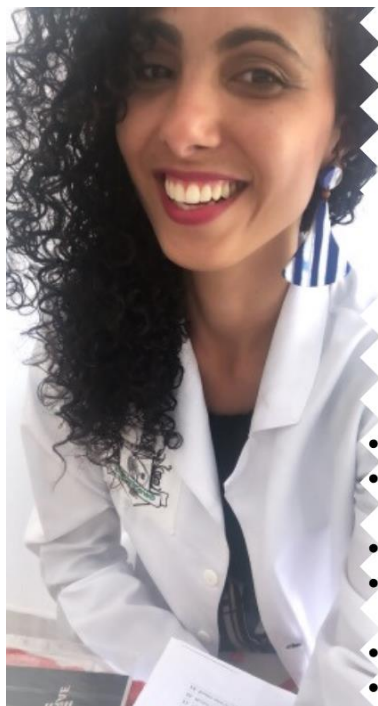
Gratidão por estar vivendo todos esses momentos da minha vida com amigos, clientes, parentes e família.

Que todos possam sair com um novo olhar para o mundo é o tempo de se transformar mudar as nossas próprias energias, sonhos, ideias e nossas metas a serem alcançadas.

Fica aqui um pequeno pedaço de um trabalho maravilhoso e dedicado as pessoas idosas em especial aos meus alunos que sempre estão apoiando com todo seu carinho.

Respeitem as pessoas mais velhas, pois todos nós estamos envelhecemos um dia.

Deixo uma frase minha: A velhice não tem como fugir é um processo que todos nós iremos passar algum dia. Você está preparado para fase chamada velhice?



QUEM SOU EU? APAIXONADA PELO ENVELHECIMENTO...

Formada em Gerontologia pela Universidade de São Paulo-USP. Com o conhecimento generalista sobre o envelhecimento é capaz de planejar, desenvolver projetos, avaliar e apoiar idosos, famílias e cuidadores.

Leslier Buch- Fundadora do Cuida Geronto

- **Bacharel em Gerontologia-USP**
- **Pós-Graduada em Psicopedagogia-Interclasse**
- **Técnico de Enfermagem-ETEC**
- **Graduanda em Pedagogia-UNIVESP**
- **fundadora do Gero Aprendiz**
- **Blog Dica da Gerontóloga**